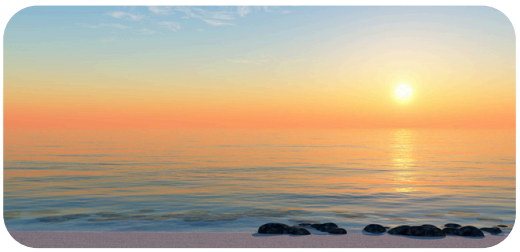
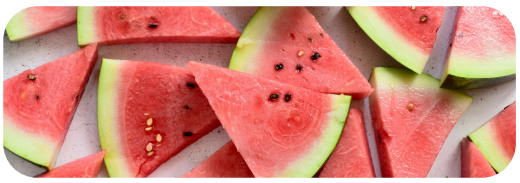
FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0019

ALIMENTACIÓN
PARA EL VERANO







Una formación práctica para aprender a mantener una alimentación equilibrada, fresca e hidratante durante el verano. Descubre cómo elegir alimentos de temporada, adaptar tus comidas al calor y conocer los nutrientes que contribuyen al cuidado de la piel, la energía y el bienestar. Incluye ideas de recetas y consejos para disfrutar de una alimentación saludable durante los meses más calurosos.

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

OBJETIVOS

- Comprender los beneficios de la alimentación estacional.
- Identificar alimentos frescos y de temporada.
- Conocer las necesidades de hidratación durante el verano.
- Descubrir nutrientes que contribuyen a la salud de la piel.
- Aprender a preparar comidas frescas, equilibradas y saludables.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Principios de la alimentación estacional.
- Beneficios de los productos locales y de temporada.
- Necesidades nutricionales durante el verano.
- Hidratación y equilibrio alimentario.

2 Nutrición y bienestar
- Alimentos ricos en agua y antioxidantes.
- Nutrientes para mantener la energía.
- Alimentación y salud de la piel.
- Vitaminas, minerales y grasas saludables.

3 Aplicación práctica
- Cómo identificar alimentos de temporada.
- Ensaladas completas y equilibradas.
- Preparación y conservación de comidas frescas.
- Recetas saludables para el verano.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre las necesidades nutricionales estivales.
- Recursos para mantener una hidratación adecuada.
- Herramientas para preparar comidas frescas y equilibradas.
- Mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y salud de la piel.
- Ideas prácticas para disfrutar de una alimentación variada durante el verano.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable en verano.
- Sensibiliza sobre la importancia de la hidratación.
- Aporta herramientas para cuidar el bienestar durante la jornada.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y salud.
- Fomenta hábitos de alimentación estacional y sostenible.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de alimentos y recetas.
- Dinámicas participativas.
- Creación de una receta saludable.

INCLUYE
- Dossier formativo.
- Guía de alimentos de temporada.
- Recetas frescas y saludables.
- Dinámica de creación de recetas.
- Encuesta de satisfacción.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, alimentación estacional y salud preventiva, 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

Vitalidad | **Nutrición** | **Hidratación** | **Autocuidado** | **Bienestar**

Come fresco, hidrátate y cuida tu bienestar durante todo el verano.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness