FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0032

TURNOS ROTATIVOS Y ALIMENTACIÓN







Formación práctica para adaptar la alimentación a horarios cambiantes y aprender a organizar las comidas en turnos de mañana, tarde o noche. Se trabajan estrategias realistas para mantener una energía más estable, favorecer la digestión y cuidar el descanso, con recursos fáciles de aplicar durante la jornada laboral.

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

OBJETIVOS

- Comprender cómo los turnos rotativos pueden influir en apetito, energía, digestión y descanso.
- Aprender a organizar las comidas según el turno de mañana, tarde o noche.
- Conocer estrategias para mantener una energía más estable durante la jornada.
- Gestionar mejor alimentación, café y descanso en turnos nocturnos.
- Incorporar opciones prácticas para llevar al trabajo.

CONTENIDOS

1 Ritmos, apetito y energía

Cómo afectan los cambios de horario al hambre y la saciedad. Relación entre turnos, energía, digestión y descanso. Momentos de mayor fatiga y cómo anticiparse con la alimentación.

2 Organización según el turno

Estructura flexible para turnos de mañana, tarde y noche. Distribución de comidas y tentempiés según horario y descanso. Planificación para reducir la improvisación y facilitar elecciones saludables.

3 Turno nocturno y recuperación

Qué priorizar antes, durante y después del turno. Energía estable, hidratación, café y estimulantes. Digestibilidad, descanso post-turno y opciones prácticas para llevar.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Más claridad para organizar comidas según cada turno.
- Recursos para mantener una energía más estable.
- Estrategias para gestionar mejor los turnos nocturnos.
- Mejor coordinación entre alimentación, digestión y descanso.
- Opciones prácticas y sostenibles para la jornada laboral.

Para la empresa

- Promueve hábitos saludables en equipos con horarios rotativos.
- Refuerza la cultura de prevención y autocuidado.
- Aporta herramientas aplicables a la realidad laboral.
- Favorece energía, bienestar y organización durante los turnos.
- Complementa programas de nutrición, prevención y bienestar.

METODOLOGÍA

- Teórico-práctica, dinámica y orientada a la realidad de los turnos. Casos cotidianos, ejemplos de organización y recursos fáciles de adaptar a diferentes horarios.

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 | **Autocuidado** | **Equilibrio** | **Organización** | **Bienestar**

Tus horarios cambian. Aprende a adaptar tu alimentación para cuidar tu energía, tu descanso y tu bienestar.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness