

Curso Virtual

Cuando menos es más.**Hacia una alimentación libre de sellos.**

Presentación

Desde el Servicio de Alimentación, dependiente de la Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano de la Provincia de Santa Fe, se propone desarrollar una capacitación para reflexionar y mejorar nuestros hábitos de compra y adquisición de alimentos, a los fines de potenciar patrones de consumo más saludables.

Según las encuestas más recientes, las enfermedades no transmisibles (ENT) representan uno de los mayores desafíos de salud que enfrentan muchos países. Según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS), el 67,9% de la población adulta presenta exceso de peso, compuesto por un 34% de personas con sobrepeso y un 33,9% con obesidad, lo cual coincide con los resultados de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR). Algo similar ocurre entre niñas, niños y adolescentes (NNyA), donde el exceso de peso se confirma como el principal problema de malnutrición (13,6% en menores de 5 años y 41,1% en NNyA de 5 a 17 años). Además, la baja talla prevalece como un problema más común en los sectores de menores ingresos. Estas son las manifestaciones en la salud que se conocen como la doble carga de la malnutrición, y que afectan desproporcionadamente a la población más vulnerable; donde la alimentación se caracteriza por dietas monótonas, altas en calorías y de baja calidad nutricional.

Varios de los factores de riesgo vinculados a estas enfermedades pueden modificarse, por lo que es esencial trabajar en estas prácticas a nivel de toda la población. Desde esta perspectiva, es clave comprender que la salud no sólo depende de las acciones individuales, sino también del entorno, la comunidad y las instituciones en las que una persona se desenvuelve, los cuales son espacios propicios para fomentar un estilo de vida saludable a lo largo de todas las etapas de la vida.

Actualmente, atravesamos cambios en los patrones de consumo que tienden a caracterizarse por un aumento de bebidas azucaradas, productos envasados y elaborados fuera del hogar; y un descenso de productos frescos. Las últimas investigaciones tanto en Argentina como en el resto del mundo señalan un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, por lo que sería de utilidad reflexionar sobre nuestras conductas de compras, ya que los ultraprocesados se asocian con mayor incidencia de enfermedades como sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome metabólico, dislipemias, entre otras, con un alto impacto sobre la calidad de vida y por consiguiente en la morbilidad y el gasto sanitario.

Contemplando lo antes descrito, el objetivo de esta capacitación es sensibilizar a los participantes acerca de la información nutricional de los alimentos, y de esta manera mejorar las elecciones de compra y consumo. Es importante que los consumidores reconozcan la relevancia de una lectura adecuada de los rótulos, los sellos de advertencias y leyendas precautorias, como también distinguir aquellos productos que podrían causar daños para la salud. Asimismo, se dará a conocer la relevancia de entornos saludables y regulación de la publicidad, promoción y patrocinio.

Perfil destinatario

Agentes de la administración pública provincial.

Objetivos

- Reconocer los alimentos saludables para reflexionar y mejorar las elecciones alimentarias y los hábitos de compra.
- Conocer el contexto alimentario nutricional de nuestro país.
- Brindar herramientas para una correcta lectura de la información nutricional, los rótulos y leyendas, y así mejorar las elecciones alimentarias.
- Distinguir aquellos productos alimenticios que causan daños en nuestra salud.
- Implementar estrategias culinarias para un estilo de vida saludable.

Contenidos

Módulo 1: Situación Alimentaria Argentina: Malnutrición – Enfermedades No Transmisibles Patrones de consumo.

Módulo 2: Ultraprocesados: Clasificación NOVA - Ultraprocesados - Efectos en la salud.

Módulo 3: Rótulos y Etiquetado Frontal: Rotulado nutricional – Etiquetado Frontal

Módulo 4: Entornos saludables y publicidad engañosa: entornos alimentarios saludables. publicidad y marketing de alimentos.

Módulo 5: Cocina de Ideas: Recomendaciones – Recetas.

¿Cómo pensamos el recorrido de este espacio formativo?

1. Ingresá al aula virtual de la provincia por medio del link disponible en la cartelera de formación.
2. Accedé a los materiales que están en cada uno de los módulos.
3. Completá cada chequeo de lectura al finalizar un módulo, el mismo debe ser aprobado con el 70% de las respuestas correctas para acceder al siguiente contenido.
4. Al finalizar la lectura de los materiales, los chequeos de lectura y foros de todos los foros, tenés que completar la encuesta de valoración.

5. ¿Cómo accedo al certificado? en el plazo de 15 días de haber finalizado el curso, tendrás tu certificado disponible en tu historial de capacitaciones. ¡No te preocupes, te vamos a notificar por correo! Ésto aplica sólo a agentes que trabajan en la Administración Pública Provincial.

Modalidad

Esta propuesta de capacitación está pensada en cápsulas formativas de microlearning. El acceso es abierto, es decir que luego de inscribirte tenés acceso directo al aula virtual, donde te automatriculas y así tenés acceso a los contenidos. El material estará disponible para ser consultado en todo momento. En caso de que el contenido se actualice o se agreguen nuevos recursos, será informado por el foro de novedades. Para avanzar a los módulos siguientes, se deben completar las actividades previstas en el módulo que está en curso.

Equipo docente

Equipo Docente del Servicio de Alimentación, Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano de la Provincia de Santa Fe.

Bosco, Jimena María. Lic. en Nutrición.

Cuevas, María Josefina. Docente Nivel Inicial.

Friego, Jacqueline. Lic. en Nutrición.

Gaziano, Elisabet Guadalupe. Lic. en Terapia Ocupacional.

Heit, María del Carmen. Lic. en Terapia Ocupacional.

Medina Ines. Lic. en Nutrición.

Nazzo, Paula Melina. Lic. en Nutrición.

Ojeda Oronales, Noelia Patricia. Lic. en Psicopedagogía.

Picech, Virginia Andrea. Lic. en Nutrición.

Romero Mathieu, Natalia. Lic. en Nutrición.

Santón, Leilen. Lic. en Nutrición.

Santon, Natalia Soledad. Lic. en Nutrición.

Organizan

Servicio de Alimentación, Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano de la Provincia de Santa Fe
Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.