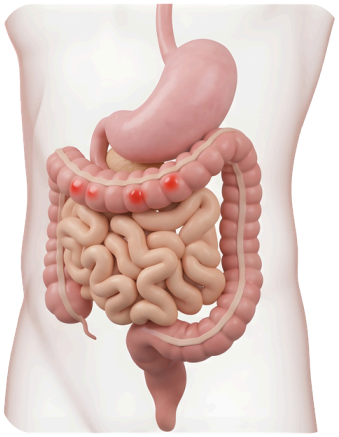
FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0008

ADIÓS INFLAMACIÓN:
TRUCOS DE ALIMENTACIÓN









Una formación práctica para comprender qué es la inflamación, cuándo se convierte en un problema y qué hábitos pueden ayudar a reducirla. Se trabajan los principales factores asociados a la inflamación crónica de bajo grado y se ofrecen pautas para identificar qué alimentos conviene evitar, asegurar o potenciar en el día a día.

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

OBJETIVOS

- Comprender la función de la inflamación en el organismo.
- Diferenciar entre inflamación aguda e inflamación crónica de bajo grado.
- Identificar los principales factores que pueden favorecer la inflamación.
- Aprender qué alimentos conviene evitar, asegurar y potenciar.
- Incorporar hábitos y nutrientes con potencial antiinflamatorio.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Qué es la inflamación y cuál es su función.
- Inflamación aguda vs. inflamación crónica de bajo grado.
- Consecuencias de mantener una inflamación persistente.
- Factores relacionados: alimentación, microbiota, estrés, descanso y sedentarismo.

2 Aplicación práctica
- Alimentos a evitar, asegurar y potenciar.
- Ultraprocesados, azúcares refinados, grasas trans y aceites calentados.
- Vegetales, hidratos de carbono de calidad y proteínas de alto valor biológico.
- Cómo construir una alimentación más equilibrada.

3 Alimentos y hábitos antiinflamatorios
- Frutas y verduras ricas en antioxidantes y polifenoles.
- Aceite de oliva virgen extra, cúrcuma y jengibre.
- Omega 3 y vitamina D.
- Ejercicio físico, estrés, descanso y salud intestinal.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor comprensión sobre qué es la inflamación y cómo funciona.
- Recursos para realizar elecciones alimentarias más conscientes.
- Identificación de alimentos y nutrientes con potencial antiinflamatorio.
- Mayor conciencia sobre la influencia del descanso, estrés y ejercicio.
- Herramientas sencillas para cuidar la salud desde los hábitos cotidianos.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable y prevención.
- Aumenta la conciencia sobre factores cotidianos relacionados con la inflamación.
- Aporta herramientas prácticas aplicables dentro y fuera del trabajo.
- Refuerza una cultura corporativa de autocuidado y bienestar.
- Complementa programas de nutrición, salud y hábitos saludables.

METODOLOGÍA

Combina explicación de conceptos con ejemplos de alimentos, preguntas dirigidas y dinámicas de participación. El dossier incluye además una actividad interactiva mediante Mentimeter para reforzar los conocimientos adquiridos.

INCLUYE

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos y recomendaciones aplicables al día a día.
- Dinámicas participativas.
- Encuesta de satisfacción.
- Comunicación y coordinación.

EQUIPO DOCENTE

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

VALOR QUE APORTA

Salud digestiva | **Nutrición** | **Hábitos saludables** | **Prevención** | **Autocuidado**

Descubre cómo la alimentación puede ayudarte a reducir la inflamación y a sentirte mejor cada día.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness