



La promoción de
hábitos de vida
saludables en el centro
de trabajo

Núria Badia
Nestlé España, S.A.

II Convención NAOS
20 y 21 de febrero de 2008





Nutrición, Salud y Bienestar

un compromiso histórico con el consumidor



Nutrición, Salud y Bienestar

- Un trabajo de todos en Nestlé
- Una dimensión estratégica y parte de la cultura corporativa

6.000 colaboradores Nestlé = 6.000 embajadores



2003: lanzamiento del Programa Wellness

- Sensibilización
- Mejora de hábitos
- Pro-actividad, compromiso y referencia

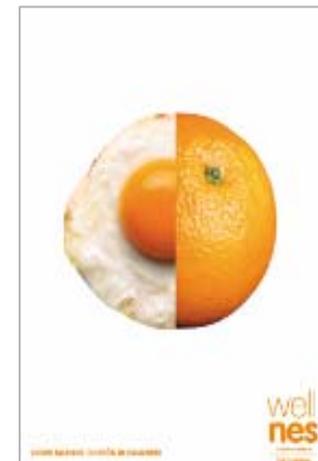


The Way Forward To Good Food, Good Life



▶ 2003: lanzamiento del Programa Wellness

- Creación de un entorno favorable
- Intervención integral: Dieta + Actividad física
- EQUILIBRIO



Iniciativas

- **Formación en Nutrición**
- **Fomento y promoción de hábitos de vida saludables**
- **Prevención**

Implicación interfuncional 360º



▶ Formación presencial en Nutrición 2008

Programa NQ

- Más de **170** sesiones de formación
- Más de **4.200** participantes
- Más de **17.000** horas



Fomento de hábitos saludables

- 30% de colaboradores se adhiere a la oferta wellness del menú diario - Programa 'El Placer del Equilibrio'
- 10% se benefician de la financiación parcial de la cuota del gimnasio
- Más de 100 sesiones de cocina saludable con más de 1.500 participantes
- 3 Semanas Wellness al año



▶ Semanas Wellness

DESAYUNA!

la mejor forma de empezar el día

WellNes In Action

¡Alimenta tus huesos!

WellNes In Action

10ª SEMANA WELLNESS

Disfruta de un verano saludable

Aprovecha para disfrutar del ejercicio al aire libre.

WellNes In Action

DIETA MEDITERRÁNEA

9ª Semana Wellness

Descubre los secretos de la DIETA MEDITERRÁNEA y siéntete 100% Wellness

WellNes In Action

¡Pon COLOR en tu plato!

Descubre los beneficios de cada color

WellNes In Action



▶ Programa 'El Placer del Equilibrio'

	Puntos
MENÚ WELLNESS	9
BUFFET DE ENSALADAS	4
▶ GAZPACHO ANDALUZ	1
Sabías que el gazpacho es un cóctel de vitaminas que nos hidrata y refresca?	
PIZZA VENECIANA	4
ENSALADA VICHY	4
CORDERO A LA PASTORA	12
RAPE A LA PLANCHA	9
MELÓN CON JAMÓN	9

Menú Wellness equilibrado

Consejos nutricionales sobre los platos



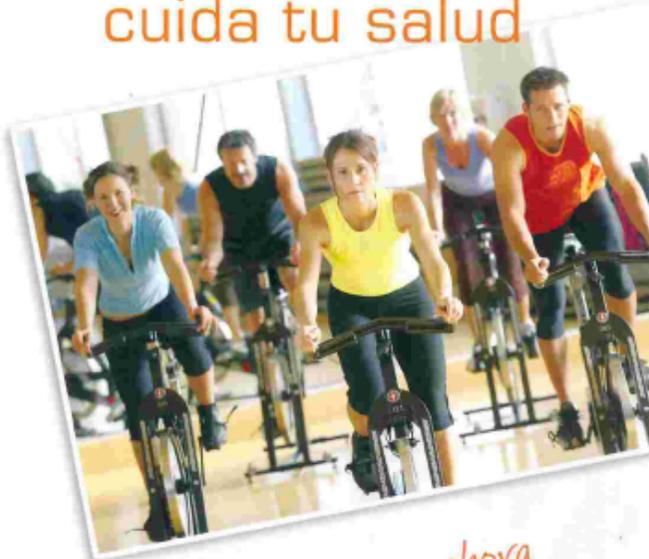
Buffet ensaladas

▶ Sesiones de cocina saludable



▶ Financiación cuota gimnasio

Nestlé
cuida tu salud



*¡Anímate, empieza ahora
con una vida saludable!*

WellNes
PROGRAMME
The Way Forward To Good Food, Good Life

DiR



▶ Tai-chi en la oficina



Prevención

- Programa de Terapia Dietética:
 - Participa el 20% del colectivo afectado por obesidad y sobrepeso
 - 60% de éxito: reducción del IMC del 5 al 10%
- Ergonomía básica:
 - 140 sesiones
 - 1.800 participantes
- Áreas sin humo:
 - De 2001 a 2005
 - 30-60% de éxito
- Inteligencia emocional
- Cómo manejar el stress



Prevención

- PAE
- Charlas con nutricionistas
- Chequeos de salud:
 - Riesgo cardiovascular
 - Presión arterial
 - Índice glucémico
 - Electrocardiograma



Factores clave del éxito

- Compromiso Top Down
- Asignación de recursos específicos y capitalización de soportes de comunicación interna
- Continuidad / sostenibilidad
- Monitorización y seguimiento de resultados



Valoración

- Un 85% del colectivo valora el Programa Wellness como positivo o muy positivo
- Un 15% declara haber adquirido hábitos más saludables
- Orgullo de pertenencia y traslación al entorno personal y profesional



▶ Premios obtenidos

Premio al mejor trabajo sobre la Salud Laboral

Sociedad Catalana de Seguridad y Medicina del Trabajo en colaboración con la Fundación Mutua Universal



Premio a la mejor Formación Nutricional
Premios Nacionales a las Tecnologías Alimentarias aplicadas a la Salud 2005 de la Fundación Bamberg





Muchas gracias por su atención

www.nestle.es

www.nestle.es/acomerbien

