FORMACIONES

**Talleres Activa** • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0009

# SUPLEMENTOS Y SALUD:
## CLAVES PARA TOMARLOS CON CONCIENCIA







Una formación para entender qué son los suplementos alimenticios, cuándo pueden ser útiles y qué aspectos debemos tener en cuenta antes de incorporarlos a nuestra rutina. Una sesión orientada a aprender a distinguir necesidades reales de modas o recomendaciones generalizadas y a tomar decisiones más informadas y responsables.

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

## OBJETIVOS

- Comprender qué son los complementos alimenticios y cuál es su función.
- Identificar en qué situaciones puede tener sentido recurrir a suplementación.
- Aprender a valorar la calidad, composición y finalidad de un suplemento.
- Evitar errores habituales relacionados con dosis, combinaciones o uso innecesario.
- Favorecer una actitud crítica y consciente frente a la información sobre suplementos.

## CONTENIDOS

### 1 Fundamentos
- Qué son los suplementos y qué lugar ocupan dentro de una alimentación saludable.
- Diferencias entre suplementación, alimentación y medicación.
- Necesidades individuales y cuándo puede existir una necesidad específica.

### 2 Cómo elegir con criterio
- Qué información debemos revisar antes de comprar un suplemento.
- Ingredientes, dosis, formato y calidad.
- Cómo interpretar el etiquetado y las declaraciones del producto.
- Diferencia entre evidencia científica, recomendaciones comerciales y tendencias.

### 3 Aplicación práctica
- Errores frecuentes en el uso de suplementos.
- Cuándo consultar con un profesional.
- Cómo evitar la suplementación innecesaria.
- Pautas para integrar los suplementos, cuando sean adecuados, dentro de unos hábitos saludables.

## BENEFICIOS

### Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre el uso responsable de suplementos.
- Capacidad para valorar mejor las necesidades individuales.
- Más criterio para interpretar etiquetas y mensajes comerciales.
- Prevención de usos innecesarios o poco adecuados.
- Mayor autonomía para tomar decisiones informadas sobre su salud.
- Comprensión de la importancia de consultar con profesionales cuando sea necesario.

### Para la empresa
- Promueve una cultura de salud, prevención y consumo responsable.
- Ayuda a combatir la desinformación relacionada con la suplementación.
- Ofrece herramientas para tomar decisiones más conscientes sobre salud y bienestar.
- Complementa programas corporativos de nutrición y hábitos saludables.
- Favorece una visión de la salud basada en la información y la individualización.

## METODOLOGÍA

La formación combina conceptos básicos con ejemplos cotidianos y situaciones prácticas para aprender a valorar los suplementos con una mirada crítica. Se busca que las personas participantes puedan trasladar lo aprendido a sus propias decisiones de consumo.

## 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 experiencia en educación nutricional y salud, que se concretará según la disponibilidad del equipo docente para la fecha de la actividad.

## VALOR QUE APORTA

Salud | Consumo responsable | Prevención | Bienestar | Autocuidado

**Descubre cuándo los suplementos pueden ser útiles, cómo elegirlos con criterio y cómo evitar tomarlos sin necesidad.**

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness