FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0028

ALIMENTACIÓN PARA EL INVIERNO







Una formación para aprender a adaptar la alimentación a los meses más fríos, aprovechando los productos de temporada y priorizando comidas nutritivas, reconfortantes y equilibradas. Se trabajan alimentos y hábitos que ayudan a mantener la energía, cuidar el sistema inmune y seguir comiendo bien cuando cambian las rutinas y apetece una alimentación más calórica.

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

OBJETIVOS

- Conocer los principios de una alimentación adaptada al invierno.
- Identificar alimentos y productos propios de la temporada.
- Descubrir nutrientes importantes para energía e inmunidad.
- Aprender a preparar comidas calientes y equilibradas.
- Mantener buenos hábitos durante los meses más fríos.

CONTENIDOS

1 Nutrición en invierno

- Cómo cambian nuestras rutinas y apetito con el frío.
- Nutrientes clave para energía y bienestar.
- Alimentación y apoyo al sistema inmune.
- Importancia de la vitamina D en invierno.

2 Despensa de temporada

- Verduras de raíz, crucíferas y hojas verdes.
- Cítricos, kiwi y frutas de invierno.
- Legumbres, frutos secos y semillas.
- Pescado, huevos y otras fuentes de proteína.

3 Cocina de invierno

- Sopas, cremas y guisos equilibrados.
- Cómo transformar platos de cuchara en opciones completas.
- Hidratación aunque disminuya la sensación de sed.
- Ideas de desayunos, comidas y cenas reconfortantes.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Más recursos para organizar la alimentación en invierno.
- Mayor conocimiento de los alimentos de temporada.
- Ideas para preparar comidas calientes y equilibradas.
- Hábitos que favorecen energía y bienestar diario.
- Mayor conciencia sobre hidratación y nutrientes clave.

Para la empresa

- Promueve hábitos saludables durante los meses de invierno.
- Favorece una mayor conciencia sobre alimentación estacional.
- Aporta herramientas para cuidar energía y bienestar.
- Refuerza programas corporativos de prevención y nutrición.
- Impulsa hábitos de autocuidado adaptados a cada época del año.

METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de menús de invierno.
- Ideas de recetas de temporada.
- Recomendaciones aplicables al día a día.

INCLUYE

- Material formativo.
- Guía de alimentos de temporada.
- Ideas de menús de invierno.
- Recetas calientes y saludables.
- Consejos prácticos para el día a día.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, alimentación estacional y hábitos saludables, 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

Energía | Inmunidad | Estacionalidad | Nutrición | Bienestar

Alimenta tu invierno con energía, sabor y bienestar.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness