

**2da. EDICIÓN**  
**“Alimentación Saludable en el Siglo XXI”**  
**Proyecto Educación Terapéutica en Hábitos**  
**Saludables SAN**  
**(Sociedad Argentina de Nutrición)**



**Actividad destinada a la comunidad con modalidad virtual**

**Directoras:** Dras. Claudia Valenti, Eva López González

**Coordinadoras:** Dra. Leticia Ferro y Lic. Ivana Villa

**Coordinadoras de Talleres:**

- Lic. María Ines Landó
- Lic. María Lucila Minotti
- Dra. Silvia Deborah Ofman
- Lic. Daiana Gianfelice

**Actividad Física:** Lic. Silvia Maranzano  
Lic. María Luisa Mari

**Requisitos:** con inscripción previa y acceso a Internet. Sin costo. Cupos limitados.

**Fecha de Inicio:** 7 de octubre de 2021 por Plataforma Google Classroom.

**Naturaleza del proyecto**

Programa de educación terapéutica en hábitos saludables dirigido a la comunidad, personas mayores de 18 años. Compuesto por 4 módulos en modalidad virtual, que abarcan aspectos nutricionales y ofrecen herramientas para mejorar el estilo de vida. Con el objetivo de prevenir la aparición de Obesidad, Diabetes tipo2 y Enfermedad Cardiovascular.

**Objetivo general:**

Que los participantes sean capaces de reconocer la importancia de una alimentación y estilos de vida saludable para obtener mejor calidad de vida y prevenir o retrasar la aparición de enfermedades.

**Objetivos Específicos**

Que los participantes sean capaces de:

1. Adquirir los conocimientos y destrezas necesarios, que les permitan llevar a cabo un estilo de alimentación saludable
2. Comprender la importancia y los beneficios de incorporar actividad física a su vida cotidiana.
3. Conocer herramientas para gozar de un completo bienestar emocional.
4. Ponderar la información de calidad en un mundo virtualizado con abundancia de la misma.
5. Adquirir herramientas para mejorar sus hábitos de alimentación y de actividad física
6. Obtener herramientas para motivar y alcanzar las metas

**Modalidad Virtual**

**Duración dos meses y seguimiento posterior durante 3 meses**

**Actividades por zoom:**

- Talleres sincrónicos por plataforma zoom cada 15 días
- Fechas: 21 de octubre, 4 de noviembre, 18 de noviembre y 25 de noviembre de 18.00 a 20.00 h.

**Actividades en aula virtual a demanda**

- Videos
- Foros con temas debate y con actividades

- **Mensajes y consignas por WhatsApp**
- **Encuestas sobre hábitos, conocimientos y emociones**

### Temas de cada Módulo:

#### Módulo 1:

**21 de octubre de 18.00 a 20.00 hs.**

**Taller Creando platos sabrosos** (actividad por zoom)

- Bienvenida
- Coordinan: Dra. Eva López González y Lic. María Ines Landó

**21 de octubre al 3 de noviembre:** Aula virtual actividades a demanda (videos y foros)

Se abordaran estrategias para:

- ¿Cómo crear platos saludables?
- ¿Cómo seleccionar alimentos?
- ¿Cómo ser activo en la vida cotidiana?
- El impacto de la alimentación en la salud
- Definiendo las metas individuales y como alcanzar las mismas
- Ejercicios aeróbicos y de resistencia
- Definiendo nuestras metas (barreras y oportunidades) Metas Smart

#### Módulo 2:

**4 de noviembre de 18.00 a 20.00 hs.**

**Taller El arte de combinar sabores** (actividad por zoom)

- Coordinan: Dra. Leticia Ferro y Lic. María Lucila Minotti

**4 al 17 de noviembre:** Aula virtual actividades a demanda (videos y foros)

Se abordaran estrategias para:

- Cocinar saludable y rico
- Lectura de etiquetas
- Recetas sencillas para el siglo XXI
- ¿Cómo realizar ejercicios en la vida real?
- Estrategias para lograr Mi meta personal

#### Módulo 3

**18 de noviembre de 18.00 a 20.00 hs.**

**Taller: Nuestras emociones y la comida** (actividad por zoom)

- Coordinan: Dra. Silvia Deborah Ofman y Lic. Daiana Gianfelice

**18 al 24 de noviembre:** Aula virtual actividades a demanda (videos y foros)

Se abordarán estrategias para:

- Manejo de emociones frente a la comida

- Herramientas para alcanzar las metas de alimentación saludable y actividad física
- ¿Cómo identificamos nuestras barreras para lograr las metas?
- Ejercicios de relajación
- Estrategias para lograr Mi meta personal

#### **Módulo 4**

**25 de noviembre de 18.00 a 20.00 hs.**

**Taller: ¿Las pantallas condicionan nuestra comida?** (actividad por zoom)

- Coordinan: Dra. Eva López González y Lic. Ivana Villa

**25 de noviembre al 2 de diciembre:** Aula virtual actividades a demanda (videos y foros)

Se abordarán estrategias para:

- Para identificar fake news (noticias falsas)
- ¿Cómo seleccionar páginas confiables?
- Herramientas para ser activo
- Regular un sueño reparador
- Dietas de moda: impacto en la salud
- Mis metas (Barreras y oportunidades)

#### **Actividad física en todos los módulos**

Coordina: Dra. Claudia Valenti

Docentes: Lic. Silvia Maranzano

Lic. María Luisa Mari

- Clases virtuales, videos y actividades en los talleres

#### **2 de diciembre:**

- Encuestas
- Cierre
- Consignas para el seguimiento durante 3 meses con videos, con foro y actividades motivadoras