



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

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

**CONVOCATORIA:** AUTONOMICO, 1ª convocatoria

**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>	2026
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 19/02/2026 - 09:00h ao 25/02/2026 - 14:00h

## 2. DESCRICIÓNS

### DESCRIPCIÓN 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

Criterios xerais da EGAP, segundo a Resolución do 10 de maio de 2023, pola que se fan públicas as bases e as condicións xerais de participación nas actividades formativas (DOG núm 96, do 23 de maio de 2023).

### 3. DATOS EDICIÓN

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 13/04/2026 a 22/04/2026

**NUM. PRAZAS:** 25

**ESTADO:** NORMAL - (SELECCIÓN DISP.)

**DATA EXAME:** 22/04/2026 ás 20:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

Miguel Santiago Alonso

#### LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

**AULA 5:** Os días 13, 15, 20 e 22 de abril de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA