FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0004

SUPERALIMENTOS
PARA LA PRODUCTIVIDAD







Una formación para descubrir cómo determinados alimentos funcionales pueden convertirse en aliados de la salud, el bienestar y el rendimiento diario. Se exploran diferentes grupos de alimentos y sus propiedades, poniendo el foco en aquellos que pueden apoyar la energía, la concentración, la digestión y el equilibrio general del organismo.

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

OBJETIVOS

- Conocer qué son los alimentos funcionales y qué beneficios adicionales pueden aportar.
- Descubrir alimentos que pueden incorporarse fácilmente a la alimentación diaria.
- Identificar opciones relacionadas con la energía, concentración y rendimiento.
- Conocer el papel de nutrientes y compuestos como antioxidantes, omega-3, probióticos y prebióticos.
- Ampliar recursos para cuidar la alimentación y el bienestar en el día a día.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Alimentos funcionales y su relación con salud y bienestar.
- Principales grupos y propiedades.
- Relación entre alimentación, energía y rendimiento.

2 Superalimentos y nutrientes
- Antioxidantes.
- Omega-3.
- Probióticos y prebióticos.
- Diferentes superalimentos y especias con propiedades nutricionales destacadas.

3 Aplicación práctica
- Cómo incorporar estos alimentos a la alimentación cotidiana.
- Ideas para mejorar la calidad nutricional de las comidas.
- Opciones que pueden acompañar una rutina activa y exigente.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Descubrir nuevas opciones para enriquecer la alimentación.
- Conocer alimentos asociados al mantenimiento de la energía y la concentración.
- Mejorar la variedad y densidad nutricional de la dieta.
- Adquirir recursos sencillos para cuidar la alimentación en el día a día.
- Comprender mejor el papel de la alimentación en el bienestar y el rendimiento.

Para la empresa
- Promueve hábitos saludables dentro de la organización.
- Favorece una cultura de bienestar y autocuidado.
- Aporta herramientas prácticas relacionadas con alimentación y rendimiento.
- Complementa programas corporativos de nutrición, salud y bienestar.
- Contribuye a generar mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y calidad de vida.

METODOLOGÍA

- Taller teórico-práctico

La sesión combina conceptos sobre alimentos funcionales con ejemplos concretos de alimentos y sus principales propiedades, facilitando que los conocimientos puedan trasladarse a la alimentación cotidiana.

INCLUYE

- Metodología 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

Energía | **Concentración** | **Hábitos saludables** | **Bienestar** | **Rendimiento**

Descubre alimentos que pueden convertirse en tus aliados naturales para cuidar tu energía, concentración y bienestar

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness