ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE CEUTA

El Colegio de Enfermería de Ceuta lanza un curso online gratuito para aprender a comer de forma saludable sin caer en dietas restrictivas

- **La formación 'El ABC de la alimentación saludable' se impartirá entre el 19 de noviembre y el 19 de diciembre a través de la plataforma SalusLife**

- **Abierto a toda la ciudadanía a partir de 14 años, el curso abordará desde la lectura de etiquetas hasta la alimentación emocional y recetas prácticas para el día a día**

6 de noviembre de 2026 - El Colegio Oficial de Enfermería de Ceuta ha puesto en marcha el curso online y gratuito 'El ABC de la alimentación saludable', una iniciativa abierta a toda la población que busca promover hábitos de vida sanos y ofrecer herramientas sencillas para tomar decisiones conscientes al comer. Ante la constante sobreinformación y las dudas que a menudo generan las rede sociales o la publicidad sobre nutrición, la institución colegial apuesta por acercar pautas rigurosas y fundamentadas en la evidencia científica.

La actividad formativa se desarrollará de forma 100% online del 19 de noviembre al 19 de diciembre a través de la plataforma SalusLife. La enseñanza se estructura en contenidos audiovisuales dinámicos y la superación de un juego interactivo, mediante el cual cada alumno obtendrá un certificado acreditativo emitido por el Colegio de Enfermería de Ceuta. A lo largo de seis bloques temáticos, los inscritos conocerán las claves de los nutrientes, los grupos de alimentos, el plato saludable de Harvard, la gestión de la alimentación emocional y el impacto de los productos ultraprocesados.

Además de los conceptos teóricos, las sesiones pondrán un acento muy práctico en rutinas cotidianas como interpretar correctamente el etiquetado nutricional en el supermercado, planificar menús semanales equilibrados y elaborar recetas sencillas tanto en cada como fuera.

La formación está dirigida a todas las personas mayores de 18 años, así como a jóvenes de entre 14 y 18 años que cuenten con la autorización de sus padres o tutores. Las plazas ya se pueden reservar de manera totalmente gratuita a través del enlace https://www.saluslife.app/ceuta .

Asimismo, aquellos centros educativos y empresas que deseen incentivar hábitos de vida saludables entre sus estudiantes o trabajadores pueden solicitar su inclusión gratuita enviando un correo a la organización.