



## PRESENTACIÓN

---

Llevar una alimentación saludable es un objetivo de la mayoría de las personas, pero a muchas les resulta casi imposible mantener esa rutina a lo largo del tiempo.

Sabemos que la adecuada y equilibrada alimentación es el factor indispensable para alcanzar y mantener una buena salud. Además, la correcta nutrición influye en nuestro estado de ánimo, vitalidad, creatividad y rendimiento profesional. Por lo tanto, podemos afirmar que saber cómo y qué comer, y llevarlo a la práctica exitosamente, nos aporta grandes beneficios para nuestro bienestar personal.

Diversos estudios han demostrado que mucha gente que come en sus puestos de trabajo suele tener carencias nutricionales que afectan a su desempeño diario.

A través del curso "Hábitos saludables: alimentación sana" tomaremos conciencia de nuestro estilo de vida, y nos permitirá realizar cambios de hábitos saludables, en la alimentación, aprendiendo a elegir los alimentos más saludables en las proporciones adecuadas.

## OBJETIVOS

---

- Mejorar el estilo de vida saludable con relación a la alimentación, ayudando al bienestar físico y emocional.
- Desarrollar el concepto de comer de una manera intuitiva e incorporar una alimentación consciente a tu día a día.

## DIRIGIDO A

---

- Todas aquellas personas que quieran adquirir unos buenos hábitos alimenticios para lograr alcanzar y mantener una buena salud y su influencia positiva en el estado de ánimo, vitalidad, creatividad y rendimiento profesional y personal.

## CONTENIDOS

---

### 1. Principios de alimentación y nutrición

- a. Definiciones. Factores que influyen en la alimentación
- b. Energía
- c. Los nutrientes. Nutrientes esenciales
  - a. Macronutrientes
  - b. Micronutrientes
- d. El agua
- e. Los grupos de alimentos
  - a. Cereales, tubérculos y derivados
  - b. Legumbres
  - c. Frutos secos
  - d. Verduras y hortalizas
  - e. Frutas
  - f. Lácteos
  - g. Huevos, pescados, mariscos, carnes y embutidos
  - h. Aceites y grasas

### 2. Conceptos básicos de alimentación saludable

- a. Mitos relacionados con la alimentación
- b. Beneficios de la alimentación saludable
- c. Raciones alimentarias recomendadas
- d. Pirámide de la alimentación
- e. Problemas de salud debidos a una inadecuada alimentación
- f. Dieta mediterránea
- g. Dieta cantábrica

## MODALIDAD Y DURACIÓN

**TELEFORMACIÓN -  
6 horas de duración**

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## FECHAS

**Del 20 de noviembre al 10  
de diciembre de 2025**

## EL TUTOR

### ELENA SOMOLINOS

- Es Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Máster en Prevención de Riesgos Laborales con las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Máster en Mujeres y Salud. Posee, además, formación complementaria relacionada con Formación, Nutrición, Medio Ambiente, Salud e Igualdad de Género.
- Durante su vida laboral ha compaginado la docencia con el control de calidad y asesoramiento en control de calidad y alimentación.



## PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
45 €/persona	42 €/persona	36 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)