FORMACIONES

**Talleres Activa** • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0012

# ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE







Una formación para descubrir cómo nuestras decisiones de compra y alimentación pueden influir tanto en nuestra salud como en el planeta. Se trabajan criterios para elegir alimentos de proximidad, temporada y menor impacto ambiental, reducir el desperdicio y adoptar hábitos de consumo más sostenibles.

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

## OBJETIVOS

- Comprender qué es una alimentación sostenible.
- Conocer el impacto del sistema alimentario sobre el medioambiente y la biodiversidad.
- Aprender a elegir productos locales, de temporada y de proximidad.
- Incorporar estrategias para reducir el desperdicio alimentario.
- Adoptar hábitos de compra, cocina y consumo más responsables.

## CONTENIDOS

### 1 Fundamentos

- Alimentación, sostenibilidad y biodiversidad.
- Impacto ambiental del sistema alimentario.
- Desperdicio alimentario y sus causas.
- Alimentación saludable, solidaria y responsable.

### 2 Compra sostenible

- Productos de proximidad y KM 0.
- Alimentos locales y de temporada.
- Consideraciones sobre ganadería y pesca.
- Envases sostenibles y reducción de plásticos.

### 3 Aplicación práctica

- Batch cooking y cocina sostenible.
- Recetas de aprovechamiento.
- Cómo reducir el desperdicio alimentario.
- Principios del movimiento Slow Food.

## BENEFICIOS

### Para las personas y el equipo

- Mayor conciencia sobre el impacto de sus decisiones de compra.
- Herramientas para elegir alimentos de forma más sostenible.
- Recursos para reducir el desperdicio alimentario.
- Mayor conocimiento sobre productos locales y de temporada.
- Hábitos de cocina y consumo más responsables.

### Para la empresa

- Refuerza una cultura corporativa de sostenibilidad y responsabilidad.
- Promueve hábitos de consumo más conscientes.
- Sensibiliza sobre el impacto ambiental de la alimentación.
- Complementa iniciativas de bienestar y sostenibilidad corporativa.
- Favorece la implicación de las personas en objetivos medioambientales.

## METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos aplicados a la compra diaria.
- Consejos de cocina y aprovechamiento.
- Herramientas para un consumo más sostenible.

## INCLUYE

- Material formativo.
- Guías de alimentos de temporada.
- Recomendaciones de compra sostenible.
- Estrategias de aprovechamiento.
- Recursos prácticos para el día a día.

## 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

**Conciencia** | **Biodiversidad** | **Sostenibilidad** | **Salud** | **Compra saludable**

**Cada decisión en el súper cuenta: aprende a cuidar tu salud mientras reduces tu impacto en el planeta.**

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness