FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0016

DIETA MEDITERRÁNEA
MUCHO MÁS QUE UNA DIETA







Una formación para descubrir cómo aplicar los principios de la Dieta Mediterránea al día a día de forma sencilla y realista. Aprenderemos a construir una alimentación basada en productos frescos, vegetales, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado, incorporando además el placer de comer, la variedad y el estilo de vida mediterráneo.

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

OBJETIVOS

- Conocer los principios de la Dieta Mediterránea.
- Aprender a construir comidas equilibradas siguiendo este patrón.
- Identificar los alimentos que conviene priorizar y su frecuencia.
- Descubrir cómo aplicarla de forma práctica en la compra y la cocina.
- Incorporar hábitos asociados a una vida más saludable y longeva.

CONTENIDOS

1 Esencia mediterránea
- Qué caracteriza a la Dieta Mediterránea.
- Alimentos frescos, locales y de temporada.
- Predominio de alimentos de origen vegetal.
- Aceite de oliva como grasa principal.

2 Construye tu dieta mediterránea
- Verduras, frutas, legumbres y cereales integrales.
- Frutos secos, semillas y aceite de oliva virgen extra.
- Pescado, huevos, lácteos y carnes.
- Cómo equilibrar comidas y frecuencia de consumo.

3 Del Mediterráneo a tu mesa
- Compra y despensa mediterránea.
- Técnicas de cocina sencillas y saludables.
- Ideas para desayunos, comidas y cenas.
- Comer despacio, compartir y disfrutar de la comida.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento para organizar una alimentación equilibrada.
- Herramientas para mejorar la calidad de las comidas diarias.
- Más variedad y recursos para cocinar de forma saludable.
- Mayor conciencia sobre la calidad y origen de los alimentos.
- Incorporación de hábitos relacionados con salud, vitalidad y bienestar.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable y sostenibles en el tiempo.
- Favorece la prevención y el autocuidado.
- Aporta conocimientos nutricionales fácilmente aplicables.
- Refuerza los programas corporativos de salud y bienestar.
- Impulsa una cultura de bienestar basada en hábitos cotidianos.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de platos mediterráneos.
- Aplicación a compra y cocina diaria.
- Recomendaciones prácticas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de alimentos mediterráneos.
- Ejemplos de platos equilibrados.
- Ideas de menús y combinaciones.
- Recursos prácticos para el día a día.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, con conocimientos en alimentación saludable y prevención y 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 | Nutrición | Hábitos saludables | Salud | Prevención

Mucho más que una dieta: descubre un estilo de alimentación que combina salud, sabor, tradición y bienestar.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES