

familias corresponsables
promoción de la
alimentación saludable

próximamente



Guía didáctica

Familias corresponsables:
Promoción de la Alimentación
Saludable

Descripción

La promoción de la alimentación saludable en las familias es un paso fundamental para promover la salud y prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas. Con este curso se pretende ofrecer información sobre la importancia de una alimentación equilibrada a lo largo del ciclo vital, así como herramientas y recomendaciones que ayuden a la toma corresponsable de decisiones saludables en las familias.

Dirigido

- Familias, hombres cuidadores y población en general.

Objetivos

- Promover la promoción de la alimentación saludable como ejemplo de corresponsabilidad familiar en los cuidados de las personas menores por parte de los responsables de éstas.

Contenidos

UNIDAD 1. CONCEPTOS CLAVE SOBRE CORRESPONSABILIDAD

- ¿Qué es la corresponsabilidad?
- Las nuevas masculinidades
- Trabajo doméstico y de cuidados
- Familias corresponsables
- Educar en Igualdad

UNIDAD 2. LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Los estilos de vida
- ¿Por qué es importante cuidar la alimentación?

UNIDAD 3. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Más hortalizas y frutas
- Más legumbres
- Cereales, mejor integrales

- Más frutos secos
- Pescado, mejor azul
- Huevos
- Leche y productos lácteos
- Menos carne, mejor si es blanca
- Aceite de oliva cada día
- Agua, siempre
- Reduce e incluso evita consumir

UNIDAD 4. COMPLEMENTA EL EFECTO DE TU ALIMENTACIÓN SOBRE LA SALUD CON ACTIVIDAD FÍSICA

Duración

5 horas.

Evaluación

Lectura y visionado de todo el material marcado como obligatorio, POST TEST donde es necesario ver el 100% de los mismos para dar por finalizado el Mooc.

Reconocimiento

Los/as alumnos/as que finalicen este curso recibirán un diploma de participación sin validez académica.

Obtención del Diploma y Encuesta de Satisfacción

Una vez finalizada la formación y superada la evaluación (su barra de progreso está al 100%), diríjase al **Portal del Alumno MOOC** de Ventana Abierta a la Familia a través del siguiente enlace:

<https://www.ventanafamilias.es/mooc/>

Al iniciar sesión, dispondrá del enlace de descarga del diploma y de la encuesta de satisfacción. Con objeto de mejorar la calidad de esta formación, le solicitamos que, **por favor, cumplimente el cuestionario de satisfacción** de esta formación. Agradecemos de antemano vuestras opiniones y sugerencias.

RECUERDE: LOS ENLACES DE DESCARGA DEL DIPLOMA Y ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PUEDE QUE NO ESTÉN DISPONIBLES JUSTO AL FINALIZAR LA FORMACIÓN. SI NO LO ESTUVIERAN, PRUEBE A ACCEDER EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.

The screenshot shows the user interface of the MOOC - VAF platform. At the top, there is a header with the logo of the Junta de Andalucía (Consejería de Salud y Consumo) on the left, the MOOC - VAF logo in the center, and a family photo on the right. Below the header, there is a navigation bar with links for 'Cursos', 'Mis Cursos', and 'Mi Perfil' on the left, and 'Hola María' and 'Cerrar Sesión' on the right. The main content area is titled 'Familias corresponsables: Parentabilidad positiva y cuidados compartidos'. It contains a description of the course, a date of enrollment (22/03/2023), and a button to 'Ir al Curso'. Below this, there is a message stating that the user has completed the course and that the diploma will be generated based on their profile data. A green button labeled 'Generar Diploma' is highlighted with a yellow circle.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

MOOC - VAF
FORMACIÓN EN ABIERTO

Cursos Mis Cursos Mi Perfil

Hola María Cerrar Sesión

Familias corresponsables: Parentabilidad positiva y cuidados compartidos

Este curso tiene como finalidad promover la corresponsabilidad en las tareas y cuidados en el hogar y proporcionar orientaciones y herramientas a las familias, como espacio esencial de socialización, para avanzar hacia una sociedad más igualitaria. Está dirigido a familias, hombres cuidadores y población general.

✓ Fecha de inscripción: 22/03/2023 Ir al Curso

Enhorabuena, ha completado satisfactoriamente el Mooc. Para generar el diploma se usarán los datos especificados en su perfil. Si no son correctos, por favor, cámbielos antes de continuar desde la opción "Mi Perfil" del menú principal. Tenga en cuenta que una vez generado el diploma se guardará y estará disponible para su descarga en formato .pdf, pero no se podrá volver a generar.

Generar Diploma



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Escuela Andaluza de Salud Pública