

CURSO DE ORGANIZACIÓN NUTRICIONAL Y ALTO RENDIMIENTO LABORAL



Duración del curso

6 horas



Modalidad Presencial / Online síncrona

Precio/Alumno: 49,50€



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN, FATIGA Y SEGURIDAD LABORAL

- Impacto de la nutrición en la accidentabilidad y el absentismo laboral.
- Fisiología básica: gestión de los picos de glucosa para mantener el rendimiento mental y físico estable.
- Lectura de etiquetado nutricional enfocada a la salud: cómo detectar azúcares ocultos y falsos amigos.

MÓDULO 2: ESTRATEGIA ORGANIZATIVA (MÉTODO BATCH COOKING)

- Técnicas de cocinado eficiente: planificación del menú semanal en solo 2 horas.
- Optimización de recursos y ahorro económico en la cesta de la compra (Fondo de armario de emergencia).
- Gestión del tiempo en la cocina para perfiles con alta carga laboral.



MÁS INFORMACIÓN

 info-prl@idue.es

 www.idue.es

CONTENIDOS

MÓDULO 3: DISEÑO DEL MENÚ LABORAL SALUDABLE

- El "Plato de Harvard" aplicado al tupper: composición nutricional equilibrada sin pesar alimentos.
- Adaptación del menú al tipo de actividad: requerimientos para puestos físicos vs. puestos sedentarios/oficina.
- Snacks y desayunos estratégicos para mantener el nivel de alerta y evitar la hipoglucemia.

MÓDULO 4: HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

- La cadena de frío: conservación y transporte seguro de alimentos al lugar de trabajo.
- Protocolos de calentamiento y uso correcto de envases (plásticos vs. vidrios).
- Prevención de toxiinfecciones alimentarias frecuentes en el entorno laboral.



MÁS INFORMACIÓN

✉ info-prl@idue.es

 www.idue.es