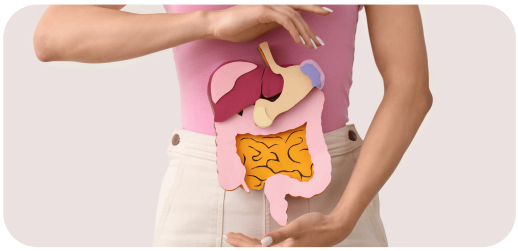
FORMACIONES

**Talleres Activa** • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0031

# PROBLEMAS DIGESTIVOS
## ENTIENDE SEÑALES DE TU CUERPO







Una formación para aprender a interpretar las señales digestivas y entender por qué ciertos alimentos pueden generar molestias. Se trabajan síntomas frecuentes, diferencias entre intolerancias, alergias y sensibilidades, así como factores como la microbiota, el estrés, la cantidad o la forma de comer. El objetivo es aportar criterio y evitar eliminaciones innecesarias de alimentos.

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

## OBJETIVOS

- Identificar las principales señales de malestar digestivo.
- Diferenciar alergias, intolerancias y sensibilidades alimentarias.
- Comprender por qué un alimento puede sentarnos mal sin existir intolerancia.
- Conocer el papel de la microbiota, el estrés y los hábitos digestivos.
- Incorporar estrategias prácticas para cuidar la salud digestiva.

## CONTENIDOS

### 1 Entender tu digestión
- Hinchazón, gases, reflujo y digestiones pesadas.
- Cuándo prestar más atención a los síntomas.
- Cómo influyen cantidad, velocidad y forma de comer.
- Estrés, descanso y eje intestino-cerebro.

### 2 Intolerancias y sensibilidades
- Alergia, intolerancia y sensibilidad: diferencias.
- Lactosa y fructosa.
- Gluten, celiaquía y sensibilidad no celíaca.
- FODMAPs y fermentación intestinal.

### 3 De la teoría a la práctica
- Cómo identificar patrones digestivos.
- Alimentación y tolerancia individual.
- Microbiota y sensibilidad intestinal.
- Hábitos para favorecer una mejor digestión.

## BENEFICIOS

### Para las personas y el equipo
- Mayor capacidad para reconocer patrones digestivos.
- Mejor comprensión de las intolerancias y sensibilidades.
- Menor tendencia a eliminar alimentos sin necesidad.
- Herramientas para mejorar hábitos que afectan a la digestión.
- Mayor conocimiento sobre cuándo buscar valoración profesional.

### Para la empresa
- Promueve una mayor conciencia sobre salud digestiva.
- Aporta herramientas prácticas de autocuidado.
- Favorece hábitos saludables durante la jornada laboral.
- Complementa programas corporativos de nutrición y bienestar.
- Ayuda a abordar un problema frecuente con información y criterio.

## METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Casos y síntomas cotidianos.
- Dinámicas de autoobservación.
- Recomendaciones aplicables al día a día.

## INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de síntomas digestivos.
- Comparativa de intolerancias y sensibilidades.
- Claves para cuidar la digestión.
- Recursos prácticos de autoobservación.

## EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, salud digestiva y alimentación saludable, 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

Digestión | Bienestar | Autoconocimiento | Nutrición | Prevención

**Escucha tu digestión, entiende sus señales y aprende a cuidarla mejor.**

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES