



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Coidado da saúde: actividade física e alimentación

**CONVOCATORIA:** 1ª Convocatoria Autonómico

**GRUPO:** Cursos Autonómico

**ÁREA:** Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	16
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AUTONÓMICA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2023
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 11/03/2023 - 08:00h ao 20/03/2023 - 23:55h

**RESPONSABLE:** GONZALEZ FAILDE, JOSE ANTONIO [jose.antonio.gonzalez.failde@xunta.gal]

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRICIÓN CURSO

Promocionar a saúde a través do dominio teórico-práctico de programas combinados de actividade física e alimentación saudables.  
Fomentar programas de promoción de estilo de vida para formar traballadores con costumes sans.

### DESTINATARIOS

Persoal ao servizo da administración xeral da comunidade autónoma de Galicia, das entidades públicas instrumentais e da administración institucional.

### PROGRAMA

- Motívate para un estilo de vida saudable: actividade física, alimentación, sono ...
- Os riscos que corre a túa saúde: colesterol, tabaco, sedentarismo, alcohol, diabetes, obesidade/sobrepeso ...
- A dieta do colesterol e o sobrepeso. O azucre oculto.
- Mitos e realidades na alimentación e o exercicio físico.
- Hixiene postural no ámbito laboral: escola de costas.

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

Critérios xerais da EGAP.

### 3. DATOS EDICIÓNS

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 05/06/2023 a 14/06/2023

**NUM. PRAZAS:** 25

**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

**DATA EXAME:** 14/06/2023 ás 20:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

Miguel Santiago Alonso

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**AULA 7:** Os días 05, 07, 12 e 14 de xuño de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA