FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0015**

LA DIETA COMO MEDICINA
ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDAD







Una formación para comprender cómo la alimentación puede contribuir a reducir el riesgo de patologías modernas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular o el cáncer. Se trabajan alimentos, nutrientes y hábitos que pueden formar parte de una estrategia de prevención y apoyo a la salud.

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

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre alimentación y enfermedad.
- Conocer el papel de la nutrición en la prevención.
- Identificar alimentos funcionales y nutrientes de interés.
- Descubrir la importancia de la microbiota intestinal.
- Incorporar hábitos alimentarios que favorezcan la salud a largo plazo.

CONTENIDOS

1 Alimentación y prevención
- Alimentación y patologías modernas.
- Importancia de la prevención nutricional.
- Alimentos funcionales.
- Alimentación variada y de calidad.

2 Nutrientes y alimentos clave
- Antioxidantes y omega 3.
- Vitaminas y minerales esenciales.
- Prebióticos y probióticos.
- Cúrcuma, jengibre, cacao, chía y otros alimentos.

3 Microbiota y aplicación práctica
- Microbiota y salud.
- Cómo mejorar la calidad de la alimentación.
- Alimentos que conviene priorizar.
- Recetas y propuestas saludables.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre nutrición y prevención.
- Identificación de alimentos y nutrientes beneficiosos.
- Mejor comprensión de la relación alimentación-salud.
- Recursos para mejorar las elecciones alimentarias.
- Mayor autonomía para cuidar la salud diariamente.

Para la empresa
- Promueve una cultura de prevención y salud.
- Refuerza programas corporativos de nutrición.
- Aumenta la conciencia sobre factores de riesgo modificables.
- Facilita herramientas de autocuidado.
- Favorece hábitos saludables a largo plazo.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de alimentos y nutrientes.
- Aplicación a situaciones cotidianas.
- Recomendaciones y recetas prácticas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de alimentos y nutrientes.
- Ejemplos prácticos.
- Recetas saludables.
- Recursos para el día a día.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, con conocimientos en nutrición preventiva y salud metabólica 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

Inmunidad | **Nutrición** | **Prevención** | **Salud** | **Autocuidado**

Descubre cómo convertir tu alimentación diaria en una aliada para prevenir enfermedades y cuidar tu salud a largo plazo.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES