FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0002**

APRENDE A LEER
ETIQUETAS DE ALIMENTOS







Una formación práctica para aprender a interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones más saludables durante la compra. Descubrirán en qué información deben fijarse, cómo identificar los ingredientes menos recomendables, diferenciar productos procesados de ultraprocesados y evitar las principales estrategias de marketing que pueden llevar a confusión.

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

OBJETIVOS

- Aprender a interpretar una etiqueta alimentaria y saber qué información es realmente relevante.
- Identificar los ingredientes a los que debemos prestar especial atención.
- Aprender a diferenciar buenos procesados de ultraprocesados.
- Reconocer reclamos como light, zero, sin azúcar, BIO, ecológico o sin gluten.
- Adquirir herramientas prácticas para realizar elecciones más saludables en el supermercado.

CONTENIDOS

1 Fundamentos: entender una etiqueta

- ¿Para qué sirven las etiquetas alimentarias?
- Tabla nutricional y Tabla de ingredientes
- Raciones de consumo. Identificación de alérgenos.

2 Aplicación: aprender a elegir mejor

- Qué ingredientes debemos evitar o limitar.
- Azúcares y sus diferentes denominaciones. Aceites y grasas vegetales.
- Aditivos y otros ingredientes a los que prestar atención.
- Cómo detectar productos con muchos ingredientes.
- Cómo interpretar las declaraciones nutricionales y los mensajes destacados del packaging.

3 Casos prácticos

- Análisis de diferentes productos reales. Comparación de etiquetas.
- Identificación de "trampas" habituales del etiquetado.
- Aplicación de lo aprendido a una compra saludable.
- Ejemplos prácticos de productos como panes, tortitas, galletas y otros alimentos procesados.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor autonomía para tomar decisiones alimentarias informadas.
- Más seguridad a la hora de interpretar etiquetas y comparar productos.
- Capacidad para identificar ingredientes y reclamos.
- Mejora de los conocimientos sobre alimentación saludable.
- Herramientas prácticas para aplicar desde la siguiente compra.
- Aprendizaje compartido que puede favorecer conversaciones y hábitos saludables dentro del equipo.

Para la empresa

- Promueve hábitos de alimentación saludable entre la plantilla.
- Contribuye a una cultura corporativa de prevención y autocuidado.
- Ofrece herramientas prácticas que pueden aplicarse fuera del entorno laboral.
- Refuerza las iniciativas de bienestar corporativo y salud integral.
- Facilita una formación sencilla, práctica y de aplicación cotidiana.
- Puede integrarse dentro de programas de wellbeing, nutrición y hábitos saludables.

METODOLOGÍA

- Taller teórico-práctico
- Ejemplos reales y análisis de etiquetas
- Aplicación a situaciones cotidianas de compra.

INCLUYE

- Formación teórico-práctica.
- Dinámicas interactivas.
- Dossier formativo.
- 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

Autonomía | **Comprensión nutricional** | **Hábitos saludables** | **Bienestar** | **Compra saludable**

Aprende a mirar más allá del packaging y descubre qué hay realmente dentro de los alimentos que compras

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES