

táper en el trabajo

Formación de valor para empresas y personas

Alineada con los objetivos de la RSC

Enfocada a la mejora de hábitos alimentarios

Formación bonificable



Objetivo formativos

Conocimiento de materiales, cocciones y conservación
Grupos de alimentos. Combinación correcta y ración proporcionada
Criterios para organizar la alimentación para toda la semana

Destinatarios

Personal que trae su comida para consumir en el trabajo
Personal que consume el servicio de restauración de la empresa

Duración

El temario permite adaptar la duración de 4 a 6 horas
Impartidas por dietista titulada y profesional de la restauración

táper en el trabajo

1/ FACTORES CONDICIONANTES DE COMER EN EL TRABAJO

1/1 Tiempo disponible

- Duración. Desconexión, digestión, estrés
- Multitarea: haciendo varias cosas a la vez

1/2 Materiales de los recipientes y utensilios

- Cristal
- Plástico: Tipos de plásticos
- Metales: aluminio, inoxidable
- Otros materiales: plástico bio, bambú, composites

1/3 Cocciones y conservación

- Microondas
- Otras cocciones
- Conservación de temperatura: termos y neveras

1/4 Factores psicológicos

- El acto social de comer en el trabajo
- Comer uno solo cuando se necesita

2/ NUTRIENTES Y ALIMENTOS

2.1 Grupos alimentarios

- Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales

2.2 Combinación y proporciones

- Importancia del equilibrio alimentario
- Plato Harvard: criterios para elegir bien y saludable

3/ ELABORACIÓN DEL MENÚ SEMANAL

- Importancia y criterios de la planificación de menús
- Elaboración en casa mediante el sistema de lotes
- Despensa básica de alimentos elaborados para menús imprevistos

4/ CRITERIOS PARA UNA ELECCIÓN SALUDABLE EN EL COMEDOR DE EMPRESA

5/ EJERCICIOS PRÁCTICOS

- Ejercicio grupal. Valoración (positiva y negativa) de propuestas de comidas entre grupos
- Ejercicio individual. Elección de alimentos (en tipo y proporción) para elaborar combinaciones de táper saludables