



Mi Empresa  
Me Cuida



# Justificación

Según los últimos estudios, la población española tiene cada vez peor alimentación:

- ❑ Sólo un 4% tiene hábitos alimentarios adecuados \*
- ❑ El 30% solo come 1 pieza de fruta o ninguna al día \*
- ❑ El 32% emplea 15 minutos para comer. \*
- ❑ El 6% no desayuna y el 19% solo desayuna café \*
- ❑ El 63% de la población no planea su alimentación
- ❑ Somos el cuarto país de la CE en obesidad infantil.

**Estas deficiencias influyen negativamente en la Salud y por tanto en el rendimiento personal, familiar y laboral.**

**También está demostrado que la única forma de conseguir un cambio de hábitos alimentarios voluntarios y duraderos es cuando la persona tiene conocimientos para hacerlo.**

# Objetivos generales

- ➔ Promover en la empresa una cultura de salud, muy valorada por los trabajadores.
- ➔ Conseguir que los empleados de la empresa tengan unos hábitos alimentarios saludables, mejorar su calidad y expectativa de vida.
- ➔ Conseguir una mayor eficacia en el trabajo.
- ➔ Disminuir el absentismo laboral.
- ➔ Asociación de la empresa a la imagen de personal saludable.

# Objetivos concretos

- Dar conocimientos de gastronomía y nutrición a los empleados y colaboradores de la empresa.
- Dar herramientas para conseguir una modificación de los hábitos alimentarios erróneos de los empleados de la empresa.
- Sensibilizar y enseñar a los empleados de la empresa, las ventajas de una alimentación saludable.





# Plan de acción

- Estudio de la situación : Primeros pasos
- Desarrollo del plan de acción.



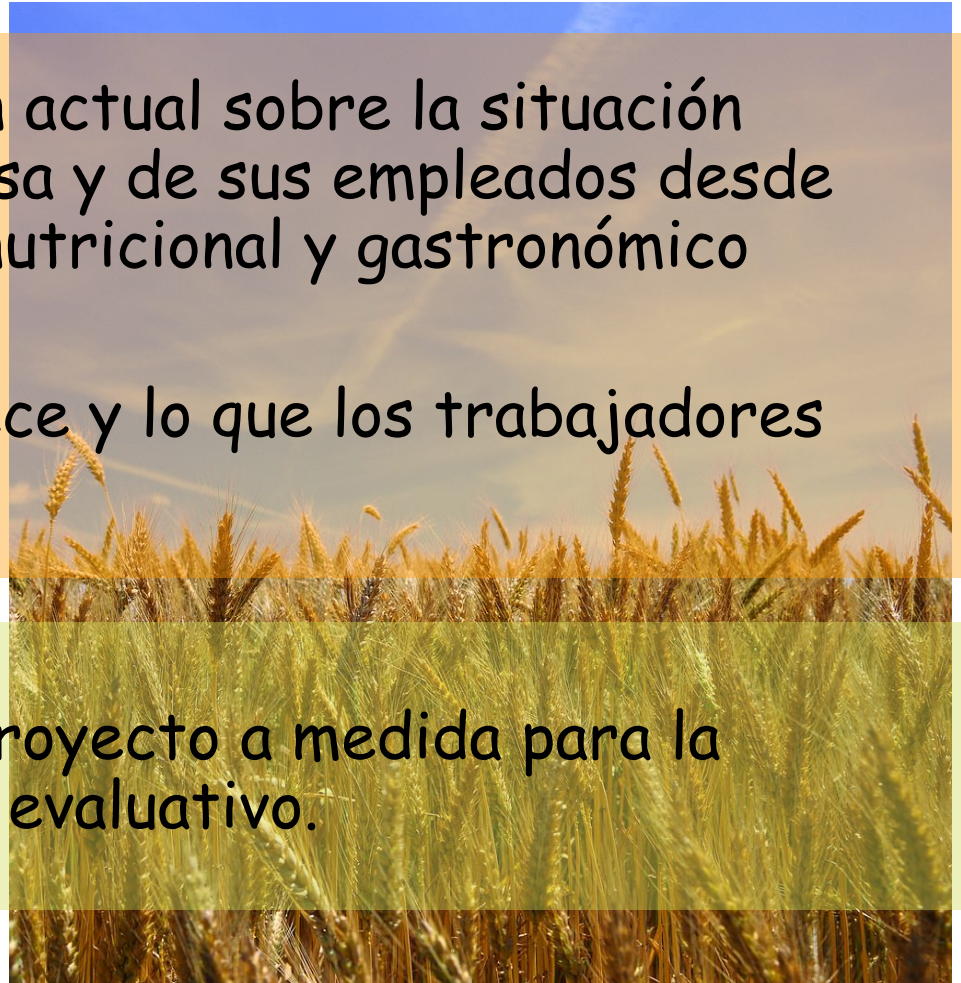


## Estudio: Primeros pasos


- 1.-Estudio de evaluación actual sobre la situación alimentaria en la empresa y de sus empleados desde los siguientes campos: nutricional y gastronómico

“Lo que la empresa ofrece y lo que los trabajadores consumen.”

- 2.-Presentación de un proyecto a medida para la empresa, según estudio evaluativo.



# Desarrollo del Plan de Acción



Actividades en  
el comedor



Actividades  
Formativas y  
de Comunicación



Terapias

# Actividades en el comedor

- Controlar la calidad gastronómica y nutricional del catering.
- Información nutricional orientativa:
  - Paneles con la información sobre los menús del día (semáforo nutricional, sugerencia de cena, sugerencia de menú, etc.)
- Actividades:
  - La frase de la semana: Cada semana se pondrá una frase en el panel junto a la info nutricional. ej. "Ningún alimento es bueno ni malo, todo depende de la cantidad en que lo tomamos"
  - Proponer dentro de las opciones que ofrece ese día el catering un menú saludable, que además estará valorado nutricionalmente.



- Propuestas bufete ensaladas:

-10 opciones mensuales sobre diferentes combinaciones ensaladas y/o aliños añadiéndole un comentario nutricional.

- Visita de una dietista cada trimestre para seguimiento mediante encuesta y resolución de dudas.



## Actividades formativas

Todas las actividades formativas serán evaluadas con una encuesta de conocimientos para poder comprobar la eficacia de la acción.

Conferencia



Taller de nutrición y gastronomía

En el vínculo siguiente podrás ver un vídeo de nuestros talleres en informativos Telecinco:  
[http://www.gan-bcn.com/prensa/boletin\\_prensa/letter\\_1.htm](http://www.gan-bcn.com/prensa/boletin_prensa/letter_1.htm)



# Actividades de comunicación nutricional

- Click Sano  
(en intranet o via email)

- Boletín

- Introducción de contenidos nutricionales  
y/o gastronómicos en la intranet de la empresa

# Click Sano

Se trata de una pequeña formación diaria sobre alimentación y hábitos saludables. Se presenta en formato "Diapositivas" haciendo fácil y ameno su aprendizaje.

Existen 12 temas a elegir.  
La duración de cada uno es de una semana.

## Objetivo

Fomentar el MKT Corporativo y mejorar hábitos de los trabajadores.

# Consulta nutricional



Privada

De grupo

On-line



Alimentación saludable  
y también dietoterapia en  
sobrepeso, dislipemias  
(colesterol, triglicéridos),  
etc.

