FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0010**

TUPPERS PRÁCTICOS
RICOS Y SALUDABLES







Una formación práctica para aprender a organizar tuppers saludables, equilibrados y variados, adaptados a las necesidades nutricionales de cada persona. Se trabajan criterios para planificar las comidas, realizar una compra saludable y combinar correctamente los diferentes grupos de alimentos.

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

OBJETIVOS

- Aprender a planificar los tuppers semanales de forma sencilla.
- Conocer los principios básicos de una alimentación equilibrada.
- Aprender a construir un plato saludable y completo.
- Mejorar la organización y planificación de la compra.
- Descubrir ideas de tuppers variados, prácticos y saludables.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Energía, nutrientes y grupos de alimentos.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Principios de una alimentación equilibrada.
- Necesidades nutricionales individuales.

2 Aplicación práctica
- Cómo construir un plato saludable.
- Proporción de verduras, proteínas y carbohidratos.
- Cómo realizar una compra saludable.
- Selección de alimentos de calidad.

3 Organización de tuppers
- Planificación de comidas semanales.
- Combinaciones equilibradas y variadas.
- Menús y propuestas prácticas.
- Ejemplos de recetas para llevar.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor facilidad para organizar las comidas semanales.
- Más recursos para preparar tuppers equilibrados.
- Mejor conocimiento de los grupos de alimentos.
- Ideas prácticas para comer de forma variada.
- Mayor autonomía para realizar elecciones saludables.

Para la empresa
- Promueve hábitos de alimentación saludable.
- Facilita mejores elecciones durante la jornada laboral.
- Favorece la planificación y organización de las comidas.
- Refuerza las iniciativas corporativas de bienestar.
- Complementa programas de nutrición y salud.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de platos y combinaciones.
- Menús y recetas aplicables al día a día.
- Orientación práctica para planificar compra y tuppers.

INCLUYE
- Material formativo.
- Ejemplos de menús saludables.
- Propuestas de tuppers.
- Recetas prácticas.
- Pautas para organizar la compra.

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 | **Nutrición** | **Hábitos saludables** | **Organización** | **Practicidad**

Organiza tu semana y descubre cómo preparar tuppers ricos, equilibrados y saludables sin complicarte.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness