

PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN

El Conocimiento es el Mejor Ingrediente

Potenciamos el rendimiento, la salud y la vitalidad de tus equipos de trabajo a través de experiencias educativas basadas en ciencia, nutrición y movimiento.

En **Coffee Sunseed**, sabemos que el capital humano es el motor de cualquier organización. Una alimentación adecuada y hábitos saludables no solo previenen enfermedades, sino que impactan directamente en el clima laboral, la capacidad de enfoque y la rentabilidad corporativa.

Hemos diseñado tres programas presenciales inmersivos, que combinan teoría de vanguardia, dinámicas prácticas y degustaciones de alta calidad gastronómica. Nuestro objetivo es entregar herramientas tangibles para que tus colaboradores construyan un estilo de vida de alto rendimiento.

Transforma la cultura de tu empresa hoy.





COMBUSTIBLE PARA EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

Nutrición Estratégica y Sostenibilidad

Duración: 1 Jornada Presencial (Incluye Coffee Break y Almuerzo)

Impartido por: Coffee Sunseed

Objetivo del Programa

Entregar a los colaboradores herramientas prácticas y científicas para gestionar su energía a través de una alimentación consciente. Este programa está diseñado para impactar directamente en los indicadores organizacionales, respaldado por estudios de la OIT que demuestran que los programas de alimentación saludable reducen en un 27% el ausentismo laboral, mejoran en un 33% la productividad y disminuyen en un 40% los costos asociados a salud ocupacional.

Programa de la Jornada

09:00 - 10:30

Módulo 1: El Ecosistema del Rendimiento y la Productividad

- **La crisis de energía:** Por qué ocurre la fatiga mental y el impacto de los hábitos alimentarios, principal factor de riesgo para enfermedades crónicas.
- **La conexión Intestino-Cerebro:** Descubriendo el "segundo cerebro". Cómo el 90% de la serotonina se produce en el intestino.
- **El impacto inflamatorio:** Cómo una dieta deficiente genera inflamación intestinal, relacionándose con la irritabilidad, el cansancio y la falta de concentración.

10:30 - 11:00

Coffee Break Estratégico

- Pausa activa con opciones de bajo índice glucémico para estabilizar la energía, alejándose de la clásica pastelería industrial.

11:00 - 13:00

Módulo 2: Ingeniería del Plato Inteligente

- **Arquitectura del bienestar:** La fórmula del rendimiento con 50% verduras, 25% proteínas y 25% carbohidratos integrales.
- **El poder de la proteína:** Rol vital en la función cerebral y reparación. Análisis de requerimientos (0.8g a 2.0g por kilo).
- **Sabores del mundo:** Demostración de integración de perfiles thai, japoneses o peruanos en comida sana de alta cocina.

13:00 - 14:30

Almuerzo Experiencial: El "Test Drive"

- Degustación in situ de nuestras Ensaladas Buddha y Hamburguesas de alto valor biológico. Experiencia de saciedad sin pesadez.

14:30 - 16:00

Módulo 3: Inmunidad y Sostenibilidad

- **El escudo biológico:** El 70% de las defensas están en el intestino. Importancia de la microbiota para gestionar el estrés.
- **Lectura crítica de etiquetas:** Herramientas para identificar azúcares ocultos y desarrollar autoeducación nutricional.

16:00 - 17:00

Módulo 4: Mindful Eating y Acción Diaria

- **Piloto automático:** Rompiendo el hábito de comer con distracciones.
- **Dinámica "El Viaje de los 5 Sentidos":** Ejercicio práctico con un snack Sunseed para conectar mente y cuerpo, mejorando digestión.

Información Adicional

Este curso puede contratarse de forma independiente o solicitar un convenio institucional continuo.

Dirigido a: Todo el personal de la empresa.

*Posibilidad de adaptar el programa para que se imparta sin almuerzo incluido.



NUTRICIÓN DE ALTO RENDIMIENTO PARA PROFESIONALES

Súper Alimentos y Macronutrientes

Duración: 1 Jornada Presencial (Incluye Coffee Break y Almuerzo)

Impartido por: Coffee Sunseed

Objetivo del Programa

Desmitificar el concepto de "súper alimentos" y enseñar a los equipos a utilizar los macronutrientes a su favor. Este curso busca transformar la alimentación en una herramienta estratégica que potencie el sistema inmunológico, mejore la salud cardiovascular y garantice energía mental constante, impactando en la disminución de licencias médicas y el aumento de la productividad.

Programa de la Jornada

09:00 - 10:30

Módulo 1: Fitonutrientes, Inmunidad y Foco

- **¿Qué son los Fitonutrientes?:** Compuestos bioactivos vegetales que protegen contra enfermedades y reducen inflamación.
- **El código de colores:** Integración de flavonoides (arándanos, cacao), carotenoides (zanahorias) y resveratrol (maní, uvas).
- **Mitos y verdades:** Por qué no necesitas suplementos costosos cuando tienes acceso a alimentos reales.

10:30 - 11:00

Coffee Break Estratégico

- Pausas diseñadas con snacks ricos en fitonutrientes y antioxidantes, reemplazando las opciones ultraprocesadas.

11:00 - 13:00

Módulo 2: Proteína en el Cerebro y Cuerpo

- **Más allá del músculo:** Esencial para la función cerebral, reacciones metabólicas y transporte de endorfinas.
- **Requerimientos reales:** Cómo calcular la necesidad diaria según nivel de actividad física (0.8g a 2.0g/kg).
- **Fuentes de alto valor:** Identificando las mejores opciones (pescado, huevo, legumbres) limitando carnes procesadas.

13:00 - 14:30

Almuerzo Experiencial: Súper Alimentos

- Degustación de Ensaladas Buddha. Integración de quínoa, proteínas magras y grasas saludables con perfiles gourmet internacionales.

14:30 - 16:00

Módulo 3: Grasas Inteligentes vs. Enemigos

- **El motor del cerebro:** Grasas saludables (palta, nueces, oliva) fundamentales para absorción vitamínica y salud cardiovascular.
- **Identificando el peligro:** Evitar grasas trans (margarinas, frituras) que aumentan el colesterol LDL.
- **Control saturado:** Estrategias para reducir consumo de carnes grasas a menos del 10% diario.

16:00 - 17:00

Módulo 4: Taller Práctico - Diseña tu Menú

- **Laboratorio de Colaciones:** Dinámica con Formularios de Arquitectura Nutricional. Desafío para diseñar un plan de 5 días.
- **Evaluación en Vivo:** Revisión y feedback inmediato de nuestro equipo. Se llevan a casa un plan validado por expertos.

Información Adicional

Consulte por nuestras opciones de contratación por curso o mediante convenios corporativos.

Dirigido a: Todo el personal de la empresa.

*Disponible en formato con o sin servicio de almuerzo, según sus requerimientos.



PREVENCIÓN DESDE EL ESCRITORIO

Cultura de Movimiento y Liderazgo

Duración: 1 Jornada Presencial

Impartido por: Fundación Chile Hace Deporte (FCHD) & Sunseed

Objetivo del Programa

Erradicar el sedentarismo corporativo y fomentar una cultura basada en la vitalidad y el trabajo en equipo. Este programa demuestra que la actividad física regular es clave para equilibrar el metabolismo, reducir la ansiedad, mejorar la postura y disminuir en un 40% los costos asociados a salud ocupacional.

Programa de la Jornada

09:00 - 10:30

Módulo 1: El Impacto del Sedentarismo

- **Fisiología del oficinista:** Qué ocurre tras 8 horas en pantalla; contracción muscular y reducción de oxigenación.
- **Movimiento integral:** Actividad física regular para el equilibrio intestinal y manejo del estrés.
- **De la fatiga a la vitalidad:** Análisis de datos OIT sobre reducción del ausentismo mediante bienestar.

10:30 - 11:00

Coffee Break Estratégico

- Recarga de energía con opciones nutricionales ligeras para no generar pesadez antes del movimiento.

11:00 - 13:00

Módulo 2: Ergonomía y Pausas Activas

- **Micro-pausas que salvan vidas:** Taller práctico de ejercicios de 5-10 minutos en el escritorio para tensión cervical y lumbar.
- **Prevención de lesiones:** Corrección de posturas viciosas para evitar enfermedades profesionales.

13:00 - 14:30

Almuerzo Experiencial: Nutrición para Moverse

- Degustación de menús altos en proteína y vegetales, entregando energía activa sin letargo posterior.

14:30 - 16:00

Módulo 3: Liderazgo Deportivo en la Oficina

- **Mentalidad de campeonato:** Traspasar la resiliencia y estrategia del deporte a los desafíos de la empresa.
- **El rol del capitán:** Fomentar motivación, cohesión de equipo y apoyo mutuo ante la exigencia.
- **Disciplina colectiva:** Convertir el autocuidado en una meta compartida.

16:00 - 17:00

Módulo 4: Cultura Activa y Alianza Estratégica

- **Plan de acción:** Instaurar alarmas de pausas activas y retos semanales.
- **Convenio FCHD - Sunseed:** Fomento del movimiento combinado con la provisión continua de combustible óptimo (colaciones).

Información Adicional

Contrate este módulo para fortalecer el liderazgo y la cultura organizacional.

Dirigido a: Líderes de equipo, Jefaturas y Gerencias.

*Opciones de impartición flexibles con o sin servicio de almuerzo corporativo.

Inversión a Medida

Cada organización es única. Diseñamos planes de precios adaptados al tamaño de tu equipo y la modalidad de implementación.

Solicita hoy tu cotización personalizada y da el primer paso hacia una cultura corporativa más saludable, enérgica y productiva.



+56 2 3229 2669



www.coffesunseed.cl



@coffesunseed