FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0024**

NUTRICIÓN INTELIGENTE
PARA EL DÍA A DÍA LABORAL







Una formación práctica para aprender a comer mejor durante la jornada laboral, incluso cuando falta tiempo o planificación. Se trabajan estrategias para organizar las comidas, construir platos equilibrados, elegir snacks saludables y tomar mejores decisiones frente a productos envasados, con el objetivo de mantener una energía más estable y facilitar hábitos sostenibles en el trabajo.

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

OBJETIVOS

- Aprender a organizar la alimentación durante la jornada laboral.
- Conocer cómo construir un plato completo y equilibrado.
- Identificar snacks prácticos y saludables para el trabajo.
- Mejorar la planificación para evitar decisiones improvisadas.
- Aprender a interpretar etiquetas y elegir mejores productos.

CONTENIDOS

1 Energía durante la jornada
- Principios básicos de nutrición.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Cómo construir un plato saludable.
- Individualización según necesidades.

2 Organización laboral
- Cómo planificar comidas y horarios.
- Qué tener disponible cuando falta tiempo.
- Snacks saludables para oficina o teletrabajo.
- Estrategias para reducir el picoteo improvisado.

3 Decisiones inteligentes
- Cómo hacer una compra más saludable.
- Lectura de etiquetas e ingredientes.
- Cómo comparar productos rápidamente.
- Identificación de opciones prácticas para el día a día.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor facilidad para organizar las comidas del trabajo.
- Más recursos para evitar elecciones improvisadas.
- Capacidad para preparar platos equilibrados de forma sencilla.
- Mejores opciones de snacks para jornadas exigentes.
- Mayor autonomía para interpretar etiquetas y escoger productos.

Para la empresa
- Promueve hábitos saludables durante la jornada laboral.
- Favorece una mejor gestión de la energía diaria.
- Ofrece herramientas prácticas aplicables en oficina y teletrabajo.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y bienestar.
- Impulsa una cultura de autocuidado y decisiones conscientes.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de situaciones laborales.
- Análisis de productos y etiquetas.
- Dinámicas y decisiones prácticas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de plato saludable.
- Ideas de snacks para el trabajo.
- Pautas de organización y compra.
- Recursos para interpretar etiquetas

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, educación nutricional y hábitos saludables, 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

Organización | **Nutrición** | **Concentración** | **Energía** | **Productividad**

Come mejor en el trabajo y mantén tu energía durante toda la jornada.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness