NOTA DE PRENSA

ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES AL CURSO GRATUITO "EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

El **Colegio de Enfermería de Zamora** lanza un nuevo curso online gratuito dirigido a la ciudadanía con el objetivo de **promover hábitos de alimentación saludables** y ofrecer herramientas prácticas para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumimos. La formación abordará desde los conceptos básicos de alimentación y nutrición hasta la planificación de menús equilibrados, la interpretación del etiquetado nutricional y la elaboración de recetas saludables.

La formación estará basada en **contenidos audiovisuales** y tras la superación de un 'serious game', el/la alumno/a obtendrá un **certificado** de superación emitido por el **Colegio de Enfermería de Zamora.**

5 de noviembre de 2026

Comer es una actividad cotidiana que influye directamente en nuestra salud, calidad de vida y bienestar. Sin embargo, la gran cantidad de información sobre nutrición que recibimos a través de las redes sociales, los medios de comunicación y la publicidad puede generar confusión. Por ello, es fundamental contar con información fiable, basada en la evidencia científica, que **nos ayude a tomar decisiones saludables** y adaptadas a nuestras necesidades.

El curso «EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE» ofrece una **formación práctica para conocer los principales nutrientes**, identificar los diferentes grupos de alimentos y comprender cómo combinarlos para mantener una dieta variada, equilibrada y suficiente. Además, **aborda aspectos como la alimentación emocional, el consumo de ultraprocesados y la interpretación del etiquetado nutricional**, e introduce herramientas como el plato saludable de Harvard para facilitar la elección de alimentos.

La formación también proporciona recomendaciones para organizar las comidas, cocinar de forma sencilla y mantener hábitos saludables tanto en casa como fuera de ella. A través de ideas de menús y recetas saludables, los participantes podrán trasladar los conocimientos adquiridos a su día a día y mejorar sus hábitos alimentarios de forma práctica y sostenible.

Teniendo en cuenta la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables y disponer de información fiable para cuidar la salud, desde el **Colegio de Enfermería de Zamora** se pone en marcha este curso gratuito dirigido a la población, que se impartirá a través de la plataforma SalusLife entre el 19/11/2026 y el 19/12/2026.

Todas las personas interesadas en realizar esta formación online podrán inscribirse a través del siguiente enlace:

- **Inscripción: https://www.saluslife.app/cursos/el-abc-de-la-alimentacion-saludable**

El desarrollo del curso «EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE» será impartido por el profesional Carlos Valdespina.

El curso está estructurado en seis temas principales:

- Tema 1. Conceptos básicos.
- Tema 2. Los nutrientes.
- Tema 3. Los grupos de alimentos.
- Tema 4. Construir una alimentación saludable.
- Tema 5. De la teoría a la práctica.
- Tema 6. Ideas de menús y recetas saludables.

Según explica Carlos Valdespina, enfermero y director de SalusPlay, “disponer de información fiable sobre alimentación es fundamental para tomar decisiones conscientes y cuidar nuestra salud. No se trata de seguir dietas restrictivas ni de buscar soluciones rápidas, sino de aprender a construir hábitos saludables que podamos mantener en el tiempo, adaptados a las necesidades y circunstancias de cada persona”.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

- «EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE»

Duración:

- Comienza el 19/11/2026 y finaliza el 19/12/2026

Inscripción:

- https://www.saluslife.app/zamora

Dirigido a:

El curso está dirigido a todas las personas mayores de 18 años. Las personas de entre 14 y 18 años podrán inscribirse con el consentimiento de sus padres o tutores.

Campus virtual y formación audiovisual:

La formación se realizará 100 % online a través de la plataforma SalusLife. Los participantes podrán acceder a los contenidos del curso para conocer los fundamentos de una alimentación saludable y aprender a aplicarlos en su día a día.

Formación en empresas y centros educativos

Aquellos centros educativos y organizaciones empresariales que quieran fomentar hábitos saludables entre sus alumnos/as o trabajadores/as pueden participar gratuitamente enviando un email a info@salusplay.com e indicando que quieren que SalusLife les incluya como organización. Una vez recibida la solicitud, les enviaremos un enlace para facilitar su inscripción.

Más información:

- Carlos Valdespina Aguilar
- info@salusplay.com