FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0003**

SISTEMA INMUNE

alimentos clave para mejorar tus defensas







Una formación para comprender cómo funciona nuestro sistema inmunológico y descubrir qué hábitos y nutrientes pueden contribuir a mantener unas defensas fuertes y saludables. Se abordan los principales factores relacionados con la alimentación, la microbiota, el descanso, el estrés y el ejercicio.

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

OBJETIVOS

- Comprender qué es el sistema inmune y cómo funciona.
- Conocer estrategias para favorecer un sistema inmunológico fuerte y saludable.
- Identificar alimentos y nutrientes importantes para su correcto funcionamiento.
- Entender la importancia de la alimentación, la microbiota, el descanso, el estrés y el ejercicio en la salud inmunitaria.

CONTENIDOS

1 Fundamentos

- Qué es el sistema inmunológico y cuál es su función.
- Principales factores que influyen en nuestras defensas.
- Relación entre alimentación y sistema inmune.

2 Alimentación, nutrientes y microbiota

- Vitaminas y minerales relevantes para la función inmunitaria.
- Alimentos que pueden aportar estos nutrientes.
- Alimentación variada, estacional y nutricionalmente densa.
- Relación entre microbiota intestinal y sistema inmunitario.
- Alimentación y hábitos que favorecen una microbiota saludable.
- Importancia del descanso, la gestión del estrés y la actividad física.

3 Aplicación práctica

- Pautas sencillas para incorporar estos aprendizajes al día a día.
- Identificación de hábitos que pueden ayudar a cuidar nuestras defensas.
- Recursos prácticos para trabajar los principales pilares de la salud.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor conocimiento sobre el funcionamiento del sistema inmune.
- Herramientas para tomar mejores decisiones relacionadas con alimentación y hábitos.
- Mayor conciencia sobre la importancia de la microbiota, el descanso, el estrés y el ejercicio.
- Recursos sencillos para incorporar hábitos saludables en la rutina.
- Visión más completa de cómo cuidar la salud y el bienestar a largo plazo.

Para la empresa

- Promueve hábitos saludables y una cultura de autocuidado.
- Contribuye al bienestar integral de las personas trabajadoras.
- Proporciona conocimientos prácticos sobre alimentación y estilo de vida saludable.
- Refuerza programas corporativos de nutrición, prevención y bienestar.
- Ayuda a sensibilizar sobre la importancia de cuidar diferentes áreas de la salud de forma global.

METODOLOGÍA

La formación combina conceptos básicos con ejemplos, recomendaciones prácticas y recursos aplicables al día a día. Se trabajan diferentes factores relacionados con la salud inmunitaria para ofrecer una visión global y práctica.

INCLUYE

- Formación 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

Autonomía | **Comprensión nutricional** | **Hábitos saludables** | **Bienestar inmunitario** | **Energía**

Descubre cómo cuidar tus defensas desde la alimentación y los hábitos cotidianos.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES