



### FICHA TÉCNICA

<b>DEPARTAMENTO DE CAPACITACIÓN Y PROGRAMAS</b>	
<b>TIPO DE ACTIVIDAD: CAPACITACIÓN</b>	
<b>FECHA: 15/05/2024 - 24/05/2024</b>	<b>24 horas del día</b>
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>"ALIMENTACIÓN CONSCIENTE"</b>
<b>RESUMEN DE LA CAPACITACIÓN</b>	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.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	EL OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN VA ENCAMINADO A CONCIENTIZAR A LAS PERSONAS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
<b>MODALIDAD</b>	VIRTUAL
<b>PONENTE</b>	DRA. GABRIELA PAÉZ HUERTA



**FGE**

Fiscalía General  
Estado de Veracruz

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