FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0001

EL "ABC" de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE







Una formación práctica para descubrir los fundamentos de una alimentación saludable y conocer los primeros pasos para mejorar nuestros hábitos. Se trabajan conceptos básicos de nutrición, cómo estructurar un plato equilibrado y cómo organizar una compra saludable, siempre desde un enfoque práctico y adaptado a las necesidades individuales

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

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos básicos de nutrición necesarios para mejorar la alimentación.
- Identificar por dónde empezar para construir unos hábitos alimentarios más saludables.
- Aprender las claves para elaborar un plato equilibrado y nutritivo.
- Conocer qué alimentos pueden formar parte de una compra saludable.
- Entender la importancia de adaptar la alimentación a los objetivos y necesidades personales.

CONTENIDOS

1 Fundamentos

- Conceptos básicos de nutrición y alimentación.
- Principales nutrientes y su función.
- Grupos de alimentos y su papel dentro de una alimentación equilibrada.
- Importancia de la individualización de la alimentación.

2 Hábitos saludables

- Priorizar alimentos reales. y reducir el consumo de ultraprocesados.
- Evitar el picoteo innecesario.
- Dar importancia a la organización y planificación.
- Disponer de opciones saludables para evitar decisiones improvisadas.
- Beneficios para la empresa

3 Aplicación práctica

- Cómo estructurar un plato saludable.
- Cómo adaptar la alimentación a diferentes objetivos personales.
- Claves para elegir alimentos de calidad.
- Organización de una compra saludable.
- Ideas para facilitar la incorporación de hábitos saludables en el día a día.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor conocimiento sobre nutrición y alimentación equilibrada.
- Más herramientas para tomar decisiones alimentarias conscientes.
- Capacidad para organizar mejor la compra y las comidas.
- Aprendizaje de pautas sencillas y aplicables al día a día.
- Mayor conciencia sobre la relación entre alimentación, energía, salud y bienestar.

Para la empresa

- Promueve una cultura de alimentación saludable y autocuidado.
- Aporta conocimientos aplicables dentro y fuera del entorno laboral.
- Favorece hábitos que contribuyen al bienestar general de la plantilla.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición, salud y bienestar.
- Facilita herramientas para mejorar la organización de los hábitos alimentarios.

METODOLOGÍA

- Taller teórico-práctico

La sesión combina conceptos sobre alimentos funcionales con ejemplos concretos de alimentos y sus principales propiedades, facilitando que los conocimientos puedan trasladarse a la alimentación cotidiana.

INCLUYE

- Metodología 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** | **Autonomía**

Descubre los primeros pasos para alimentarte mejor, sentirte con más energía y cuidar tu salud de forma sencilla y sostenible.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness