



FICHA TÉCNICA

DEPARTAMENTO DE CAPACITACIÓN Y PROGRAMAS	
TIPO DE ACTIVIDAD: CAPACITACIÓN	
FECHA: 15/05/2024 - 24/05/2024	24 horas del día
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"ALIMENTACIÓN CONSCIENTE"
RESUMEN DE LA CAPACITACIÓN	EL TEMA DE "ALIMENTACIÓN CONSCIENTE" QUE SE IMPARTIÓ PARA LA CUAL ESTUVO DIRIGIDA PARA LOS SERVIDORES PUBLICOS ADSCRITOS A ESTA FISCALIA GENERAL DEL ESTADO, FUE CON EL OBJETIVO DE PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PRACTICANDO UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y BALANCEADA. LA PONENTE PROPORCIONA LOS CONCEPTOS BÁSICOS ACERCA DE LOS TEMAS A TRATAR, LOS BENEFICIOS DE TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, MANTENER UNA BUENA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES. LA RELACIÓN QUE TIENES QUE TENER CON TU COMIDA SIN TENER CULPA, ANSIEDAD O ESTRÉS, ESCOGIENDO LOS ALIMENTOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE TU ORGANISMO.
OBJETIVO GENERAL	EL OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN VA ENCAMINADO A CONCIENTIZAR A LAS PERSONAS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
MODALIDAD	VIRTUAL
PONENTE	DRA. GABRIELA PAÉZ HUERTA



FGE

Fiscalía General
Estado de Veracruz

<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<ul style="list-style-type: none">• ESTABLECER UNA RELACIÓN SALUDABLE Y PLENO DISFRUTE CON LA COMIDA. • EL SER HUMANO Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA • AYUDA A PREVENIR COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS POCOS SALUDABLES. • DISMINUYE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA CULPA EN RELACIÓN A LA COMIDA.
<p>DESARROLLO PROGRAMÁTICO</p>	<ol style="list-style-type: none">1.1 DEFINICIÓN DE SALUD DE LA OMS. 1.2 LA CONCIENCIA. 1.3 DROP EN LA ALIMENTACIÓN. 1.4 LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. 1.5 ESTILOS DE VIDA Y BIENESTAR GENERAL. 1.6 ACTIVIDAD: RESPIRACIÓN COMPLETA.