

GUÍA DIDÁCTICA

ORGANIZACIÓN NUTRICIONAL Y ALTO RENDIMIENTO LABORAL



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Organización Nutricional y Alto Rendimiento Laboral.

Desde una perspectiva moderna de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL), entendemos que el "combustible" del trabajador es tan importante como sus EPIs. Una mala alimentación provoca fatiga, distracciones y bajadas de rendimiento.

Esta guía está diseñada para orientarte sobre el desarrollo de esta formación de alto impacto, impartida en modalidad de Aula Virtual Síncrona (Masterclass en directo) o Presencial, garantizando una experiencia cercana y práctica.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

El curso se imparte en modalidad presencial o online síncrona y está planteado con un enfoque práctico y aplicable, combinando explicación guiada con ejemplos y dinámicas orientadas a la realidad del trabajo diario.

La formación se centra en cómo la alimentación y la organización de las comidas impactan directamente en la energía, la fatiga y la seguridad durante la jornada, aportando herramientas sencillas para mejorar el rendimiento sin recurrir a pautas complejas.

A lo largo del curso se abordan, de forma integrada, la gestión de la somnolencia postcomida y los picos de energía, la planificación semanal mediante batch cooking, el diseño de un menú laboral equilibrado adaptado a trabajos físicos u oficina, y los criterios básicos de higiene y seguridad alimentaria (conservación, transporte, recalentado y envases adecuados), finalizando con una guía práctica de aplicación para sostener el hábito en el tiempo.



OBJETIVOS

- Mejorar la organización alimentaria en el entorno laboral, proporcionando herramientas prácticas (planificación, compra y preparación por lotes) que faciliten mantener hábitos saludables incluso con poco tiempo y alta carga de trabajo.
- Reducir la fatiga y mejorar el rendimiento seguro durante la jornada, aprendiendo a gestionar la energía y la concentración mediante pautas nutricionales aplicables (control de picos de glucosa, prevención de la somnolencia postprandial o “marea alcalina” y elección de opciones adecuadas para puestos físicos y sedentarios).
- Desarrollar criterio para tomar decisiones alimentarias más saludables, incluyendo la interpretación del etiquetado nutricional para identificar azúcares ocultos, productos ultraprocesados y mensajes comerciales engañosos.
- Capacitar en higiene y seguridad alimentaria aplicada al “tupper”, dominando pautas de conservación, transporte y recalentado seguro (cadena de frío, tiempos de seguridad y elección de envases), con el fin de prevenir toxiinfecciones alimentarias y otros problemas asociados.
- Facilitar la implantación inmediata de lo aprendido, dejando al alumnado con una rutina de referencia y recursos de apoyo (planificadores y guías) para mantener el hábito en el tiempo y trasladarlo a su realidad diaria.





CONTENIDOS DEL CURSO

Módulo 1: Alimentación, Fatiga y Seguridad Laboral

- Impacto de la nutrición en la accidentabilidad y el absentismo.
- Fisiología básica: control de picos de glucosa para mantener rendimiento mental y físico estable.
- Lectura de etiquetas: detección de azúcares ocultos y “falsos amigos”.

Módulo 2: Estrategia Organizativa (Batch Cooking)

- Planificación y cocinado eficiente del menú semanal en 2 horas.
- Optimización de recursos y ahorro en la compra (fondo de armario de emergencia).
- Gestión del tiempo en cocina para perfiles con alta carga laboral.

Módulo 3: Diseño del Menú Laboral Saludable

- “Plato de Harvard” aplicado al tupper: equilibrio sin pesar alimentos.
- Adaptación del menú a la actividad (puestos físicos vs. sedentarios/oficina).
- Desayunos y snacks estratégicos para mantener alerta y evitar hipoglucemias.

Módulo 4: Higiene y Seguridad Alimentaria

- Cadena de frío: conservación y transporte seguro al trabajo.
- Calentamiento seguro y uso correcto de envases (plástico vs. vidrio).
- Prevención de toxiinfecciones alimentarias frecuentes en el entorno laboral.

LAS ACTIVIDADES

El curso se desarrolla en sesiones en directo, en modalidad presencial o aula virtual síncrona, con participación activa del alumnado. Durante la masterclass se realizarán dinámicas prácticas, análisis de casos y resolución de dudas en tiempo real, utilizando los materiales del Pack de Herramientas del Alumno para aplicar lo aprendido de forma inmediata.

TIEMPO ASIGNADO

En este curso, el trabajo se realiza durante las sesiones en directo, con una duración total de 6 horas lectivas. Para aprovechar al máximo la formación, recomendamos que cada participante realice una planificación personal y reserve un pequeño margen adicional para revisar el Pack de Herramientas del Alumno (guía, planificadores y recursos) y aplicar las pautas a su propia rutina.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El alumnado dispondrá del Pack de Herramientas del Alumno (guía y materiales de apoyo) para reforzar lo trabajado en clase y facilitar la aplicación inmediata en su organización diaria:

- Ebook de Recetas "Todoterreno": Platos diseñados específicamente para conservar en tupper.
- La "Chuleta de Nevera": Infografía de seguridad alimentaria.
- Planificador Semanal ("Hoja de Batalla") y Lista de la Compra Maestra.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiendo una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

La asistencia a las sesiones síncronas programadas es un requisito del curso y se espera una participación activa por parte del alumnado durante su desarrollo.

Además, la superación del curso se basará en una evaluación continua, en la que se tendrá en cuenta la implicación y participación del alumnado en las dinámicas, actividades y ejercicios prácticos realizados a lo largo de las sesiones.

Al final del curso se realizará un **cuestionario final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos.

Se requerirá de una **puntuación mínima** de al menos un 5 **en el cuestionario final** de 10 preguntas sobre seguridad y organización nutricional.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

