



Ponencias Paola Piña

Nutrición corporativa: el nuevo activo de tu empresa.

PONENCIAS PAOLA PIÑA

¿QUIÉN SOY?



Paola Piña Diaz

Comunicadora y
Técnico en Nutrición
y Dietética



¿POR QUÉ ELEGIRME?

Hablo de salud desde lo cotidiano, desde el disfrute y sin tabúes.

Mi enfoque se centra en **mejorar la relación que tenemos con la comida**: Sin culpas, sin complicaciones y con mucho sentido común.

Comunico de forma clara, cercana y práctica, para que cualquier persona —sin importar su formación— pueda entender, conectar y aplicar lo que escucha.

Porque cuando las personas **se sienten bien, rinden mejor**, se relacionan mejor... y eso también se nota en el trabajo.

Hacer las paces con la alimentación puede ser el primer paso para construir equipos más sanos, motivados y con más bienestar.



¿PARA QUIÉN?

- ✓ **Empresas** comprometidas con el bienestar de sus trabajadores, que buscan mejorar su calidad de vida y productividad a través de una alimentación saludable.
- ✓ **Colegios y centros educativos** que quieren ofrecer herramientas prácticas a madres y padres para mejorar la alimentación de niños y adolescentes.
- ✓ **Clínicas, centros médicos o farmacéuticas** interesadas en ampliar los conocimientos en nutrición de sus profesionales o pacientes, ya sea de forma general o adaptada a necesidades específicas.
- ✓ **Organizaciones** que quieren promover hábitos saludables a largo plazo, con el objetivo de cuidar la salud tanto en el presente como en el futuro.

Ya **han confiado** en mi calidad y forma de divulgar mas de 50 entidades entre empresas, colegios y otras organizaciones.

CONFERENCIAS

Una charla que fusiona información, reflexión y acción, para que el cambio no solo sea posible, sino también motivador y sostenible.

Duración aproximada: 1 hora y 30 minutos

La sesión está pensada para que las personas no solo escuchen, sino que conecten, participen y se lleven ideas útiles y aplicables a su vida diaria y laboral. Se divide en tres bloques principales de 30 minutos:

1

Entender para elegir

Comenzamos reflexionando sobre la importancia de entender lo que comemos y cómo esto afecta directamente nuestra salud, energía y bienestar. Cuando comprendemos el “por qué”, es más fácil tomar decisiones que nos acerquen a cuidarnos.

2

Qué elegir y cómo hacerlo

Exploramos qué alimentos elegir, cuáles limitar y cómo hacerlo de manera práctica y sin extremismos. Esta parte puede adaptarse a los intereses específicos de la empresa (por ejemplo: alimentación para mejorar el rendimiento laboral, combatir el cansancio, etc.).

3

Ideas para ponerlo en práctica

Cerramos con herramientas, consejos y pequeñas acciones que cada persona puede incorporar en su día a día, desde cómo organizar una compra hasta ideas para comer mejor en el entorno laboral.



MÁS QUE UNA CHARLA

Además de las charlas, también ofrezco otras formas de acompañar a la empresa en su camino hacia el bienestar. Estoy abierta a escuchar propuestas y adaptar el formato según las necesidades y objetivos del equipo.

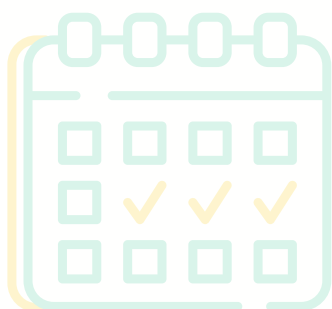
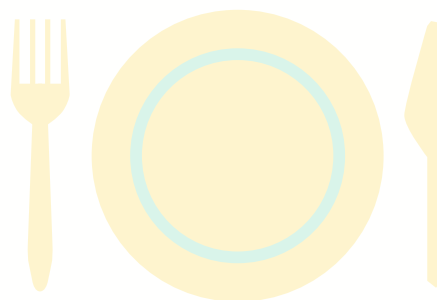


Formación continua para grupos

Sesiones semanales o quincenales para grupos reducidos, donde profundizamos en distintos temas de nutrición, hábitos, organización, mitos y soluciones prácticas. Ideal para equipos que quieran mantener el enfoque en el tiempo.

Diseño de menús saludables

Creación de propuestas de menús equilibrados para comedores o catering empresarial, adaptados a los horarios, recursos y preferencias del equipo.

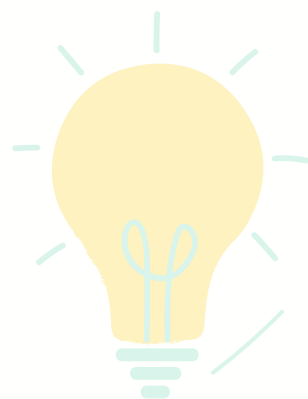


Campañas y colaboraciones internas

Acciones específicas como semanas temáticas (ej. "Desayunos conscientes", "Comer mejor en la oficina"), creación de contenido para comunicación interna o asesoría en proyectos de bienestar corporativo.

Abiertos a tu propuesta

¿La empresa tiene una idea en mente? Estoy encantada de escucharla y trabajar en conjunto para darle forma.





Creamos el presupuesto
adaptado a tus necesidades

685266767

paolanutricion.pd@gmail.com

GRACIAS POR ELEGIR CUIDARTE

APOSTANDO POR LA SALUD