FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0006

DESAYUNOS
& SNACKS SALUDABLES







Una formación práctica para aprender a construir desayunos y snacks saludables, equilibrados y saciantes, que ayuden a mantener una energía más estable durante el día. Se trabajan criterios para elegir mejores alimentos, evitar opciones poco nutritivas y organizar propuestas sencillas adaptadas a las necesidades de cada persona.

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

OBJETIVOS

- Aprender a escoger y preparar un desayuno saludable y equilibrado.
- Descubrir qué características debe tener un snack saludable.
- Conocer opciones prácticas y variadas para el día a día.
- Comprender cómo determinados alimentos pueden influir en la energía y la saciedad.
- Aprender a organizar desayunos y snacks adaptados a las necesidades individuales.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Claves de un desayuno y un snack equilibrados.
- Principales grupos de alimentos y nutrientes a tener en cuenta.
- Relación entre alimentación, saciedad y energía.
- Diferencia entre hambre física y hambre emocional.

2 Aplicación práctica
- Cómo elegir mejores opciones frente a productos procesados.
- Ideas de desayunos dulces y salados.
- Propuestas de snacks saludables y fáciles de preparar.
- Organización semanal para facilitar la constancia.
- Opciones adaptadas a diferentes necesidades y momentos del día.

3 Hábitos saludables
- Planificación para evitar el picoteo y las decisiones impulsivas.
- Importancia de disponer de opciones saludables.
- Elección de alimentos más nutritivos y saciantes.
- Claves para realizar una compra saludable.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento para elegir desayunos y snacks saludables.
- Más recursos para mantener una alimentación equilibrada.
- Mejora de la planificación y organización de las comidas.
- Herramientas para evitar el picoteo y las elecciones poco saludables.
- Mayor conciencia sobre hambre, saciedad y necesidades energéticas.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable entre la plantilla.
- Favorece una mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y energía.
- Aporta herramientas prácticas aplicables durante la jornada laboral.
- Contribuye a una cultura corporativa de autocuidado y bienestar.
- Complementa programas de nutrición, prevención y salud.

METODOLOGÍA
- Taller teórico-práctico
- Ejemplos reales de desayunos y snacks
- Aplicación a situaciones cotidianas.

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

Energía | **Comprensión nutricional** | **Hábitos saludables** | **Prevención** | **Autocuidado**

Descubre cómo empezar el día con más energía y elegir snacks que realmente alimenten, sacien y cuiden tu salud.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness