

Viena
Te cuida

PROYECTO VIENA TE CUIDA

Viena Capellanes
DEDICADOS
A MADRID
DESDE 1873

ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	3
2. DIRECTOR/ES DEL PROYECTO	4
3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS	5-24
4. LA IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO	25
5. LA EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA	26-29
6. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA EN LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS	30
7. EL PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL	31
8. LA CONTEMPLACIÓN DE CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO	32-33
9. BIBLIOGRAFÍA	33

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO:

Nos estamos adaptando al medio en el que se ha convertido nuestro estilo de vida. Hemos pasado por un momento en el que no disponemos de tiempo, el cual se ha convertido en una prioridad. Pero también nos hemos dado cuenta hace relativamente poco que estamos enfermando por esta adaptación rápida y poco segura que hemos hecho en los últimos años con nuestro estilo de vida.

Cuando no tenemos tiempo y vamos con prisa, hacemos vida inconsciente y cosas tan importantes como son la alimentación, la actividad física, el tiempo que dedicamos a dormir y el tiempo que compartimos con la familia, se nos escapa de las manos o lo dejamos en un segundo plano.

En este nuevo estilo de vida ya no nos da tiempo a cocinar como cocinaban nuestras abuelas, ni las materias primas de las que disponemos hoy son de la calidad de las de antes. No podemos basar nuestra alimentación en productos / alimentos que no alimentan (maquinas de vending, fast food, snacks de patatas, dulces...), no tenemos tiempo para ir a la compra, para ejercitarnos...

Gracias a este cambio en el estilo de vida hemos visto nacer nuevas necesidades que han de ser cubiertas como parte de esta adaptación. La nueva tendencia es la preocupación de las empresas por el bienestar de sus trabajadores, que se han dado cuenta que con trabajadores felices y sanos, mejores resultados obtiene la compañía.

Por ello desde Viena Capellanes hemos querido lanzar un proyecto basado en la observación de las necesidades que tenían nuestros clientes. Este joven proyecto tiene como objetivo aportar soluciones y facilidades a las empresas que aporten valor al estilo de vida de sus empleados.

El proyecto que se presenta lo hemos denominado **“Viena te Cuida”**. Proyecto dirigido a promover una dieta y hábitos saludables y equilibrados a los empleados de las empresas en las que Viena Capellanes tiene implantado su servicio de CÓRNER (implantaciones dentro de las sedes de otras Empresas con un número elevado de empleados y que tienen necesidades de un servicio de comidas personalizado, rápido y de alta calidad, plenamente adaptado a las nuevas necesidades de conciliación, agilidad y cercanía, de los que suman ya más de 70 aperturas). Teniendo en cuenta el número de empresas en las que Viena Capellanes presta sus servicios de CÓRNER en la actualidad, estamos hablando de un proyecto dirigido a más de 15.000 personas.

2. DIRECTOR/ES DEL PROYECTO:

La Dirección de Viena Capellanes, consciente de la complejidad que supone dar un servicio diario de comidas a un cliente que cada vez es más exigente en cuanto a la calidad del producto y servicio, y teniendo en cuenta que la sociedad cada vez está más concienciada con la necesidad de llevar una vida saludable y equilibrada, comprendió que la orientación del negocio de CÓRNER debía ser el de ofrecer un producto artesano de calidad, con materias primas lo más saludables posible, y que el cliente fuera capaz de apreciarlo y valorarlo.

Por ello, encargó este proyecto a los departamentos de Calidad, Nutrición, Producción, I+D y Marketing, lo cual ha exigido una gran interacción y coordinación interdepartamental. El resultado de todo ello se presenta en esta memoria.

En este proyecto han participado en mayor o menor medida, los siguientes departamentos:

- Departamento de Calidad fábrica: a través de su Responsable y sus dos Técnicos adjuntos.
- Departamento de Calidad Comercial: a través de su Responsable.
- Departamento de Nutrición: a través de su Responsable de Nutrición y Dietética.
- Departamento de I+D: a través de nuestro Chef ejecutivo.
- Departamento de Producción: a través de su Director de Fábrica y de los Encargados de la sección de Cocina y de la sección de Sandwiches y Ensaladas.
- Departamento Comercial: a través de su Director Comercial, adjunto a la Dirección Comercial y los Supervisores de CÓRNER y Tiendas.
- Departamento de Marketing: a través de su Responsable.
- Departamento de Compras: a través de su Responsable.

3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS.

3.1. Objetivos:

Con el proyecto “**Viena Te Cuida**”, Viena Capellanes persigue los siguientes objetivos:

- **Aumentar la oferta de productos saludables disponibles para nuestros clientes.**
Se pretende que el cliente pueda realizar cinco comidas saludables a la semana sin tener que repetir un plato ningún día.
- **Crear productos saludables que sean apetecibles.** Se pretende no sólo aumentar la oferta de productos saludables, sino que los clientes los consuman porque realmente les parezcan apetecibles. Se busca desterrar la idea de que los productos saludables son productos poco atractivos. Aquí es donde entra en juego el papel de nuestros departamentos de I+D y Nutrición, los cuales innovan nuevos platos a partir de ingredientes saludables o de nueva tendencia en el mercado y cocinados de forma que se les de ese toque especial que los convierta en un plato realmente apetecible.
- **Concienciar a nuestros clientes de la importancia de llevar una dieta equilibrada, combinada con ejercicio diario.** Esta labor es llevada a cabo a través de nuestra nutricionista, impartiendo talleres de nutrición, instalando puntos de información en las empresas de nuestros clientes (stands saludables), ofertando servicios de nutrición personalizada y fomentando el ejercicio físico y mental mediante la impartición de clases colectivas.

3.2. Material y métodos:

Para la realización de este proyecto se han utilizado diferentes tipos de soportes:

- ✓ Soportes informáticos: para poder realizar los servicios de nutrición personalizada, se han utilizado varios tipos de software:
 - **Dial:** programa de uso general y profesional para valoración de Dietas y cálculos de Alimentación.
 - **DietoPro:** programa para nutricionistas que permite modificar el plan nutricional de acuerdo a patologías específicas, hacer un seguimiento de la información antropométrica del paciente y estudiar el historial clínico de cada persona.

- ✓ Soporte tecnológico: para realizar el asesoramiento nutricional personalizado, se utiliza una báscula OMRON de composición corporal, que proporciona información detallada sobre el peso, la grasa corporal y visceral, el nivel de músculo esquelético, el IMC (Índice de Masa Corporal) y el metabolismo en reposo. Estos datos podrán ser analizados posteriormente mediante el uso de software nutricional.
- ✓ Soportes audiovisuales: para poder dar a conocer a nuestros clientes todas las acciones saludables que se lleven a cabo, se disponen de pantallas de televisión en buena parte de nuestros CÓRNER y tiendas. En ellas se proyectan imágenes y se muestra información relacionada con las novedades saludables de la semana, las recomendaciones nutricionales de nuestra nutricionista, según la carta de platos de la semana y se publicitan las acciones formativas que vayan a desarrollarse en las próximas fechas.

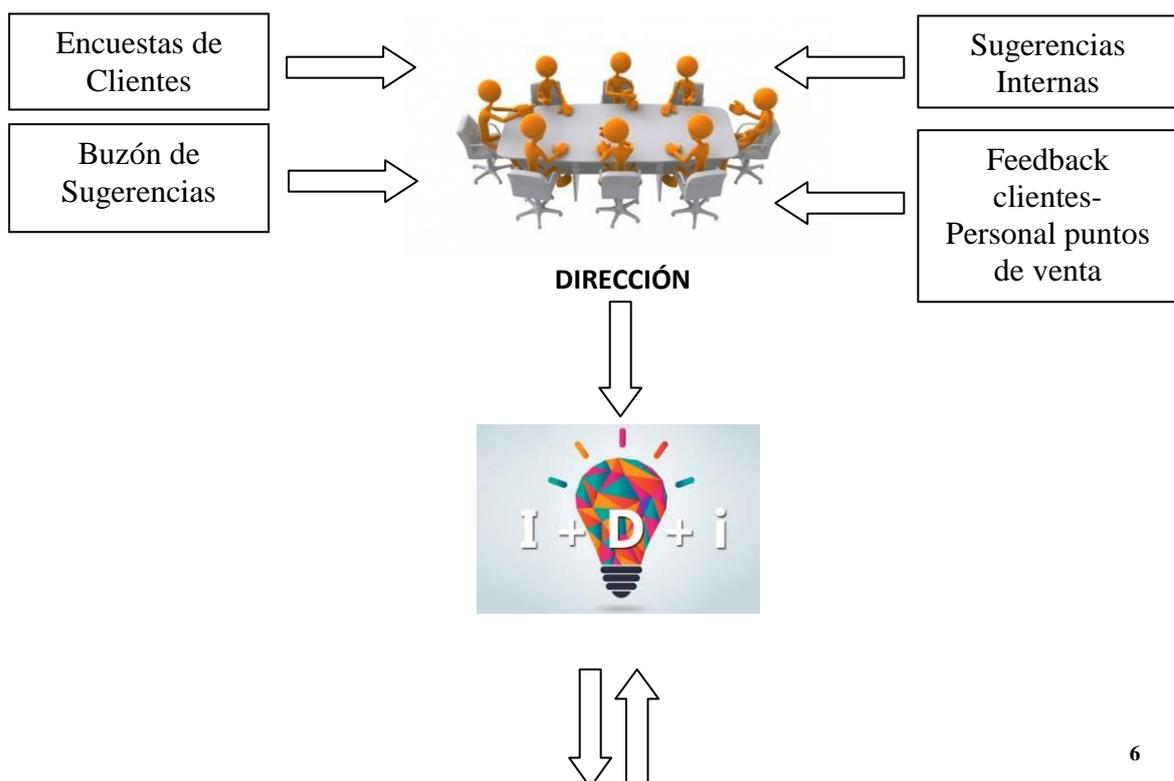
3.3. Métodos de desarrollo:

El proyecto “**Viena Te Cuida**” se desglosa en tres vías de actuación principales:

I. **Desarrollo de toda una gama de platos saludables y modificación de otros platos existentes, con el fin de hacerlos más equilibrados nutricionalmente:**

a) **Desarrollo de nuevos platos saludables.**

El desarrollo de un nuevo plato saludable sigue una serie de fases, que se resumen en el siguiente esquema:





- ✓ Dirección: es la que propone directamente nuevas ideas, o bien, canaliza la información recibida por diversas fuentes (a través de encuestas de clientes, sugerencias en nuestro buzón de correo, feedback de los clientes con nuestro personal de CÓRNER y tiendas, o bien a través de sugerencias internas de nuestro propio personal).
- ✓ Dpto. I+D: recibe todas esas sugerencias, las transforma en una idea más concreta y lleva a cabo su desarrollo.
- ✓ Dpto. Nutrición: junto con el Responsable de I+D, dan forma a esa idea. En este punto se analizan las materias primas necesarias, las técnicas de cocinado que se utilizarán, la forma de presentación y el valor nutricional que tendrá ese nuevo producto. Por otra parte realiza la búsqueda, junto con el Dpto. de Calidad y el Dpto. de Compras, de la materia prima más adecuada en cada caso.

Viena Capellanes

- ✓ Dpto. Producción: realiza una prueba junto con el Responsable de I+D, la cual será valorada por el Director de Fábrica, para comprobar si es viable su implantación a nivel productivo.
- ✓ Dpto. Compras: realiza la búsqueda de las materias primas más adecuadas que van a conformar ese nuevo producto.
- ✓ Dpto. Calidad: analiza, junto con el Dpto. de Nutrición, la composición de ese nuevo producto, para determinar si el mismo es equilibrado nutricionalmente y para conformar su etiquetado, comprobando que cumple con los criterios de aceptación de un etiquetado limpio, esto es, libre de aditivos (o en su defecto, con el menor contenido posible de los mismos), con un perfil adecuado de grasas saludables y reduciendo al mínimo la cantidad de alérgenos.
- ✓ Dpto. Marketing: lleva a cabo, junto con el Dpto. Comercial, todo el soporte visual que acompaña al lanzamiento de un nuevo producto.

Viena Capellanes ofrece a sus clientes una carta de platos semanal, donde, además de ofertar platos más tradicionales, se incluyen toda la línea de platos saludables. La gran mayoría de los platos incluidos en la carta se cambian semanalmente, de forma que cada semana el menú es completamente renovado. Dicho menú se compone de:

- Sopas y cremas: se ofertan semanalmente cuatro cremas elaboradas a base de verduras y legumbres. Hay dos cremas fijas (lentejas y gazpacho) y dos en rotación.
- Entrantes: se ofertan semanalmente siete entrantes distintos, elaborados a base de verduras, pastas, arroces y legumbres, así como otros platos más convencionales. Todos ellos se renuevan semanalmente.
- Carnes y pescados: se ofertan semanalmente tres carnes (pollo, ternera y cerdo) y dos pescados. Todos ellos se renuevan semanalmente.
- Cocina oriental: se ofertan semanalmente dos platos fijos de cocina oriental, que combinan una base de arroz o pasta, verduras y carne baja en grasas.
- Combinados saludables (pokes): se trata de cuatro platos combinados fijos, elaborados con una base de proteína animal (pescado o carne magra) y un complemento de pasta o arroz y verduras.
- Ensaladas: se ofertan semanalmente seis ensaladas fijas, cuatro ensaladas en rotación y dos ensaladas combinadas, igualmente en rotación, compuestas por una base de ensalada de hoja o de pasta y tres minisandwiches de acompañamiento.

Viena Capellanes

- Frutas: se ofertan semanalmente cinco tarrinas fijas de fruta cortada y lavada (piña, melón, naranja, manzana, kiwi) y otras que rotan según temporada (caqui, fresa, cereza, sandía, uva).
- Snack para media mañana o merienda: ponemos a disposición de nuestros clientes, diferentes combinaciones saludables para sus medias mañanas y meriendas.
 - Gama slim (sándwiches con pan integral fino y relleno de pavo y verduras).
 - Yogurt con topping.
 - Snack saludables (vasito mozzarella y pesto / vasito crudites hummus / hummus, cherry y tostas / queso, nueces y piña).
 - Bolsas de frutos secos (almendras, avellanas y nueces).
 - Piezas de fruta.
 - Sándwich integrales (crema de espinacas/ berenjena, tomate).

CARTA DE PLATOS
Cada semana **N**ovedades

SOPAS Y CREAMAS

- Lentejas estofadas
- Gazpacho andaluz
- Crema de boletus
- Crema de calabacín

CARNES & PESCADOS

- Pollo con verduras, almendras y arroz basmati
- Lomo asado con salsa de piña y maíz
- Estofado de carne a la milanesa con patatas
- Lomo de atún con tomate y zanahoria
- Merluza a la vasca

ENTRANTES

- Romanescu con pavo y huevo
- Arroz integral con verduras y atún
- Revuelto de la huerta
- Guisantes salteados con jamón
- Ravioli de carne con salsa cuatro quesos
- Burrito pollo cajún
- Acelgas rehogadas

COCINA ORIENTAL

- Noodles de verduras con pollo
- Arroz con verduras y lomo de cerdo

Opciones saludables en un solo PLATO

- Poké Bowl Pavo asado con arroz integral y verduras salteadas al Wok
- Poké Bowl Lomo marinado con pasta vegetal y verduras al Wok
- Poké Dúo Salmón al horno con fideos chinos salteados con verduras
- Poké Dúo Pollo Teriyaki con arroz tres delicias y verduras Thai

TU COMIDA MÁS COMPLETA EN UN SOLO PLATO

ENSALADAS

- Ensalada capellanes con york y queso
- Ensalada fresca con atún
- Ensalada césar con hilada de pollo
- Ensalada espirales con york y queso
- Ensalada canónigos, mango y feta
- Ensalada campera con pasta vegetal y atún
- Ensalada pasta vegetal, salmón ahumado y huevo

Crudités con hummus

Snack Saludable

Ensaladilla Rusa

COMBINADO [ensalada + mini sándwich]

- Combinado mezclum pavo y queso bifidus
- Combinado pasta vegetal, pollo y parmesano

Viena Capellanes

Ejemplo de Carta de platos de la semana

En la carta de platos se identifican con logos aquellos platos aptos para intolerantes al gluten, ovo-lacto-vegetarianos y veganos.

Los platos aptos para intolerantes al gluten suponen una gama diferente de platos, que se han creado para dar respuesta a la creciente demanda que está habiendo por parte de nuestros clientes para disponer de este tipo de productos. La elaboración de estos platos ha sido posible gracias a la creación de un proyecto alternativo, que ha supuesto la realización de modificaciones en nuestra cocina central, así como la implantación de importantes cambios en los protocolos de trabajo, con el fin de evitar la posible presencia de trazas durante su elaboración.

Lo que se pretende con esta gran variedad de oferta es que el cliente pueda comer a diario sin necesidad de repetir ningún plato y que además le permita realizar una comida saludable cada día.

b) Modificación de platos existentes.

Consiste en la revisión de las recetas de determinados platos ya existentes, con la idea de eliminar materias primas que no sean saludables y sustituirlas por otras más sanas o que contengan un menor número de aditivos. Se trata de conseguir un plato con un etiquetado limpio.

Esta actuación se realiza conjuntamente entre los departamentos de Nutrición, Calidad y Compras. Una vez que se detecta un ingrediente susceptible de ser sustituido, el departamento de Compras realiza una búsqueda de alternativas. Se reciben muestras que son valoradas por el departamento de Nutrición y Calidad, y si se consideran adecuadas, el departamento de I+D realiza una prueba. Si esta es satisfactoria, automáticamente se sustituye el ingrediente y se actualiza el etiquetado y la información nutricional.

A modo de ejemplo, se detallan a continuación algunas de las actuaciones realizadas para la consecución de un etiquetado limpio:

Plato:	Burrito de pollo Cajún
Problema detectado:	presencia de grasa de palma en la composición de la tortilla de trigo
Acción realizada:	Búsqueda de un producto con perfil de grasas más saludables.
Resultado:	Sustitución por otra tortilla de trigo con aceite de girasol alto oleico
Plato:	Pimiento piquillo relleno de Brandada de bacalao.
Problema detectado:	presencia de grasa de palma en la composición del relleno de bacalao
Acción realizada:	Búsqueda de un producto con perfil de grasas más saludables.
Resultado:	Sustitución por otro con aceite de girasol.

Plato:	Slim pavo a las hierbas
Problema detectado:	Se utiliza un fiambre de pavo, con exceso de aditivos y alérgenos
Acción realizada:	Sustituir el fiambre de pavo por un producto elaborado en nuestra propia cocina a base de piezas de pavo marinadas con especias.
Resultado:	Eliminación de aditivos y alérgenos en la materia prima.
Plato:	Paellas y arroces
Problema detectado:	uso de colorante artificial, con aditivos declarados
Acción realizada:	Sustituirlo por un colorante natural a base de extracto de cúrcuma y pimentón.
Resultado:	Eliminación de aditivos. Producto más natural.
Plato:	Lentejas con chorizo
Problema detectado:	EL chorizo empleado lleva muchos aditivos y alérgenos
Acción realizada:	Búsqueda de un chorizo más artesanal, sin aditivos ni alérgenos
Resultado:	Producto final sin aditivos ni alérgenos
Plato:	Poké duo pollo teriyaki arroz tres delicias
Problema detectado:	El arroz tres delicias contiene un fiambre de cerdo de muy mala calidad. Presencia de mucho alérgenos en la mezcla.
Acción realizada:	Sustitución del arroz tres delicias por un arroz basmati con verduras
Resultado:	Reducción en el número de alérgenos. Etiquetado más limpio al eliminarse todos los aditivos antes presentes.
Plato:	Mollete multicereal
Problema detectado:	Presencia de grasa de palma entre sus ingredientes
Acción realizada:	Búsqueda de productos alternativos
Resultado:	Sustitución por un mollete multicereal con aceite de girasol

Además de realizar modificaciones en determinados platos para hacerlos más saludables, se están eliminado de nuestra carta algunos platos que son cocinados mediante fritura, a pesar de que algunos de ellos eran platos muy demandados por nuestros clientes.

Consideramos que ofrecer platos saludables implica no solo utilizar materias primas nutricionalmente buenas, sino utilizar técnicas de cocinado que eviten, en la medida de lo posible, incrementar los niveles de grasas de los alimentos.

II. Elaboración de recomendaciones nutricionales basadas en la carta de platos de Viena Capellanes:

Partiendo de la oferta de platos que Viena Capellanes pone a disposición de sus clientes, nuestra Nutricionista elabora semanalmente una serie de combinaciones saludables, las cuales se envían a los Responsables de Comunicación de cada una de las empresas donde Viena Capellanes dispone de un CÓRNER. Dichos Responsables de Comunicación posteriormente distribuyen la información entre su propio personal. Así mismo, esta información es proyectada a través de las pantallas instaladas en los CÓRNER y en las tiendas que dispongan de ellas. Lo que pretendemos con esta acción es orientar a los usuarios a realizar combinaciones coherentes con su actividad y estilo de vida a la par que saludables.



Crea con Viena tu plato saludable

PIDE
TU CARTA
SALUDABLE

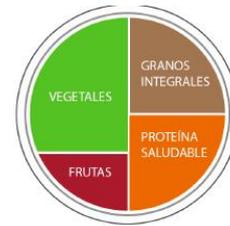


 <p>Vegetales <i>Espinacas salteadas con Pasas y frutos secos</i></p>	 <p>Cereal + Proteína <i>Pavo con caponata siciliana y mijo</i></p>	 <p>Fruta <i>Tarrina de Caqui</i></p>	= 663 Kcal
 <p>Vegetales + Cereal <i>Arroz con verduras</i></p>	 <p>Proteína <i>Merluza en salsa americana con patatas</i></p>	 <p>Fruta <i>Tarrina de Kiwi</i></p>	

Viena Capellanes

Viena Capellanes

Crea con Viena tu plato saludable



Vegetales
Berenjena Parmesana



Proteína + Cereal
Pollo con zanahoria, jengibre y arroz integral



Fruta
Pera

= 519 Kcal



Vegetales + Proteína Vegetal
Crema de Boletus



Cereal + Proteína
Pasta negra al frutti di mare



Fruta
Tarrina de Kiwi

= 560 Kcal

Viena Córner

La calidad de siempre en su empresa

Prueba nuestros Snacks Saludables:

Opciones saludables para tus Medias Mañanas y Meriendas

Recuerda! Se trata de pequeñas colaciones que ayudan a regular tu apetito entre las comidas principales y favorecen metabolismo activo. Realiza elecciones saludables para mantener tu peso y aumentar la calidad de tu dieta.

Sándwich Integral Saludable



156Kcal

Sándwich de espinacas, pasas y nueces



123 Kcal

Crema de berenjena, tomate y orégano

Frutos secos al Natural Viena (2 raciones – 30gr por bolsita)



Nueces (15gr) 97Kcal



Almendras (15gr)



Avellanas (15gr) 94Kcal

Prueba nuestros Snacks Saludables:

Opciones saludables para tus Medias Mañanas y Meriendas

Recuerda! Se trata de pequeñas colaciones que ayudan a regular tu apetito entre las comidas principales y favorecen metabolismo activo. Realiza elecciones saludables para mantener tu peso y aumentar la calidad de tu dieta.

Yogurt natural con topping saludable:
Plátano, lino, chía y avena.



Piezas de fruta (Kcal aproximadas por unidad mediana)



Prueba nuestros Snacks Saludables:

Opciones saludables para tus Medias Mañanas y Meriendas

Recuerda! Se trata de pequeñas colaciones que ayudan a regular tu apetito entre las comidas principales y favorecen metabolismo activo. Realiza elecciones saludables para mantener tu peso y aumentar la calidad de tu dieta.

Gama SLIM (pan multicereal con relleno saludable)



Snacks Saludables Viena



Prueba nuestros Snacks Saludables:

Opciones saludables para tus Medias Mañanas y Meriendas

Recuerda! Se trata de pequeñas colaciones que ayudan a regular tu apetito entre las comidas principales y favorecen metabolismo activo. Realiza elecciones saludables para mantener tu peso y aumentar la calidad de tu dieta.

Tarrinas de fruta fresca Viena (150gr)



84 Kcal



52 Kcal



76 Kcal



45 Kcal



94 Kcal



78 Kcal



100 Kcal



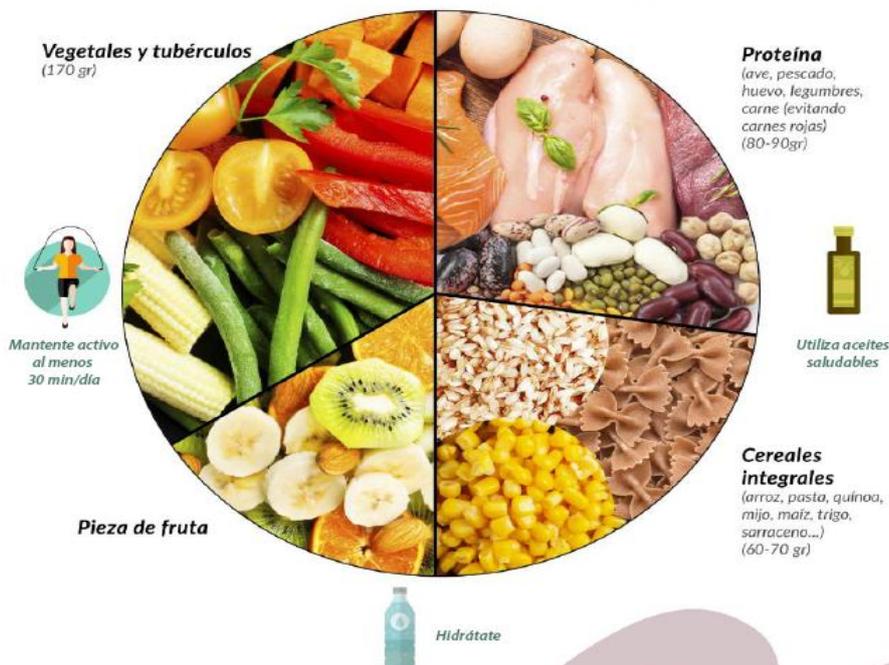
68 Kcal

Ejemplos de combinaciones saludables proyectadas en pantallas

Por otra parte, semanalmente se distribuyen en cada uno de los Córner las denominadas **Cartas Saludables**, las cuales quedan disponibles para nuestros clientes. Se trata de un folleto informativo donde nuestra Nutricionista expone una serie de consejos acerca de cómo elaborar un menú diario equilibrado, así como recomendaciones de ejercicio físico y un nutricional. En este folleto, nuestra Nutricionista selecciona una serie de platos saludables incluidos en el menú de esa semana, para de esta forma facilitar que el cliente pueda elaborarse diariamente sus propias combinaciones.

El cliente sólo tiene que marcar cual es la combinación de platos que desea realizar durante la semana, y se le da la posibilidad de entregar las opciones marcadas a nuestro personal del CORNER, para que éste pueda reservarle diariamente los pedidos y de esta forma tener preparada su comida sin preocupaciones.

Así deberías componer tu plato



MUÉVETE!! MEJORA TUS MUSCULOS Y HUESOS

Los huesos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen. En general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea que los que no hacen ejercicio. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo entre los 20 y los 30 años de edad. A partir de esa edad generalmente empieza a disminuir.

Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia. Esto es especialmente importante para los adultos de edad avanzada y para las personas que han sido diagnosticadas con osteoporosis.

Con una musculatura más desarrollada es más sencillo adelgazar, por esto mismo, las calorías en vez de acumularse, se quemarán con más facilidad. La vida de la musculatura cambia mucho si uno come bien y hace ejercicios de fuerza, que no se limitan a pesas.

Nutri consejo: Será necesario ingerir alimentos ricos en calcio (legumbres, higo, col, lácteos, quesos, sardinas, almendras...), aseguramos su absorción si consumimos alimentos ricos en vitamina D (huevos, lácteos, marisco, quesos, aguacate, pescado azul...)



Del 11 - 17 Noviembre

Vegano

Ovolacto - vegetariano

Sin gluten

CREA TU MENÚ SALUDABLE SEMANAL

CREMAS (VEGETALES / HIDRATOS DE CARBONO)	Kcal por ración	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE BOLETUS	125 Kcal					
GAZPACHO ANDALÚZ	149 Kcal					
CREMA DE CALABACÍN	108 Kcal					
LEGUMBRES DE LA SEMANA (HIDRATO + PROTEÍNA VEGETAL)		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LENTEJAS ESTOFADAS	330Kcal					
GARBANZOS CON CHIPIRONES	194 Kcal					
VERDURAS DE LA SEMANA HIDRATOS (BAJA ENERGÍA)		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS Y FRUTOS SECOS	233 Kcal					
BERENJENA ASADA A LA PARMESANA	169 Kcal					
CARNES Y PESCADOS DE LA SEMANA (PROTEÍNA)		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAVO CON CAPONATA SICILIANA Y MIJO	333 Kcal					
POLLO CON ZANAHORIA, JENGIBRE Y ARROZ INTEGRAL	305 Kcal					
MERLUZA CON SALSA AMERICANA Y PATATAS	192 Kcal					
TUBÉRCULOS (HIDRATOS DE CARBONO)		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PATATAS CON SETAS ESTOFADAS	178 Kcal					
ENSALADAS DE HOJA - HIDRATOS + PROTEÍNA ¡¡NO MÁS SALSAS!! ALIÑO SALUDABLE ACEITE Y VINAGRE SÚMALE 81KCAL (MONODÓSIS COMPLETA) 45Kcal (MEDIA MONODÓSIS)						
OPCIONES FIJAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CAPELLANES	210Kcal					
CRUDITÉS CON HUMMUS	382Kcal					
ENSALADA FRESCA	181 Kcal					
NOVEDADES DE LA SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA TROPICAL (sin incorporar salsa SI es saludable)	244 Kcal					
ENSALADAS DE PASTA / PATATA + HIDRATOS - PROTEÍNA (A DIFERENCIA DE LAS ENSALADAS DE HOJA, ÉSTAS LLEVAN MÁS CARGA DE HIDRATOS QUE PROTEÍNA AUMENTANDO LA ENERGÍA DE TU DIETA, SI NO QUEMAS ESTA ENERGÍA SE CONVIERTE EN GRASA)						
ENSALADA ESPIRALES YORK - QUESO	740Kcal					
ENSALADA HEALTHY (sin incorporar salsa SI + saludable - Kcal)	669 Kcal					
ENSALADA CAMPERA	316 Kcal					
OPCIÓN VEGANA DE LA SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA PASTA Y ARÁNDANOS (sin incorporar salsa SI + saludable - Kcal)	853 Kcal					
ARROCES Y PASTA - ALTA ENERGÍA HIDRATOS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NOVEDADES DE LA SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ CON VERDURAS	315 Kcal					
PASTA NEGRA AL FRUTTI DI MARE	370 Kcal					
DÚOS SALUDABLES COMBINACIÓN COMPLETA Y SALUDABLE CEREALES (HIDRATOS ALTA ENERGÍA) + PROTEÍNA + VEGETALES (HIDRATOS BAJA ENERGÍA)		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALMÓN Y FIDEOS CHINOS CON VERDURAS	525 Kcal					
PASTA INTEGRAL AL PESTO CON LOMO Y SALSA YOGUR	728 Kcal					
PAVO ASADO CON HIERBAS AROMÁTICAS, ARROZ BASMATI, MAÍZ Y ZANAHORIA	390 Kcal					

Ejemplo de Carta Saludable

III. Acciones formativas en las instalaciones del cliente (talleres formativos, Stands saludables, asesoramiento nutricional personalizado, Fit train), Reto Saludable, promociones de productos saludables (Healthy Week), reuniones y eventos saludables:

a) Talleres formativos: ofrecemos a las empresas orientación nutricional mediante talleres que tratan temas relacionados con la adopción de hábitos saludables a incluir en una rutina diaria.

Impartidos por nuestra nutricionista, estos talleres tienen como objetivo principal aportar información lo más actualizada posible a los asistentes abordando temas como alimentación cardiosalubre, azúcar, grasas saludables, procesados... Todos ellos con un mensaje final que invita a la acción, realizando un observatorio de acciones poco saludables en la rutina actual. Una vez identificadas estas acciones poco saludables, podemos crear una pequeña observación de cada una proponiendo metas a corto plazo, y metas a largo plazo, para terminar de mejorar su rutina diaria.

Lo que se pretende con estos ejercicios es desaprender, para volver a aprender con información más clara y actual, es llegar a crear una propia rutina individual más saludable de la que podamos llevar ahora mismo. Una rutina sin fecha de caducidad, porque la habremos adaptado a nuestra realidad individual.

Hábito poco saludable	¿Qué estoy dispuesto hacer para cambiarlo?	¿Qué no estoy dispuesto a hacer?	Meta a corto plazo	Meta a largo plazo
Tomo muchos refrescos edulcorados	Reducir la cantidad diaria	Eliminarlos cuando estoy fuera de casa	No comprar tantos; como mucho 2 al día	Consumirlos solo fuera de casa
Como pan blanco en todas las comidas	Comer pan integral	Comer sin pan en algunas comidas	Comprar pan 100 x 100 integral	Comer pan 100 x100 integrales solamente en algunas comidas.

Temáticas impartidas:

- Recrea tu rutina saludable.
- Alimentación consciente.
- Alimentación cardiosalubre.
- En creación; Lecturas de etiquetado, Alimentación y cáncer



b) **Stands saludables:** lo que buscamos desde Viena Capellanes en esta actividad es crear conciencia entre los trabajadores sobre su estado actual, y que puedan resolver cualquier tipo de duda que tengan sobre alimentación y hábitos saludables.

Se realizan mini citas de 20 minutos gratuitas, realizando un pequeño estudio antropométrico (peso, porcentajes de masa grasa y masa muscular, grasa visceral) en el que comparamos los parámetros actuales, con los ideales teniendo en cuenta su edad y género. Los trabajadores resuelven dudas sobre su alimentación y buscamos cómo mejorar los hábitos poco saludables de su rutina actual. También recibirán información sobre nuestro servicio de nutrición personalizada. La actividad se realiza en una sala que pueda ceder la empresa.

Viena
NUTRICIÓN

Visita de nutricionista

PIDE AQUÍ TU CITA **GRATUITA**

15
OCTUBRE
09:00 - 15:00

MINI CITAS
20 MIN

18
OCTUBRE
09:00 - 15:00

- Se realiza un pequeño estudio antropométrico (masa grasa, masa muscular...) en el que hablaremos sobre tus parámetros actuales, tus parámetros ideales y cómo podrías llegar a estos últimos.
- Podrás preguntar tus dudas sobre alimentación a nuestra nutricionista.
- Puedes comenzar a realizar pequeños cambios en tu rutina actual, guiándola hacia una más saludable.

VIENA TE CUIDA

c) **Asesoramiento nutricional personalizado:** dentro de nuestro servicio de nutrición, ofrecemos dos opciones:

- ✓ Viena Te Cuida: este servicio incluye:
 - Asesoramiento gratuito.
 - Primera entrevista nutricional: entrega de diario y frecuencia de consumo de alimentos.
 - Recomendación dietética semanal personalizada. El usuario recibe cada viernes vía WhatsApp su menú de la próxima semana.
 - El cliente debe contratar un pack de comidas, pudiendo elegir entre dos tipos: pack 12 comidas / pack 1 comida.
 - Cada pack-menú compuesto por platos de nuestra carta semanal incluyendo un primero (cremas, ensaladas ó entrantes), segundo (plato de carne, pescado ó legumbre) y postre (fruta o yogurt).
 - Las comidas o cenas que desea realizar con Viena las recibirá a diario en su punto de venta Córner Viena. Para el resto de comidas el cliente recibe recetas que faciliten la elaboración de sus platos en casa.
 - Seguimiento personal cada dos meses.
 - Envío de progresos semanalmente y Consulta vía WhatsApp de 8h a 16h de lunes a viernes para resolver cualquier duda.



**NUTRICIÓN
PERSONALIZADA**

-Asesoramiento nutricional.
-Seguimiento y acompañamiento
GRATIS

OPCIONES NUTRICIÓN VIENA

12 COMIDAS	75€
1 COMIDA	6^{.70}€

De Lunes a Viernes, IVA incluido

- ✓ Pack Nutrición Personalizada: este servicio incluye:
 - Primera entrevista nutricional: entrega de diario y frecuencia consumo de alimentos.
 - Dieta personalizada con cambios cada dos semanas.
 - Recomendaciones, recetas y medidas culinarias que faciliten al usuario la realización de su menú.
 - Recomendaciones relacionadas con el objetivo del tratamiento nutricional.
 - Lista de la compra
 - Envío de progresos semanalmente.
 - Consulta vía WhatsApp de 8h a 16h de lunes a viernes para resolver cualquier duda.
 - Este pack tiene un coste de 40€ al mes.

Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Leche desnatada y tostada de tomate y pavo	Leche desnatada y tostada de tomate y aceite	Porridge de leche desnatada calcio, avena y plátano	Leche desnatada con avena y uvas	Leche desnatada y tostada de tomate y aceite	Porridge de leche desnatada calcio, avena y plátano	Leche desnatada con avena
Comida	Lentejas con tomate y maíz Lubina al horno con patatas	Garbanzos con berenjena y calabacín Pechuga de pollo con calabacín	Macarrones con guisantes y zanahorias	Arroz con zanahorias Hervido de patata, acelgas y zanahoria	Espaguetis con yogur desnatado y pechuga de pavo Hígado con espinacas	Alubias con gambas y calabacín Pescadilla con espárragos blancos	Arroz integral con pepino y tomate Alubias con espinacas y patata
Cena	Acelgas y espinacas hervidas Ensalada de tomate, judías verdes, espárragos y queso Manzana	Parrillada de espárragos y tomate Sepia a la plancha con calabacín Manzana	Ensalada de canónigos y tomate Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Pera	Espinacas hervidas Merluza a la plancha con guisantes Pera	Ensalada de pepino y tomate Puré de calabaza Manzana	Acelgas hervidas Pechuga de pavo a la plancha con maíz y canónigos Pera	Parrillada de calabacín y tomate Pera

Lista de la compra - Recetas e ingredientes

180 g	Pan de molde	80 g	Maíz dulce enlatado
130 g	Avena	40 g	Macarrones
40 g	Espagueti	40 g	Arroz blanco crudo
40 g	Arroz integral	90 g	Tomate triturado natural
795 g	Tomate crudo	500 g	Acelgas
25 g	Ajo	750 g	Espinaca
100 g	Judía verde	300 g	Espárrago
100 g	Berenjena	550 g	Calabacín/ zapallito/ zucchini
20 g	Zanahoria hervida	105 g	Canónigos
200 g	Zanahoria	3 g	Perejil
170 g	Pepino	150 g	Calabaza/ zapallo
60 g	Puerro	150 g	Espárrago blanco
80 g	Pechuga de pavo (fiambre)	200 g	Lubina, róbalo
120 g	Sepia	190 g	Merluza
250 g	Pescadilla	150 g	Pollo, pechuga, solomillo
250 g	Pavo, pechuga (fresco)	150 g	Hígado de pollo
40 g	Gamba o camarón	1200 g	Leche desnatada UHT
300 g	Leche desnatada calcio UHT	105 g	Queso tipo Burgos 0% MG
65 g	Yogur desnatado edulcorado	120 g	Lentejas cocidas
100 g	Garbanzos cocidos	90 g	Guisante, arveja hervido
275 g	Alubias/ frijoles cocidas (en conserva)/ porotos cocidos	640 g	Patata
202 g	Acelite de oliva	10.5 g	Sal común
450 g	Manzana roja	300 g	Plátano, banano
570 g	Pera	60 g	Uva blanca

Día 2 - Recetas e ingredientes

Desayuno 08:15	LECHE DESNATADA Y TOSTADA DE TOMATE Y ACEITE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde : 60 g (2 rebanadas) , Tomate triturado natural : 30 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Leche desnatada UHT : 225 g (1 vaso)
Tentempié 1 11:00	
Comida 14:15	GARBANZOS CON BERENJENA Y CALABACÍN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Garbanzos cocidos : 100 g , Berenjena : 100 g (1/3 unidad mediana) , Calabacín/zapalito/ zucchini : 50 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Sal común : 0.5 g Receta: 1. Volcar los garbanzos cocidos en un colador, pasarlos bajo el chorro de agua fría, dejarlos escurrir y reservar. 2. Asar las berenjenas y el calabacín cortados en rodajas en una plancha caliente durante 10 minutos. 3. Mezclar los garbanzos con las verduras. 4. Sazonar y aliñar. PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Calabacín/zapalito/zucchini : 80 g , Pollo, pechuga, solomillo : 150 g (1 ración mediana) Receta: 1. Asar con el aceite sugerido las pechugas y el calabacín.
Cena 19:45	PARRILLADA DE ESPÁRRAGOS Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Espárrago : 200 g , Tomate crudo : 250 g (1 tomate grande) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Sal común : 0.5 g Receta: 1. Cortar los espárragos por mitad a lo largo si son gruesos y el tomate en rodajas. 2. Añadir a la parrilla la cantidad indicada de aceite y asar a fuego vivo las hortalizas. SEPIA A LA PLANCHA CON CALABACIN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sepia : 120 g (1 ración mediana) , Calabacín/zapalito/ zucchini : 120 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Sal común : 0.5 g Receta: 1. Cocinar la sepia a la plancha. 2. Cocinar el calabacín en la sartén con un poco de aceite. 3. Añadir la sepia y el calabacín al plato. MANZANA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana roja : 150 g (1 unidad pequeña)



NUTRICIÓN PERSONALIZADA

TU PACK DE NUTRICIÓN

PERSONALIZADA POR 40€ AL MES

- Primera toma de contacto: entrevista personal y entrega de diario nutricional.
- Cambio de dieta personalizada cada 2 semanas.
- Recetas.
- Lista de la compra.
- Envío de progresos.
- Seguimiento personal cada dos meses.
- Consulta vía WhatsApp de 8h a 16h de lunes a viernes para resolver cualquier duda.
- Recomendaciones relacionadas con el objetivo del tratamiento nutricional.

Viena Capellanes

d) Fittrain:

Para cerrar el círculo en cuanto a la promoción de hábitos saludables, nos parecía necesario ofrecerle al cliente un servicio que se centrara en la posibilidad de realizar actividad física en su espacio de trabajo. Con este fin colabora con nosotros FITTRAIN,

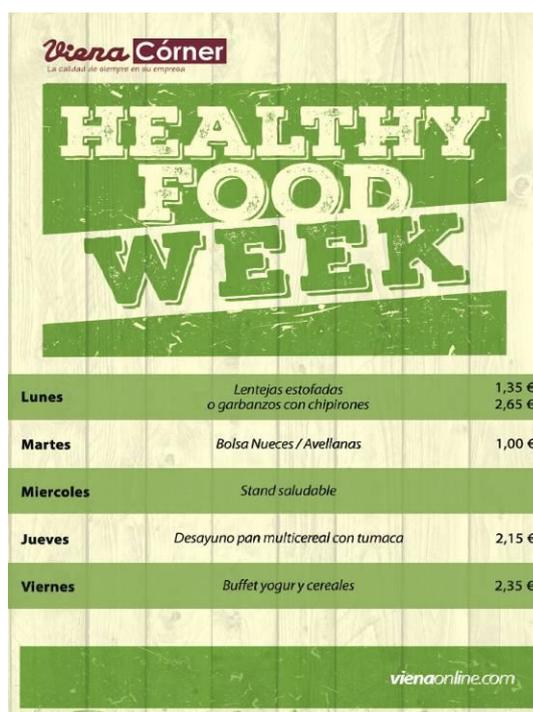
empresa fundada en 2017, que cuenta con expertos entrenadores personales con años de experiencia en el sector.

Ofrecemos a las empresas en las que tenemos CÓRNER clases colectivas:

- **Glob Dance:** un programa de baile fitness que utiliza movimientos con fuerte base en la motivación, conexión e inteligencia, en la toma de decisiones durante el baile. De esta manera, creamos una atmósfera diferente que mejora las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral.
- **Yoga:** es la mejor forma de ayudar a que las personas se sientan mejor y esto les repercute positivamente, en el ambiente y relaciones en la oficina, así como en la vida diaria.
- **Cuidado postural y de espalda en el ámbito laboral:** la fisioterapia tiene como objetivo facilitar el desarrollo, mantenimiento, recuperación de la máxima funcionalidad y movilidad del individuo. Nos enfocamos en la higiene postural y proponemos una actividad física que previene lesiones y está personalizada por el trabajo que realiza cada empleado.
- **Defensa personal:** manejo de técnicas y medidas de autoprotección y defensa. Es un taller en el que se incrementa el nivel de autoestima, sobre todo en mujeres, además de incrementar su seguridad y las de terceras personas (hijos, padres, hermanas....) adquiriendo conocimientos básicos sobre diferentes aspectos jurídicos, sociales y policiales, referidos a la violencia de género.
- **Método Waff:** Un producto innovador reconocido por el mundo del deporte, la salud y el bienestar. El trabajo de equilibrio que ofrece este sistema ergonómico aumenta la entrada sensorial al introducir inestabilidad permanente dentro de las tres dimensiones en el entrenamiento diario. Al hacerlo, el sistema nervioso almacenará un plano interno de la sensación recién aprendida que ayudará a moverse de manera más eficiente y segura. En consecuencia, el cuerpo se volverá más inteligente gracias a la mejora de las habilidades motoras, la conciencia cinestésica (sensación de movimiento o tensión en los músculos, tendones y articulaciones) y equilibrio.
- **Mindfulness:** enseñarán a los trabajadores de cualquier especialización a centrar la atención, para no perder el enfoque de las tareas más relevantes del día a día, a implicarse incluso en aquellas situaciones que exijan salirse de la zona de confort que todos tratamos de mantener. La escucha del cuerpo es asimismo, una parte central de nuestro programa de bienestar, mediante esta herramienta de

conocimiento, los ajustes físicos y corporales que el cuerpo necesita para estar bien son internalizados de forma inconsciente. La práctica de este servicio suponen el entrenamiento de una serie de aspectos que ayudarán a rebajar los niveles de ansiedad, procurando la recuperación de los espacios de tranquilidad y armonía.

- e) **Reto saludable:** retomamos semanalmente con uno de nuestros platos explicando las propiedades de sus ingredientes. Para fomentar su consumo los clientes que envíen una foto consumiendo el plato que proponemos, entran en un sorteo de platos saludables para toda la semana.
- f) **Promociones saludables:** se trata de promociones realizadas durante una semana, en la que se pone a disposición de los clientes del CÓRNER, productos saludables con un 25% de descuento. En cada Healthy Week se cambia la oferta de productos.



The image shows a promotional menu for 'Healthy Food Week' from Viena Córner. The menu is presented on a light green background with a wood-grain texture. At the top, the Viena Córner logo is visible, along with the tagline 'La comida por siempre en su empresa'. The main title 'HEALTHY FOOD WEEK' is written in large, bold, white letters with a green outline. Below the title, the menu items are listed in a table format with columns for the day, the food item, and the price. At the bottom right, the website 'vienaonline.com' is mentioned.

Day	Food Item	Price
Lunes	Lentejas estofadas o garbanzos con chipirones	1,35 € 2,65 €
Martes	Bolsa Nueces / Avellanas	1,00 €
Miércoles	Stand saludable	
Jueves	Desayuno pan multicereal con tumaca	2,15 €
Viernes	Buffet yogur y cereales	2,35 €

- g) **Reuniones y eventos saludables:** desde nuestro departamento de catering disponemos de picoteos saludables seleccionados entre nuestra amplia carta de catering. Los clientes pueden hacer sus encargos a medida o pueden optar por nuestros picoteos saludables (packs cerrados).
Otro de nuestros servicios dirigido a empresas es la creación de rincones saludables en el espacio de trabajo, poniendo a disposición de los trabajadores cestas de fruta de temporada y frutos secos de acceso libre.

4. LA IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO.

En líneas generales, la aceptación que ha tenido este proyecto en las empresas donde se ha implantado ha sido muy buena. La interacción con los clientes ha sido una constante durante todo este tiempo y lo sigue siendo en la actualidad. Gracias a sus sugerencias y reclamos, este proyecto ha podido cobrar vida.

A medida que el proyecto se ha ido desarrollando, han sido nuestros clientes los que nos han aportado nuevas ideas, como es el caso de los talleres formativos. La idea de estos talleres partió de una de las empresas en las que Viena presta sus servicios de CORNER, la cual estaba muy interesada en que nuestra empresa pudiera impartir algún tipo de charla formativa relacionada con hábitos saludables. De ahí partió la idea de ampliar la temática de las charlas y convertir esta en talleres formativos, en los que los participantes pudieran interactuar con el formador.

Igualmente, la idea de las recomendaciones saludables partió de otro de nuestros clientes, que demandó este tipo de información para dar un valor añadido a nuestro servicio al cliente. Esta idea nos ha permitido ampliarla e instaurarla a los restantes CORNERS a través de nuestras pantallas audiovisuales.

Otra aspecto a destacar es la sinergia que se ha conseguido con algunos de nuestros proveedores, los cuales, sabedores que nuestra empresa está en estos momentos muy concienciada sobre el uso de materias primas saludables, han realizado una gran búsqueda para ofrecernos productos de nueva tendencia. El resultado ha sido la introducción de toda una variedad de toppings (banana deshidratada, coco, chía, avena y semillas de lino) para los snacks de media mañana.

5. LA EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA.

Debido a la juventud del propio proyecto (inicio desde marzo de 2019), hay ciertos indicadores, sobre todo los relacionados con encuestas de satisfacción a clientes, que no están todavía plenamente desarrollados.

Para realizar una primera evaluación del proyecto, hemos tomado los siguientes indicadores:

▪ **Número de nuevos productos desarrollados:**

CATEGORÍA	Nº NUEVOS DESARROLLOS	PRODUCTOS		DESCRIPCIÓN
Snack Saludables	6	Vasitos	Vasito mozzarella y pesto	Vasito con tomate cherry y perlas de mozzarella acompañado de salsa pesto
			Vasito crudites con hummus	Bastones de crudites con salsa de hummus.
		Snack	Snack de hummus, cherry y tostas	Bandeja de tomate cherry con hummus y tostas integrales con uvas pasas
			Snack de queso light, nueces y piña	Bandeja con piña fresca cortada en dados, acompañada con queso edam light y nueces
		Bolsitas	Avellanas, almendras, nueces	Bolsitas de 15g de avellanas, almendras o nueces
Yogur Con Toppings	Toppings plátano, lino, chía, avena	Yogur con diferentes toppings a elegir		
Pokes	4	Poke Bowls	Poké pasta vegetal con lomo marinado	Plato de pasta vegetal con verduras frescas salteadas y lomo marinado
			Poké arroz integral con pavo asado	Plato de arroz integral con verduras frescas salteadas y pechuga de pavo asada
		Poke duos	Poke duo pollo teriyaki arroz verduras	Bandeja de pollo teriyaki con salteado de verduras thai y guarnición de arroz basmati con maíz y zanahoria
			Poké duo salmón fideos chinos y verduras	Plato de salmón al horno con calabacín y fideos chinos con verduras y soja.
Ensaladas	9	Hoja	Ensalada de canónigos, mango y feta	Ensalada con base de canónigos, cebolla crujiente, queso feta en dados y pipas peladas
			Ensalada de mezclum, pechuga de pollo, maíz y mijo	Mezcla de lechugas con mijo, maíz, pollo y cebolla crujiente
			Ensalada mezclum, tofu, mijo, cebolla Vegana	Mezclum de lechugas con tofu, maíz, cebolla, acompañado con mijo
			Ensalada Fresca con atún	Ensalada fresca con base de lechugas variadas, cebolla, zanahoria, aceituna negra, tomate cherry y atún.
		Patata	Ensalada campera con atún	Ensalada campera con base de patata, pimiento rojo y verde, atún, huevo duro, aceituna y tomate cherry
			Ensalada de patata y vegetales Vegana	Ensalada de patata con pimiento, cebolla, cherry, aceituna negra y zanahoria
		Pasta	Ensalada pasta integral, tofu, arándanos Vegana	Ensalada de pasta integral con tofu y arándanos secos
			Ensalada de pasta integral, pavo, queso light	Pasta integral con pavo, queso edam light, arándanos, nueces, vinagreta de cítricos
Ensalada de pasta vegetal con salmón	Pasta vegetal con láminas de salmón ahumado, huevo cocido picado, aceituna negra laminada y cebollino			

CATEGORÍA	Nº NUEVOS DESARROLLOS	PRODUCTOS		DESCRIPCIÓN
Platos	6	Cremas	Crema de calabacín	Crema de calabacín con base de puerros, cebolla y patata.
			Crema de verduras	Crema de verduras frescas
			Crema de zanahoria	Crema de zanahoria con base de puerros, cebolla y patata
			Crema de puerro	Crema de puerros con base de cebolla y patata
			Salmorejo cordobés	Clásico salmorejo cordobés con tomate natural, aceite de oliva, vinagre y ajo
			Gazpacho andaluz	Gazpacho andaluz con tomate natural, pepino, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, vinagre y aceite de oliva.
	19	Entrantes	Arroz integral con vegetales y atún	Arroz integral frío con verduras y atún con aceite de oliva.
			Romanescu con pavo y huevo	Romanescu al vapor con pavo salteado a las finas hierbas y huevo picado
			Acelgas rehogadas	Acelgas salteadas con aceite de oliva, ajo y patata
			Champiñones al Jerez	Champiñones en cuartos, salteados al Jerez
			Pasta integral salteada con verduras	Pasta integral salteada con verduras de temporada
			Judías verdes con tomate	Judías verdes cocidas con salsa de tomate triturado y aceite de oliva
			Alcachofas salteadas con jamón	Alcachofas cocidas salteadas con jamón serrano.
			Arroz hindú	Arroz basmati con un toque de especias indias y anacardos
			Arroz con setas y pollo	Arroz salteado con setas y dados de pollo
			Berenjena asada a la parmesana	Receta tradicional italiana de berenjena con graten de queso parmesano
			Espinacas salteadas pasas y frutos secos	Espinacas salteadas con nueces, pipas y pasas
			Garbanzos con curry y mejillones	Plato ligero de garbanzos con mejillones y curry
			Garbanzos con verduras	Guiso de garbanzos con verduras estofadas
			Garbanzos con chipirones	Guiso de garbanzos con un estofado de chipirones y verduras
Cous cous con verduras y menta	Sémola de trigo con verduras salteadas y menta fresca			
Menestra de verduras con jamón	Menestra de verduras salteadas con virutas de jamón			
Brócoli con ajada	Brócoli salteado con suave salsa de ajo			
Brocolí y coliflor al vapor con quínoa	Cocina al vapor de brócoli con coliflor y quínoa			
Guisantes salteados con jamón	Guisantes cocidos salteados con jamón serrano			
Platos	9	Carnes	Lomo asado salsa piña con maíz	Cinta de lomo asada loncheada con salsa de piña y maíz
			Estofado de carne a la milanesa y patata	Estofado de carne al estilo milanesa con patata asada
			Carne estofada con verduras y arroz	Guiso de carne estofada con verduras y arroz blanco
			Filete de pavo cajún con quínoa	Filete de pavo a la plancha con salsa cajún y quínoa
			Pavo con ciruelas, almendras y arroz integral	Estofado de pavo en salsa con ciruela seca y arroz integral
			Pavo con caponata siciliana y mijo	Estofado de pavo en un guiso de verduras con mijo
			Pollo con curry y almendra y arroz integral	Contramuslos de salsa al curry con almendras, acompañado con arroz integral
			Pollo con zanahoria y jengibre arroz integral	Contramuslos de pollo acompañados con salsa a base de zanahoria, cebolla, jengibre y arroz integral
			Pollo con verduras y almendras arroz basamati	Pollo con verduras, almendras y arroz basmati.

CATEGORÍA	Nº NUEVOS DESARROLLOS	PRODUCTOS		DESCRIPCIÓN
Platos	7	Pescados	Lomo de atún con tomate y zanahoria	Lomo de atún al horno con una salsa de tomate y zanahorias.
			Bacalao con crema de trigueros	Bacalao al horno con una salsa ligera de espárragos trigueros frescos
			Bacalao a la Vizcaína con pimiento piquillo	Lomo de bacalao fresco acompañado de salsa vizcaína con cebolla, manzana, ñoras, ajo y patatas cacheo
			Atún a la riojana	Rodaja limpia de atún fresco con salsa a la riojana
			Merluza con salsa americana y patatas	Filetes de merluza con salsa Americana y patatas panaderas
			Merluza a la bilbaína con patatas	Merluza con una base de patatas panaderas al estilo Bilbaino
			Merluza a la vasca	Rodajas de merluza fresca con salsa a la vasca.
Sandwiches	2	Slims	Slim de pavo	Panecillo ligero de pechuga de pavo con huevo y salsa de yogur
			Slim pavo provenzal asado con calabacín	Panecillo ligero de pavo asado con calabacín
	2	Sandwiches	Sandwich Crema espinacas pasas y nueces	Sándwich de crema de espinacas con nueces y pasas
			Sandwich Berenjena y orégano	Sandwich de berenjena asada, con un toque de orégano y tomate loncheado
TOTAL	64			

En total se han desarrollado 64 productos saludables durante el periodo marzo-noviembre 2019. Las tablas muestran las diferentes categorías de productos existentes, así como una breve descripción de los mismos. Todos ellos se mantienen en la actualidad en nuestra carta de platos.

▪ **Datos de ventas de ensaladas y platos saludables en el periodo enero-noviembre 2019:**

Artículo	1º Trimestre (uds/mes)	2º Trimestre (uds/mes)	3º Trimestre (uds/mes)	4º Trimestre (uds/mes) Sólo octubre-noviembre
SAND. I. CREMA ESPINACA PASA NUEZ	-	1.498	1.639	1.506
SAND. INTEGRAL BERENJENA Y OREGANO	-	1.302	1.316	1.318
ENSALADAS SALUDABLES	15.523	16.712	14.229	15.407
FRUTAS CORTADAS	15.741	17.517	13.153	14.381
SNACKS SALUDABLES	718	1.069	982	1.477
COMBINADOS SALUDABLES (POKES DÚOS)	-	-	-	3.390
COMBINADOS SALUDABLES (POKES BOWL)	-	-	-	627
BOLSA FRUTOS SECOS	-	-	-	4.124

Se observa que los productos introducidos han tenido una buena aceptación, ya que los niveles de ventas se mantienen más o menos constantes a lo largo de los diferentes trimestres. Destaca la buena aceptación de los snacks saludables, sobre todo en el último trimestre, debido especialmente a la introducción del vasito mozzarella pesto, que ha tenido muy buena acogida. Los combinados poke bowl son de reciente introducción (última semana de noviembre, por lo que todavía no hay datos suficientes para poder hacer

estudios comparativos), aunque las primeras impresiones por parte de nuestros clientes son bastante positivas, siendo un producto que ha gustado mucho.

▪ **Talleres formativos impartidos:**

Desde Abril de 2019 se han impartido 3 talleres de Nutrición.

- **Córner GMV:** Abril 2019. Recrea tu rutina saludable. (Queda el link de la presentación en la sección salud en la intranet de la empresa para que los empleados puedan verla en cualquier momento). Asistieron 50 personas.
- **Córner CLIFORD:** Octubre 2019. Alimentación consciente (Se realizó presencial para 40 personas y en Barcelona para unos 10 asistentes).
- **Córner ERICSSON:** Noviembre 2019. Alimentación cardio saludable (Queda el link de la presentación en la sección salud en la intranet de la empresa para que los empleados puedan verla en cualquier momento). Asistieron 40 personas.

▪ **Visitas atendidas en Stands Saludables:**

Realizadas 45 visitas a CORNER en las que más de 550 trabajadores han podido resolver sus dudas sobre alimentación y mejora de hábitos saludables.

▪ **Clientes que han contratado el servicio de Asesoramiento nutricional personalizado:**

Hasta el momento, 20 usuarios han contratado servicios de Nutrición personalizada desde que comenzamos en Junio de 2019, y actualmente 8 de ellos continúan en el proceso.

- De los clientes que llevan desde el pasado mes de Julio (8 px) hasta diciembre, han perdido una media de 7Kg.
- De los clientes que estuvieron en el programa (3 px) durante 2 semanas, perdieron una media de 1.5Kg
- De los clientes que llevan desde el pasado (4 px) mes de noviembre, han perdido una media de 2Kg.
- Los cinco clientes restantes, no llegaron a terminar el programa.

▪ **Actividades Fittrain realizadas:**

Se han realizado nueve actividades en total, desglosadas en la siguiente tabla:

Empresa	Glob Dance	Yoga	Cuidado postural	Defensa personal	Método Waff	Mindfulness
Día	1	1				
Inversis		1	1		1	
Thales				1		
Central Viena	1	1	1			

6. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA EN LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS.

Para el desarrollo de este proyecto, la empresa ha tenido que destinar recursos humanos y técnicos para llevarlo a cabo.

Como recursos humanos, cabe destacar la creación de un Departamento de Nutrición, lo que ha conllevado la contratación de una Responsable de Nutrición y Dietética. Este, sin duda, ha sido el principal recurso necesario para la consecución de este proyecto.

Por otra parte, se ha hecho necesario reestructurar los turnos de producción de los obradores implicados en la elaboración de los platos preparados y las ensaladas, lo que ha supuesto una ampliación de plantilla.

Como recursos técnicos, ha sido necesaria la compra de nueva maquinaria, destacando una nueva línea de montaje de ensaladas. Igualmente, para la elaboración de la gama de platos sin gluten, ha sido necesario realizar reformas en diferentes obradores, lo que ha supuesto también un importante desembolso económico.

Para el próximo año se pretende ampliar este proyecto a nuestras tiendas a pie de calle, lo que va a conllevar labores de reforma en algunas de ellas. Dichas reformas tendrán como objetivo, entre otros, la colocación de pantallas audiovisuales en aquellos puntos que no disponen todavía de ellas, similares a las que en la actualidad tienen nuestros CORNERS, así como la instalación de espacios de buffet, con el fin de que nuestros clientes puedan prepararse sus propias ensaladas al momento. Estos espacios buffet ya están disponibles en algunos de nuestros establecimientos. La buena aceptación que han tenido nos ha llevado a ampliar este concepto saludable a otros puntos de venta. Están previstas para el próximo año la reforma de cuatro tiendas, cuya inversión económica prevista para la realización de todas las reformas se estima en torno a los 250.000€-300.000€ (esta inversión supone tanto la reforma del local como la instalación de los espacios buffet y pantallas audiovisuales).

Por otra parte, se pretende instalar pantallas audiovisuales en aquellos CORNERS que a día de hoy todavía carecen de ellas.

7. EL PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL.

La tendencia que se está observando en la sociedad de hoy en día es la de volver a la comida tradicional, con ingredientes naturales y sin uso de aditivos ni grasas perjudiciales.

En un estudio realizado por Ingredion en 2015 (1) a nivel mundial, se preguntó a los encuestados sobre la importancia de estar familiarizados con los ingredientes de sus alimentos. El resultado reveló que el 80% de los consumidores encuestados pensaban que era importante reconocer los ingredientes que aparecen en el etiquetado de su comida y bebida y apreciaban de igual manera que la lista de estos ingredientes fuera corta y simple.

Por otra parte, un informe de la EAE Business School sobre Alimentación Saludable del año 2018 (2), revela que cada vez existe un mayor interés y concienciación por parte de los consumidores en la alimentación saludable. Uno de los motivos que argumenta este informe ha sido el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad, lo que está generando preocupación en la población, en los gobiernos y en las autoridades sanitarias. Como consecuencia se están llevando a cabo políticas institucionales de educación y concienciación en materia de alimentación. Las empresas no son ajenas a este problema y están respondiendo innovando y lanzando al mercado productos más saludables, cuya demanda aumenta día a día.

Viena Capellanes tampoco es ajeno a esto. En este sentido, lleva detectando en los últimos tiempos que el prototipo de cliente que come diariamente en sus CORNERS, es un cliente cada vez más formado en temas de nutrición y salud, que sabe entender el significado del etiquetado de los alimentos, y que cada vez está más concienciado en comer sano.

Hay que pensar que la mayor parte de nuestros clientes realiza cinco comidas a la semana en nuestras instalaciones y que por tanto demanda variedad, productos de calidad, comer sano y equilibrado y disfrutar comiendo.

Creemos que lo innovador de este proyecto que hemos desarrollado es que da cumplimiento a cada una de las demandas antes citadas, y que lo hace de una forma original y novedosa, ofertando una serie de propuestas y servicios a nuestros clientes con los que hasta ahora no contaban. Este proyecto ha pretendido que el cliente perciba que Viena Capellanes atiende sus dudas y preocupaciones en relación a una alimentación sana, y que en definitiva, si ellos quieren, estaremos ahí para “cuidarle”.

8. LA CONTEMPLACIÓN DE CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO.

La Política de Recursos Humanos de Viena Capellanes busca como principal Objetivo la estabilidad, la fidelización de los Empleados y su motivación para lograr la consecución de los objetivos de la Empresa; en este sentido la Política de Recursos Humanos se guía por las siguientes pautas:

- Estabilidad en el Empleo mediante contratación indefinida.
- Posibilidad de Promoción Interna en la Organización:
 - ✓ Planes de formación continua y formación específica a disposición de los empleados.
 - ✓ Apoyo a los Empleados facilitando los medios necesarios para conseguir sus objetivos.
 - ✓ Respaldo y apoyo a la iniciativa y creatividad del empleado.
- Ausencia absoluta de Discriminación
- Integración de discapacitados. Adaptación de puestos específicos.
- Conciliación de la Vida laboral y Familiar. Búsqueda de facilidades.

Viena Capellanes apuesta por la conciliación de la vida laboral y personal de sus empleados. Desde el año 2012, contamos con el sello ALCORCÓN CONCILIA, sello que se ha ido renovando anualmente, como reconocimiento a la labor realizada en materia de promoción de la Igualdad y Conciliación de la vida familiar, laboral y personal dentro de la organización.



Sello Alcorcón Concilia

En Viena Capellanes tenemos una plantilla eminentemente femenina, con un 70 % de mujeres. El grupo profesional “Personal cualificado”, donde se engloban la mayoría de puestos operativos y de atención al cliente, tiene una mayoría de mujeres.

El proyecto “**Viena te Cuida**” se ha caracterizado por tener en cuenta a grupos poblacionales con necesidades dietéticas especiales, como es la población intolerante al gluten, y a grupos poblacionales con determinados estilos de vida, como son la población vegana y ovolactovegetariana. Para la población celíaca se ha desarrollado una familia de platos elaborados con ingredientes libres de gluten y sus trazas, y que se identifican con un sello de creación propia, impreso en la propia etiqueta del producto. Igualmente, para la población vegana y ovolactovegetariana, se han creado unos logos que permiten identificar aquellos de nuestros productos que son aptos para este tipo de población.



**Sello identificativo
para productos sin gluten**



**Sello identificativo
para productos aptos
para ovolactovegetarianos**



**Sello identificativo
para productos aptos
para veganos**

9. BIBLIOGRAFÍA

- (1). WEB FOODINGREDIENTSFIRST. Stronger Demand for Clean Label in Asia Pacific Reveals Ingredient Consumer Research. Disponible en:
<https://www.foodingredientsfirst.com/news/Stronger-Demand-for-Clean-Label-in-Asia-Pacific-Reveals-Ingredient-Consumer-Research.html>.
- (2). EAE BUSINESS SCHOOL. Informe Alimentación Saludable, 2018. Análisis internacional, nacional y autonómico. Estado de la cuestión. Disponible en:
<http://olmatasl.com/wp-content/uploads/2019/10/alimentacion-saludable-eae-business-school.pdf>