

Boletín

2019/5

7 de febrero de 2019

Contenidos:

- Destacados
- Publicaciones BOCyL
- Publicaciones BOE
- Publicaciones DOUE
- Noticias EU-OSHA
- Documentos de interés
- Formación PRL CyL
- Eventos INSST
- Eventos de otras entidades
- Convocatorias
- Promoción de la salud



**Junta de
Castilla y León**

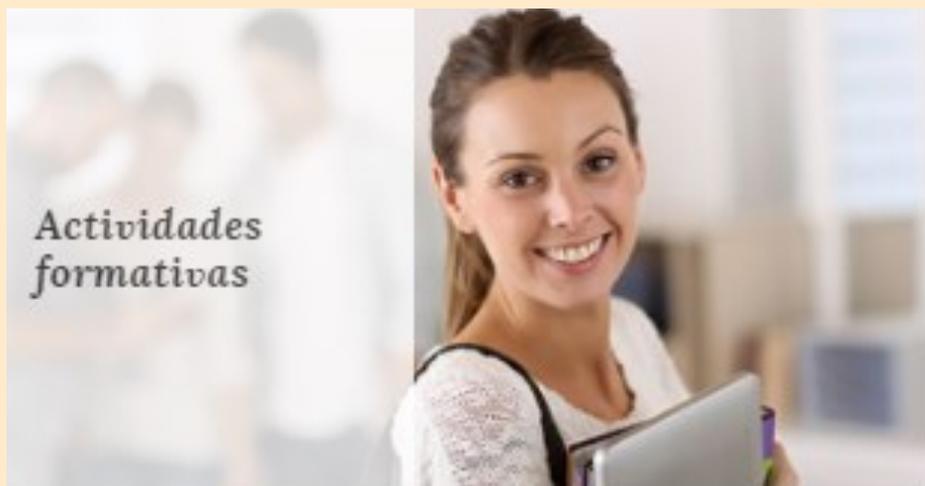
Consejería de Empleo
Dirección General de Trabajo
y Prevención de Riesgos Laborales

Destacados

Formación PRL CyL

Las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Junta de Castilla y León ya han publicado en la web <https://trabajoprevencion.jcyl.es> la programación a desarrollar en cada provincia.

Ofrecen durante los próximos meses una intensa actividad formativa. Se recomienda revisar el apartado “Formación PRL CyL” donde se incluye toda la información.



Se recuerda que dicha formación es gratuita, a veces es abierta para el público en general y otras veces está dirigida a un colectivo específico.

Inscríbete en las actividades acordes a tu sector y mantente al día en PRL.

Destacados

Logros en redes sociales en 2018

En 2018 la Dirección General de Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales de la JCyL consiguió llevar la actividad preventiva de nuestra Comunidad Autónoma a las redes sociales, para fomentar y promover aún más la prevención de riesgos laborales.

Para ello se abrieron nuestros canales de Twitter y YouTube, síguelos y mantente informado de todas las novedades en PRL:



@prevencionjcyL

El canal de Twitter ha tenido una intensa actividad desde que a mediados de julio se estrenase, estos son los datos más importantes de 2018:

Datos alcanzados por @prevencionjcyL en 2018 desde el estreno del canal a mediados de julio:

Julio - Diciembre 2018	Tweets	Impresiones	Visitas al perfil	Menciones	Seguidores
TOTAL	1379	396100	7591	407	456

Muchísimas gracias por visitarnos, seguirnos o compartir nuestra información.



En 2019... mucho más 😊



Publicaciones BOCyL

CORRECCIÓN de errores de la Orden PRE/1385/2018, de 13 de diciembre, por la que se publican las actividades formativas incluidas en el plan de formación de la Escuela de Administración Pública de Castilla y León y en el plan de formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales para el año 2019. (BOCyL N° 26 – 07/02/19)



Publicaciones BOE

Resolución de 24 de enero de 2019, de la Dirección de Tráfico, del Departamento de Seguridad, por la que se establecen medidas especiales de regulación de tráfico durante el año 2019 en la Comunidad Autónoma del País Vasco. (BOE N° 31 – 05/02/19)



Publicaciones DOUE

REGLAMENTO (UE) 2019/126 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de enero de 2019 por el que se crea la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) y se deroga el Reglamento (CE) n° 2062/94 del Consejo (DOUE 31/01/19 – L30/58)

REGLAMENTO (UE) 2019/127 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de enero de 2019 por el que se crea la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) y se deroga el Reglamento (CEE) n° 1365/75 del Consejo (DOUE 31/01/19 – L30/74)

REGLAMENTO (UE) 2019/128 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de enero de 2019 por el que se crea un Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional (Cedefop) y se deroga el Reglamento (CEE) n° 337/75 del Consejo (DOUE 31/01/19 – L30/90)

REGLAMENTO (UE) 2019/129 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de enero de 2019 por el que se modifica el Reglamento (UE) n° 168/2013 en lo que se refiere a la aplicación de la fase Euro 5 a la homologación de tipo de los vehículos de dos o tres ruedas y los cuatriciclos (DOUE 31/01/19 – L30/106)

DIRECTIVA (UE) 2019/130 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de enero de 2019 por la que se modifica la Directiva 2004/37/CE relativa a la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes carcinógenos o mutágenos durante el trabajo (Texto pertinente a efectos del EEE) (DOUE 31/01/19 – L30/112)

Resumen de las Decisiones de la Comisión Europea sobre las autorizaciones de comercialización para uso o las autorizaciones de uso de las sustancias incluidas en el anexo XIV del Reglamento (CE) n° 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH) (DOUE 05/02/19 – C46/3)



Publicaciones DOUE

Resumen de las Decisiones de la Comisión Europea sobre las autorizaciones de comercialización para uso o las autorizaciones de uso de las sustancias incluidas en el anexo XIV del Reglamento (CE) n° 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH) (DOUE 05/02/19 – C46/4)

Corrección de errores del Resumen de las Decisiones de la Comisión Europea sobre las autorizaciones de comercialización para el uso o las autorizaciones de uso de las sustancias incluidas en el anexo XIV del Reglamento (CE) n° 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH) [Publicado de conformidad con el artículo 64, apartado 9, del Reglamento (CE) n° 1907/2006] (DOUE 06/02/19 – C47/14) (2019/C 47/07)

Corrección de errores del Resumen de las Decisiones de la Comisión Europea sobre las autorizaciones de comercialización para el uso o las autorizaciones de uso de las sustancias incluidas en el anexo XIV del Reglamento (CE) n° 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH) [Publicado de conformidad con el artículo 64, apartado 9, del Reglamento (CE) n° 1907/2006] (DOUE 06/02/19 – C47/14) (2019/C 47/08)

Noticias EU-OSHA

**EU-OSHA RECUERDA EL DÍA MUNDIAL CONTRA EL
CÁNCER ANUNCIANDO UNA ENCUESTA SOBRE LA
EXPOSICIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO DE CÁNCER EN EL
TRABAJO**



El cáncer es una de las más importantes causas de muerte relacionadas con el trabajo en Europa. Necesitamos datos fiables y comparables sobre exposición en el lugar de trabajo a los factores de riesgo de cáncer en Europa para proteger a los trabajadores y combatir el cáncer relacionado con el trabajo.

En consecuencia, a la EU-OSHA le complace anunciar, en el Día Mundial contra el Cáncer, que su [Consejo de Gobierno](#) tripartito ha dado luz verde al inicio en 2020 de la preparación de una encuesta telefónica asistida por ordenador y destinada a estimar la exposición de los trabajadores a los factores de riesgo de cáncer.

Lea el [informe](#) y el [resumen sobre el estudio de viabilidad para la realización de la encuesta telefónica](#).

Lea nuestro [resumen del informe de políticas, iniciativas y buenas prácticas en materia de rehabilitación y retorno al trabajo después del cáncer](#), disponible en 14 idiomas.

Consulte [los consejos para las empresas sobre el retorno al trabajo de los trabajadores con diagnóstico de cáncer](#), disponible en 25 idiomas.

Noticias EU-OSHA

EXPLORE NUESTRA INFOGRAFÍA MULTILINGÜE SOBRE
SUSTANCIAS PELIGROSAS



La EU-OSHA presenta una infografía interactiva creada para apoyar la campaña [Trabajos saludables: alerta frente a sustancias peligrosas](#).

La infografía permite a los usuarios descubrir cifras y datos sobre los riesgos que entrañan las sustancias peligrosas para la población trabajadora y las ventajas de gestionar dichos riesgos. La infografía es fácil de utilizar y contiene información importante, como los peligros de los carcinógenos en el lugar de trabajo y los riesgos a los que se ven expuestos determinados grupos de trabajadores.

[Consulte la infografía sobre sustancias peligrosas disponible en 25 lenguas](#)

[Visite el sitio web de la campaña «Trabajos saludables: alerta frente a sustancias peligrosas»](#)



Documentos de interés

EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO: UNA VISIÓN GENERAL



La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1986) ha definido los riesgos psicosociales como las interacciones entre el contenido, la gestión y la organización del trabajo y otras condiciones ambientales y organizativas, por un lado, y las competencias y necesidades de los trabajadores, por otro. En ese sentido, se refiere a las interacciones que se ha demostrado que ejercen una influencia negativa en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia (OIT, 1986). Una definición de los riesgos psicosociales más sencilla podría ser la siguiente: son aspectos del diseño y la gestión del trabajo, así como sus contextos sociales y organizativas, que tienen potencial para causar daños psicológicos o físicos (Cox y Griffiths, 2005).

Tanto en Europa como en otros territorios existen diversos modelos para evaluar los riesgos asociados a los peligros psicosociales (llamados riesgos psicosociales), así como el efecto que tienen sobre la salud y la seguridad de los trabajadores y la salud de las organizaciones (en términos, entre otras cosas, de productividad, calidad de los productos y servicios y clima general de la organización).



Documentos de interés

INFORME ANUAL DE LA INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL 2017



Este Informe, que pretende proporcionar una amplia visión de la actividad de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en España, se divide en tres partes. En la primera parte, de carácter introductorio, vamos a repasar los datos básicos, las funciones del Sistema de Inspección, su organización, y su normativa reguladora o que afecta directamente a su actividad. La segunda parte se dedica a los recursos con que cuenta el Sistema. La Tercera aborda la actividad realizada a lo largo de 2017, A todo ello se une un anexo con numerosas tablas y gráficos que detallan la información disponible.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

ÁVILA

CURSO: 2º CICLO FORMACIÓN CONVENIO DE CONSTRUCCIÓN ALBAÑILERÍA, 20 HORAS

Ávila, del 19 al 22 de febrero de 2019 .

JORNADA TÉCNICA: ENFERMEDADES PROFESIONALES: MARCO NORMATIVO Y PREVENCIÓN

Ávila, 28/03/19.

BURGOS

CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (30 HORAS)

Burgos, del 18 al 22 de febrero de 2019.

TALLER PRÁCTICO: EXOESQUELETOS. AFORO COMPLETO

Burgos, 20/02/19.

TALLER: EVALUACIÓN SIMPLIFICADA DE RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES BIOLÓGICOS

Para Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales. Burgos, 13/03/19.

CURSO: FORMACIÓN EN CENTRO DE CAPACITACIÓN AGRARIA

Para estudiantes del Centro. Albillos (Burgos), 27/03/19.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

LEÓN

CURSO 2º CICLO FORMACIÓN EN PREVENCIÓN POR PUESTO/ OFICIO 20H ESPECIALIDAD ALBAÑILERÍA

Astorga (León), del 11 al 14 de febrero de 2019.

Este curso es cerrado para los alumnos del Taller de Empleo HISPANA.

JORNADA TÉCNICA: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE TELEMÁRKETING

Ponferrada (León), 06/03/19.

CURSO: 2º CICLO FORMATIVO (ALBAÑILERÍA) 20 HORAS

Toreno (León), del 11 al 14 de marzo de 2019.

JORNADA TÉCNICA: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE TELEMÁRKETING

León, 20/03/19.

PALENCIA

CURSO: 2º CICLO CONSTRUCCIÓN: ALBAÑILERÍA (20 HORAS)

Palencia, de 18 al 21 de marzo de 2019.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

SALAMANCA

SEMINARIO: SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

Colectivo destinatario: Acción de Formación y Empleo (A.F.E.) Atención Sociosanitaria.
Las Veguillas (Salamanca), 07/02/19.

SEMINARIO: SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

Colectivo destinatario: Acción de Formación y Empleo (A.F.E.) "Beatriz Galindo, La Latina". Carpint. Madera.
Salamanca, 08/02/19.

SEMINARIO: SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

Colectivo destinatario: Acción de Formación y Empleo (A.F.E.) "Beatriz Galindo, La Latina". Pintura Decorativa.
Salamanca, 08/02/19.

SEMINARIO: SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

Colectivo destinatario: Acción de Formación y Empleo (A.F.E.) "Vitigudino 2018". Albañilería.
Vitigudino (Salamanca), 13/02/19.

SEMINARIO: SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

Colectivo destinatario: Acción de Formación y Empleo (A.F.E.) "Peñaranda Cromática". Pintura.
Peñaranda de Bracamonte (Salamanca), 14/02/19.

CURSO: SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN DEL CONVENIO: ALBAÑILERÍA

Colectivo destinatario: Trabajadores Desempleados del Sector de la Construcción.
Ledesma (Salamanca), del 18 al 21 de febrero de 2019.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

SALAMANCA

JORNADA TÉCNICA: CARGA FÍSICA EN EL TRABAJO. CRITERIOS DE ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

Salamanca, 21/02/19.

CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (30HORAS)

Salamanca, del 25 de febrero al 1 de marzo de 2019.

CURSO: SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN DEL CONVENIO: ALBAÑILERÍA

Colectivo destinatario: Trabajadores Desempleados del Sector de la Construcción.

Salamanca, del 18 al 21 de marzo de 2019.

SEGOVIA

JORNADA TÉCNICA: LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Segovia, 07/03/19.

CURSO: 2º CICLO FORMACIÓN CONVENIO DE LA CONSTRUCCIÓN (ALBAÑILERÍA)

Segovia, del 18 al 22 de marzo de 2019.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

SORIA

SEMINARIO: ACCIDENTES DE TRABAJO EN HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Colectivo destinatario: Alumnos Acciones Formativas de Empleo (Hostelería).
Almazán (Soria), 28/02/19.

SEMINARIO: RIESGOS PSICOSOCIALES: ESTRÉS LABORAL, TRABAJO EMOCIONAL Y SÍNDROME DE BURNOUT

Colectivo destinatario: Alumnos y Profesores de Centros de Formación Profesional.
Almazán (Soria), del 26 al 28 de marzo de 2019.

VALLADOLID

CURSO: FORMACIÓN ESCUELAS DE CAPACITACIÓN AGRARIA: CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL "LA SANTA ESPINA": PRIMER CURSO CICLO DE GRADO MEDIO PRODUCCIÓN AGROPECUARIA

Colectivo destinatario: Primer curso de Grado Medio Producción Agropecuaria
Castromonte (Valladolid), 07/02/19.

CURSO: FORMACIÓN ESCUELAS DE CAPACITACIÓN AGRARIA: CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL "LA SANTA ESPINA": PRIMER CURSO CICLO DE GRADO SUPERIOR PAISAJISMO Y MEDIO RURAL

Colectivo destinatario: Primer curso de Grado Superior Paisajismo y Medio Rural.
Castromonte (Valladolid), 07/02/19.



Formación PRL CyL

Información sobre las próximas actividades formativas programadas por las Áreas de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad y el Centro de Seguridad y Salud Laboral de Castilla y León.

VALLADOLID

TALLER: PROGRAMA MIXTO F Y E "ADECUACIÓN DE ÁREAS VERDES MUNICIPALES"

Colectivo destinatario: Alumnos Programa Mixto de Formación y Empleo. Villalón de Campos (Valladolid), 12/02/19.

TALLER: PROGRAMA MIXTO F Y E "INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE ZONAS VERDES" EDICIÓN 1

Colectivo destinatario: Alumnos Programa Mixto de Formación y Empleo. La Cistérniga (Valladolid), 12/02/19.

TALLER: PROGRAMA MIXTO F Y E "ADECUACIÓN DE ESPACIOS VERDES"

Colectivo destinatario: Alumnos Programa Mixto de Formación y Empleo. Valdestillas (Valladolid), 14/02/19.

TALLER: PROGRAMA MIXTO F Y E "INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE JARDINES Y ZONAS VERDES"

Colectivo destinatario: Alumnos Programa Mixto de Formación y Empleo. Aldeamayor de San Martín (Valladolid), 14/02/19.

CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (30 HORAS)

Colectivo destinatario: Trabajadores y Delegados de Prevención. Valladolid, del 4 al 11 de marzo de 2019.



CNNT



Eventos del INSST

Información sobre congresos, jornadas y acciones formativas del INSST.

CENTRO NACIONAL DE NUEVAS TECNOLOGÍAS (CNNT) - MADRID

JORNADA DE PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO LÍMITES DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL PARA AGENTES QUÍMICOS 2019

20 de febrero de 2019.

EVALUACIÓN DEL RUIDO. ANÁLISIS DE CASOS PRÁCTICOS

6 y 7 de marzo de 2019 (10h).

FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD. REGLAMENTOS REACH Y CLP

13 de marzo de 2019.

CNCT



CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO (CNCT) - BARCELONA

CÁLCULO DE ILUMINACIÓN EN INTERIORES

11 y 12 de marzo de 2019 (10 horas).

PREVENCIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL Y EMPRESARIAL

13 y 14 de marzo de 2019 (10 horas).

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

18 de marzo de 2019.

LIDERAZGO, CONFLICTO LABORAL Y CONDICIONES DE TRABAJO

Del 26 al 27 de marzo de 2019 (10 horas)



CNVM



Eventos del INSST

Información sobre congresos, jornadas y acciones formativas del INSST.

CENTRO NACIONAL DE VERIFICACIÓN DE MAQUINARIA (CNVM) - BARAKALDO (BIZKAIA)

EXPOSICIÓN A FIBRAS DE AMIANTO EN EL AIRE. DETERMINACIÓN MEDIANTE MICROSCOPIA ÓPTICA DE CONTRASTE DE FASES:MTA/MA-051 (*)

Del 19 al 21 de febrero de 2019 (15 horas).

EVALUACIÓN DEL RIESGO POR VIBRACIONES MECÁNICAS. ESTIMACIÓN Y MEDICIÓN

Del 11 al 12 de marzo de 2019 (10 horas).

HERRAMIENTAS DEL INSST PARA LA GESTIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

13 de marzo de 2019.

MÉTODOS CUALITATIVOS DE EVALUACIÓN DEL RIESGO QUÍMICO

Del 20 al 21 de marzo de 2019 (10 horas).



Eventos de otras entidades

XIX CONGRESO MUNDIAL ORPCONFERENCE EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Organizan la Fundación Internacional ORP y el CERpIE – UPC. Madrid (España), del 5 al 7 de junio de 2019.

FECHAS IMPORTANTES

- Envío de Trabajos Completos (Papers) y Cierre de Edición: 08/03/19
- Decisión sobre la Selección de Artículos y su Modalidad: 22/03/19

SEGURIDAD VIAL EN EL ENTORNO LABORAL: SEMINARIO INTERNACIONAL PRAISE

Organiza Fundación MAPFRE. Dos encuentros:

- * Madrid 12/02/19
- * Oviedo 13/02/19

4ª CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL - NORDIC FUTURE OF WORK GROUP

Organiza Asociación de Salud Ocupacional y Ambiental (AOEH), Departamento de Medicina Comunitaria - Lady Harding Medical College y Vardhman Mahavir Medical College, y Servicios de Consultoría de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional (OHS-MCS).

Del 15 al 17 de febrero de 2019, Nueva Delhi (India).

Talleres previos a la conferencia: 15-17 de enero y 13-14 de febrero de 2019.

III JORNADA DE SEGURIDAD VIAL LABORAL

Organizan Jefatura Provincial de Tráfico de Zaragoza y Dirección General de Trabajo del Gobierno de Aragón.

Zaragoza, 14/02/19

EVENTO DE INTERCAMBIO DE BUENAS PRÁCTICAS UE-OSHA Y CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

Organiza Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Bruselas (Bélgica), del 5 al 6 de marzo de 2019.

APPLIED ERGONOMICS CONFERENCE

Hyatt Regency New Orleans, New Orleans, Louisiana, USA. Del 25 al 28 de marzo de 2019.



Eventos de otras entidades

CUMBRE EMPRESARIAL GLOBAL 2019

Organiza ChemicalWatch. Bruselas (Bélgica). Del 26 al 27/03/2019

LABORALIA 2019 - CERTAMEN INTEGRAL DE LA PREVENCIÓN Y EL BIENESTAR LABORAL / LABORALIA 2019 - FAIR FOR HEALTH AND SAFETY AT WORK

Organiza Feria de Valencia. Del 27 al 28 de marzo de 2019, Valencia.

OFERTA FORMATIVA DE LA FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN

CATÁLOGO FORMATIVO DE ASEPEYO

OFERTA FORMATIVA DE ACTIVA MUTUA

ACTIVIDADES PREVISTAS POR CUALTIS

ACTIVIDADES PREVISTAS POR FREMAP

ACTIVIDADES PREVISTAS POR FRATERNIDAD MUPRESPA

ACTIVIDADES PREVISTAS POR IBERMUTUAMUR

ACTIVIDADES PREVISTAS POR MUTUA UNIVERSAL

Convocatorias

Resolución de 22 de enero de 2019, de la Subsecretaría, por la que se convoca proceso selectivo para ingreso, por el sistema general de acceso libre, en la Escala de Titulados Superiores del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (BOE N° 26 – 30/01/19)

Convocatoria oposiciones INSST 2018 (Fecha límite de inscripción: miércoles 27 de febrero de 2019)



Promoción de la salud

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN ÓPTIMA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES

DECÁLOGO
de HÁBITOS SALUDABLES

- 1.** Sigue una **alimentación equilibrada**, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad...)
- 2.** Procura **realizar 5 comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Siempre es más recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente.
- 3.** **Comer de todo**, de manera moderada, es comer sano, **no hay alimentos buenos o malos!**
- 4.** Realiza un **desayuno completo** todos los días: 10-15 minutos son suficientes.
- 5.** Acostúmbrate a **leer las etiquetas** de los alimentos y bebidas.
- 6.** **¡Muévete!**, lleva una **vida activa**: andar a paso ligero, subir las escaleras, etc.
- 7.** Realiza **ejercicio físico** de forma regular, como mínimo 3 días a la semana: correr, montar en bicicleta, nadar, etc., durante 30 minutos aproximadamente.
- 8.** **¡Duerme lo necesario!**
- 9.** **¡Hidrátate de manera regular!**, hay muchas opciones.
- 10.** El **secreto**: ¡Aliméntate de forma equilibrada, muévete y comparte hábitos saludables en familia!

FIAB Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas

Descargar pdf

No hay alimentos buenos o malos, sino dietas nutricionalmente equilibradas o desequilibradas. La mayoría de los alimentos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad, por lo tanto la variedad en la alimentación garantizará dicho equilibrio.

Se recomienda, en general, realizar 5 comidas al día, aunque el número depende de las costumbres, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de cada persona. La mayor parte de los alimentos se deberían consumir en las primeras horas del día, es decir, se recomienda hacer un buen desayuno y una buena comida y aligerar las cenas.