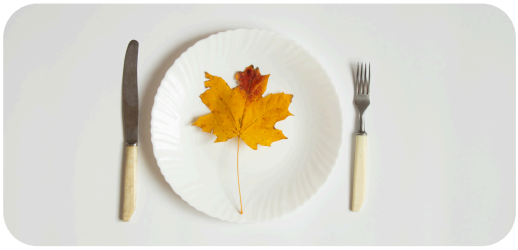
FORMACIONES

**Talleres Activa** • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0029

# ALIMENTACIÓN PARA EL OTOÑO








Una formación para aprender a adaptar la alimentación al cambio de estación y aprovechar los alimentos propios del otoño. Se trabajan nutrientes, productos de temporada y hábitos que ayudan a mantener la energía, apoyar el sistema inmunitario y preparar el organismo para los meses más fríos.

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

## OBJETIVOS

- Adaptar la alimentación a las necesidades del otoño.
- Conocer los principales alimentos de temporada.
- Identificar nutrientes relacionados con energía e inmunidad.
- Aprender a preparar comidas equilibradas y reconfortantes.
- Incorporar hábitos que faciliten la transición al cambio de estación.

## CONTENIDOS

### 1 Cambio de estación

- Cómo cambian rutinas, apetito y necesidades.
- Alimentación y sistema inmunitario.
- Energía y adaptación al otoño.
- Hidratación cuando bajan las temperaturas.

### 2 Despensa de otoño

- Calabaza, boniato, setas y crucíferas.
- Manzana, pera, granada, uva y cítricos.
- Castañas, nueces y otros frutos secos.
- Legumbres y alimentos ricos en fibra.

### 3 Aplicación práctica

- Cómo crear un plato otoñal equilibrado.
- Cremas, guisos y preparaciones saludables.
- Desayunos y snacks de temporada.
- Organización de menús para el cambio de estación.

## BENEFICIOS

### Para las personas y el equipo

- Mayor conocimiento de los alimentos de otoño.
- Recursos para cuidar alimentación e inmunidad.
- Más variedad de comidas saludables y reconfortantes.
- Estrategias para mantener la energía durante el cambio de estación.
- Mayor conciencia sobre alimentación estacional y autocuidado.

### Para la empresa

- Promueve hábitos de prevención y autocuidado.
- Ayuda a mantener energía y bienestar durante el cambio estacional.
- Fomenta una alimentación variada y de temporada.
- Refuerza programas corporativos de nutrición y salud.
- Aporta herramientas sencillas aplicables a la rutina diaria.

## METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de alimentos de temporada.
- Ideas de platos y combinaciones.
- Recomendaciones para el día a día.

## INCLUYE

- Material formativo.
- Guía de alimentos de otoño.
- Ideas de menús de temporada.
- Recetas saludables y reconfortantes.
- Consejos prácticos para el cambio de estación.

## 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** | **Prevención** | **Autocuidado**

**Prepárate para el otoño con más energía y bienestar.**

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness