



Instituto Politécnico Nacional
Centro de Educación Continua
Unidad Morelia



AUTO CUIDADO DE LA SALUD HOY, BIENESTAR MAÑANA

Competencia: Analiza el sobrepeso y la obesidad como un factor de riesgo que desencadena enfermedades crónico-degenerativas, interviniendo en su auto cuidado, identificando acciones que le permitan diseñar su propio plan de alimentación para mejorar su salud.

Dirigido a: Público en General



Temario:

1. Obesidad: factor de riesgo.
2. Saber comer, para estar bien.
3. Actívate por tu salud.

Registro:

DES/C/A-E/DEC/DEC/69/13

Duración: 30 horas



ipncecmorelia

Mayores Informes

Calle de la Arboleda No. 200, Col. Exhacienda San José de la Huerta, Tels. 3 24 15 78 y 3 24 13 47 www.cecumorelia.ipn.mx
email: educontm@ipn.mx / cecumich@ipn.mx www.cecumorelia.ipn.mx