FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0011

REDUCE EL AZÚCAR
Y SIÉNTETE SALUDABLE







Una formación práctica para aprender a identificar y reducir el consumo de azúcares añadidos sin renunciar al sabor. Se trabajan herramientas para interpretar etiquetas, detectar azúcares ocultos y encontrar alternativas sencillas que faciliten una alimentación más equilibrada en el día a día.

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

OBJETIVOS

- Comprender cómo influye el consumo excesivo de azúcar en la salud.
- Diferenciar entre azúcares naturales y azúcares añadidos.
- Aprender a identificar azúcares ocultos en alimentos habituales.
- Interpretar correctamente las etiquetas nutricionales.
- Incorporar alternativas para reducir progresivamente el azúcar.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Qué es el azúcar y dónde lo encontramos.
- Azúcares naturales vs. añadidos.
- Efectos de un consumo excesivo.
- Recomendaciones y consumo consciente.

2 Aplicación práctica
- Cómo detectar azúcares ocultos.
- Lectura de etiquetas nutricionales.
- Productos aparentemente saludables.
- Alternativas con menor contenido en azúcar.

3 Hábitos saludables
- Estrategias para reducir el azúcar progresivamente.
- Desayunos, snacks y bebidas con menos azúcar.
- Cómo gestionar el deseo de dulce.
- Organización de una compra más saludable.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conciencia sobre el consumo diario de azúcar.
- Capacidad para identificar azúcares ocultos.
- Mejor comprensión del etiquetado nutricional.
- Alternativas prácticas para reducir productos azucarados.
- Más autonomía para realizar elecciones saludables.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable.
- Favorece elecciones más conscientes durante la jornada.
- Aporta herramientas prácticas de prevención y autocuidado.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y bienestar.
- Impulsa una cultura de salud basada en pequeños cambios sostenibles.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Análisis de etiquetas y productos.
- Ejemplos aplicados al día a día.
- Estrategias y alternativas prácticas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Ejemplos de etiquetado.
- Guía de alternativas saludables.
- Recursos prácticos.
- Encuesta de satisfacción.

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

Conciencia | **Nutrición** | **Hábitos saludables** | **Prevención** | **Autocuidado**

Aprende a detectar el azúcar oculto, reducir su consumo y disfrutar de una alimentación saludable sin renunciar al sabor.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness