

# HERRAMIENTA REPLICABLE APORTANDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aportando  
**Placo**



comunidad **F**  
España



# DESCRIPCIÓN GENERAL

- Dos objetivos principales:

**Provocar reflexión** sobre la importancia de la nutrición e incorporar en el día a día **pautas más sanas y sostenibles**.

- El programa se plantea 100% online para atender a la totalidad de la plantilla “salvando” la deslocalización (disponen de 8 centros de trabajo con horarios y actividades muy diversos).

- En las encuestas de evaluación realizadas la aceptación del programa ha estado por encima del 95%.

Las **tres iniciativas** en las que se ha apoyado el programa han sido:

- **Video-Temas:** Producidas específicamente para el programa bajo el título “Comer en positivo”
  - Al principio eran de +- 15 minutos y luego se han rebajado a +- 5 minutos
  - Se colgaban en canales internos, pero al haber personal sin acceso a esos canales se optó por ponerlos en abierto (youtube) permitiendo además su difusión entre familiares, ...
- **Píldoras informativas mensuales:** Incluyen propuestas de menús semanales, consejos prácticos y productos de temporada.
- **Servicio de Seguimiento personalizado:** Asesoramiento online con una dietista para los trabajadores que lo solicitan (incluía una entrevista personal por teléfono).



# ¿POR QUÉ DEBERÍA SER REPLICADA?

Los programas de alimentación saludable repercuten tanto en la salud personal del trabajador como en su desempeño laboral, por lo que se puede afirmar que impactan directamente en la FELICIDAD de las empresas:

1

Aumenta la vitalidad de las personas (productividad)

2

Aumenta la capacidad de atención (reducción de errores)

3

Previene enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, colesterol) reduciendo los índices de absentismo

4

Incrementa el buen ánimo de las personas, mejorando las relaciones de equipo y generando engagement del empleado con la empresa.

# Paso a Paso

PARA SU IMPLEMENTACIÓN  
Y EJECUCIÓN

Se trata de programas muy modulares y flexibles por lo que son de fácil implementación, además de no requerir generalmente una inversión económica elevada.

# FASES DEL PROGRAMA



## Gobierno y alcance

Normalmente se gestionan desde el área de RRHH, aunque dependerá de donde recaiga la responsabilidad de salud y prevención de riesgos

En Placo SG por ejemplo se gestiona desde el Departamento de Seguridad y Salud que depende del área de Producción.



Es muy recomendable incorporar expertos en Nutrición que visiten las instalaciones y estudien las circunstancias de la empresa, para que avalen la idoneidad de las propuestas y contenidos previstos en el programa (existe una gran oferta de profesionales y consultoras), y por supuesto siempre contando con colaboradores “internos” que aporten el ADN corporativo que facilita el éxito.

- En Placo SG se cuenta con la colaboración del consultor Álvaro Smit.

En principio deben estar dirigidos al 100% de las personas, aunque pueden plantearse actividades test o fases de implementación.

Debido a que la alimentación es una actividad diaria muy vinculada a las estaciones, es recomendable diseñar los programas por meses o trimestres.

Deben fijarse objetivos cuantitativos que permitan su seguimiento, como los porcentajes de participación y aceptación (tanto de los empleados como de sus familias si hay actividades para las mismas), así como medir su impacto en indicadores como el absentismo, la productividad, el clima ...

# 2



## Diseño de actividades

Hay muchas posibilidades. Se deberán seleccionar aquellas que mejor encajen con las circunstancias y presupuesto de cada organización:

**Producción de Videos / Podcast:** Es importante que estén “trufados” de elementos personalizados (referencias a espacios y situaciones reconocibles a nivel corporativo)

**Menús semanal / mensual:** Elaboración y distribución de un documento pdf que incluya menús con valores nutricionales equilibrados, productos de temporada, recetas de algunos de los platos propuestos, ...

**Charlas / Taller presenciales (alrededor de 1 hora de duración) :** Hay que tener presente que si el taller conlleva manipulación de alimentos exige instalaciones adecuadas (imprescindible dar ejemplo de seguridad alimentaria).



Posibilidad de “colaborar” con algún restaurante concertado (por contrato, cercanía, etc) para que incorpore alguna de las recomendaciones del programa o participe en algunas de las actividades.

**Dietista personal:** Se trata de una opción exigente pues para su eficacia requiere bastante seguimiento personalizado (normalmente no menor a seis meses) por lo que el riesgo de prestar un servicio poco satisfactorio es alto. Si se decide abordarlo, hay que hacerlo dotándole de recursos.

**Coaching Nutricional:** Se trata de un asesoramiento personalizado (las personas plantean los temas que les preocupan) pero poniendo el foco más en recomendaciones de hábitos en positivo que en la aplicación de dietas.

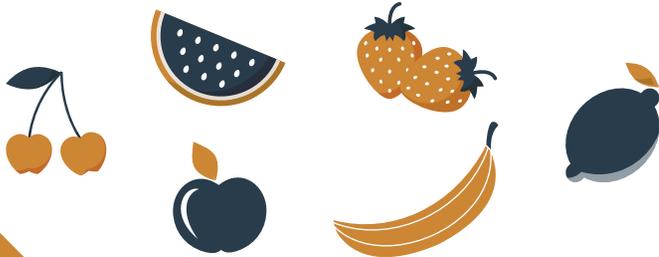
**Vending Saludable:** Se trata de fijar protocolos de gestión de estas máquinas (productos a incluir, recomendaciones de consumo, alerta de sobreconsumo ...)



**Reparto de fruta:** Para que esté siempre al alcance del trabajador. En Placo SG Central distribuyen 3 veces a la semana (L – X – V) apostando por proveedores de cercanía.

**Menús “temáticos” en comedor de empresa:** Esta actividad es más sencilla cuando el personal que gestiona el comedor es propio. En los catering a veces es difícil imponer los menús y el objetivo puede situarse en que incorporen las variables recomendadas por la empresa en su toma de decisiones.

**Crear espacios y dotar de electrodomésticos** que ayuden a adquirir buenos hábitos (por ejemplo incorporando neveras que permitan la conservación de los alimentos y microondas para regenerar los mismos)



# 3

## Definiendo temáticas



Es importante transmitir que el programa está pensado y hecho para nuestra organización. Por ello una buena idea es incorporar temáticas específicas que sepamos van a tener buena aceptación. Estas pueden definirse con consultas entre los empleados o analizando el potencial interés de temas como:



- Tentempiés saludables
- Comer en restaurantes
- Uso del tupper (limpieza, conservación, congelación).
- Uso del microondas en la oficina
- Trucos para moderar el consumo
- Batidos que mejoran la actividad diaria.
- Errores habituales y malos hábitos alimenticios
- Viajes de trabajo, como controlar las comidas
- Cesta de la compra: ¿En qué fijarse al leer las etiquetas de los alimentos.
- Hábitos contra la somnolencia de después de comer.
- Alimentación emocional: Cómo nos afecta lo que comemos o que riesgos conlleva comer en función de nuestro estado de ánimo.
- ¿Qué come un buen: .... Comercial, Administrativo, Operario, Directivo....?
- Alimentación adaptada a turnos /horarios de trabajo cambiantes (que nos rompen los hábitos)
- Alimentación para enfermedades crónicas (colesterol, osteoporosis, cardiovascular ...)
- Seguridad y manipulación de alimentos en el espacio laboral.

# 4



## Fomentando la participación

Conseguir el interés y participación de la plantilla son objetivos fijos en estos programas. Por ello se pueden plantear acciones que ayudan a alcanzarlos.

- Realizar **Encuestas** para validar las acciones y temáticas más demandadas
- Convocar un **Concurso de recetas** en cuya valoración tenga un peso fundamental el que incorporen las recomendaciones del programa (y premios vinculados como un taller de cocina, invitación restaurante gourmet, ...).
- Incorporar **temáticas más personales** (alimentación infantil, barbacoas, comer en vacaciones, ...) para ganarse el interés del entorno familiar (aparte de que todo síntoma de que la empresa va más allá del entorno laboral es siempre muy bien valorado por las personas).



NOTICIAS

### Saint-Gobain Placo publica vídeo-consejos nutricionales para sus trabajadores

Saint-Gobain Placo promueve hábitos de alimentación saludable entre sus empleados



## FASES DEL PROGRAMA

- Es muy importante **informar debidamente** de las **actividades** y de cómo es posible disfrutar o acceder a las mismas (fechas y plazos, canales utilizados, restricciones si las hubiera).

- **Pensar en todo** lo que se pueda **publicar en abierto**, pues ello facilita el acceso a cualquier persona del equipo, además de permitir mayor difusión en redes, etc.

- Se pueden recomendar o **implementar apps** que **permiten seguimiento** y convierten las metas en retos (generando una adicción positiva). Por ejemplo: Quiereté (de Cruz Roja), iNutralia, Carrot Hunger, ...

- **Plantear retos en equipo**: Por ejemplo adelgazar 300 kilos entre todos y con participación de la empresa (donación de los kilos adelgazados a una ONG)



# 5



## Promoción y comunicación

-Para la comunicación ayuda mucho que el programa tenga un nombre e imagen atractivo:

En Placo SG el nombre es: *Comer en Positivo*

-Estos programas son atractivos para generar notoriedad de marca y tráfico a contenido corporativo.

Placo SG además lo incluye en sus informes / memorias de sostenibilidad



-Son interesantes para adherirse a programas institucionales:

Placo SG lo hizo con la Junta de Andalucía y el programa "Promoción de la Salud en el Centro de trabajo"

-Las acciones del programa se pueden ligar a compromiso con la comunidad y el entorno (productos kilómetro cero, proveedores de cercanía, productos de comercio justo, ...)

-Se puede presentar a premios y reconocimientos públicos.

Noticias lunes, 30 de abril de 2018

**Saint Gobain Placo se une a la estrategia de la Junta para fomentar hábitos de vida saludable en las empresas**

La empresa se adhiere al "Programa para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo", a través del que se pretende fomentar la práctica de actividad deportiva y una alimentación sana

La empresa Saint Gobain Placo, que cuenta con sede en la localidad almeriense de Sorbas, se ha adherido hoy al Programa de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo impulsado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Con esta iniciativa, se pretende fomentar entre los profesionales de la entidad el cumplimiento de un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el abandono del tabaquismo.

El acto de adhesión ha formalizado hoy en la sede de la empresa, en un momento contado con la presencia

# GRACIAS

Si tienes cualquier duda contacta con nosotros:

[comunidadf@aeiacompania.com](mailto:comunidadf@aeiacompania.com)

[www.comunidadf.es](http://www.comunidadf.es)



Twitter

[@aeiacompania](https://twitter.com/aeiacompania)



LinkedIn

[aeía](https://www.linkedin.com/company/aeia)