FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0014

21 MITOS
DE LA ALIMENTACIÓN







Una formación dinámica para desmontar 21 mitos habituales sobre alimentación y aprender a distinguir entre creencias populares y recomendaciones nutricionales. Se abordan temas como el desayuno, las 5 comidas al día, los huevos, el café, el gluten, las grasas, los productos light o la hidratación.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Comprender por qué existen tantos mitos sobre alimentación.
- Cuestionar creencias nutricionales habituales.
- Conocer diferentes perspectivas sobre alimentos y hábitos cotidianos.
- Entender la importancia de la individualización nutricional.
- Adquirir criterios para tomar decisiones alimentarias más conscientes.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Por qué surgen los mitos alimentarios.
- Influencia de la industria y la información disponible.
- Necesidades nutricionales individuales.
- Flexibilidad frente a reglas universales.

2 Mitos sobre alimentos
- Huevos, grasas, carne y gluten.
- Café, fruta y alimentos ECO/BIO.
- Productos light y procesados.
- Azúcar, edulcorantes y sal.

3 Hábitos y decisiones
- Desayuno y número de comidas.
- Calorías y calidad nutricional.
- Hidratación y consumo de agua.
- Alimentación, salud física y bienestar emocional.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor criterio para interpretar recomendaciones nutricionales.
- Capacidad para identificar mitos y creencias populares.
- Menor confusión frente a mensajes contradictorios sobre alimentación.
- Mayor autonomía para tomar decisiones alimentarias.
- Relación más flexible y consciente con la nutrición.

Para la empresa
- Promueve una cultura de salud basada en información nutricional.
- Reduce falsas creencias sobre alimentación.
- Favorece decisiones más conscientes durante la jornada.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y prevención.
- Fomenta una visión flexible y equilibrada del bienestar.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Análisis de mitos cotidianos.
- Preguntas y reflexión participativa.
- Ejemplos aplicados al día a día.

INCLUYE
- Material formativo.
- Revisión de 21 mitos alimentarios.
- Dinámicas participativas.
- Espacio de preguntas y reflexión.
- Encuesta de satisfacción.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, con experiencia en educación nutricional, divulgación y formaciones en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Conciencia | **Nutrición** | **Salud** | **Criterio** | **Autocuidado**

Descubre qué hay detrás de 21 mitos de la alimentación y aprende a decidir con más criterio.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness