



# Nutrición y Alimentación

## Duración

7.75 horas

## Objetivos

? Promover la Alimentación Consciente: fomentar una relación más consciente y saludable con la comida,

basada en el conocimiento, la elección informada y el disfrute.

? Empoderar a las personas participantes: proporcionar las herramientas y el conocimiento necesarios para

tomar decisiones informadas sobre su alimentación y mejorar su salud a través de la nutrición.

? Crear un Entorno de Apoyo: fomentar un ambiente de trabajo que promueva la alimentación saludable y

proporcione opciones y recursos para que el alumnado tome decisiones saludables.

? Promover la toma de decisiones alimentarias basadas en la consciencia de las necesidades del cuerpo , en

lugar de impulsos o hábitos automáticos.

? Desarrollar una relación más equilibrada con la comida, reduciendo el comer emocionalmente y las

conductas de comer por estrés o ansiedad frente a la incertidumbre y el cambio.

? Implementar estrategias personalizadas de autocuidado según el puesto de trabajo.

? Tener los conocimientos y la capacidad crítica para realizar elecciones saludables de alimentos frescos y

alimentos envasados.

? Aprender a planificar, gestionar y realizar ingestas saludables, sostenibles y equilibradas.

? Realizar una compra y cocinado de alimentos sostenibles y saludables.

? Tomar conciencia de cómo los hábitos alimentarios se ven influenciados por factores inter e

intrapersonales como los ritmos y la carga de trabajo (ya sea física o psíquica: emails, llamadas,

urgencias...), los viajes, la falta de tiempo en los puestos de alta responsabilidad y cómo todo ello puede

conllevar a la aparición de enfermedades cardiovasculares y/o otras múltiples patologías.

## **Contenido**

Hábitos y promoción de la salud

-Influencia del entorno en los hábitos alimentarios

Fundamentos de la nutrición

-Nutrientes y alimentos-Etiquetado de los alimentos envasados ultraprocesados

-Menú semanal saludable: distribución equilibrada de los alimentos y frecuencia de

consumo

## Cocina saludable y sostenible

- Adaptaciones del menú semanal a los turnos de trabajo y tappers saludables
- Energía para tu jornada: cómo elegir entre horas saludables.-Compra y cocina saludable y sostenible para un mejor bienestar-Cómo optimizar tu tiempo en la cocina con batch cooking

## Alimentación Consciente

- Introducción a la Alimentación Consciente-El Papel de las Emociones en la Alimentación