



**Proyecto de Empresa  
Saludable de Enagás:  
*Hello Health!***

Premio Estrategia NAOS

Grupo Enagás  
**Diciembre 2017**

## Contenido

1. Datos generales.....	3
2. ¿Qué es Enagás?.....	3
3. ¿Qué es <i>Hello Health!</i> ?.....	5
4. ¿En qué se basa <i>Hello Health!</i> ? .....	6
5. Actividades realizadas .....	14
Alimentación saludable .....	14
Martes Saludables .....	14
Proyecto Move .....	16
Convenio con Fundación Española del Corazón .....	18
Talleres de gestión del estrés.....	20
Talleres de nutrición en días sin cole .....	22
Concienciación y cultura .....	22
Ejercicio Físico .....	24
Proyecto Move .....	24
Comunidad en forma .....	25
Carreras populares .....	27
Torneos deportivos .....	28
Healthy Cities .....	29
Escuela de espalda .....	32
6. Cronograma.....	32
7. Indicadores.....	34
8. Continuidad del proyecto.....	36
9. Conclusiones.....	36
10. Referencias.....	37
ANEXOS .....	38
ANEXO 1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....	39
ANEXO 1.1. CONVENIO CON FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN .....	40
ANEXO 1.2. CONCIENCIACIÓN Y CULTURA .....	41
ANEXO 2. EJERCICIO FÍSICO.....	42
ANEXO 2.1. PROYECTO MOVE.....	43
ANEXO 2.2. COMUNIDAD EN FORMA .....	44
ANEXO 2.3. CARRERAS POPULARES .....	45
ANEXO 2.4. TORNEOS DEPORTIVOS.....	46
ANEXO 2.5. HEALTHY CITIES.....	47

# 1. Datos generales

Datos del solicitante del premio: Grupo Enagás.

Modalidad del premio al que opta: Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral.

Denominación del proyecto, programa o actividad: *Hello Health!*

Director del proyecto, programa o actividad: Mar Cuenca. Gerente de Prevención de Enagás.

## 2. ¿Qué es Enagás?

Enagás es una gran compañía energética española, referente internacional en el desarrollo y mantenimiento de infraestructuras gasistas y en la operación y gestión de redes de gas complejas. Está certificada como TSO (Transmission System Operator) independiente por la Unión Europea, que garantiza la independencia de la red de transporte de gas española respecto de productores y comercializadores de gas, y desarrolla su actividad en ocho países.

En España, Enagás cuenta con 45 años de historia y es el principal transportista de gas natural. Opera una red de gasoductos de más de 12.000 km, encargándose de su mantenimiento y desarrollo. También cuenta con tres almacenamientos subterráneos, que permiten almacenar gas natural en períodos de baja demanda, para aportar gas al sistema en períodos de alta demanda, adecuando el suministro a las necesidades de cada momento.

Las tres plantas de regasificación de Enagás gasifican el gas natural licuado proveniente de los países que poseen las reservas de hidrocarburos. Este gas licuado llega en barcos metaneros a los puertos españoles. Una vez gasificado, el gas se inyecta al sistema español de gasoductos, por donde se transporta hasta las compañías comercializadoras que lo distribuyen entre los clientes minoristas.



**Imagen 1.** Planta de regasificación de El Musel.

Enagás, a través de su filial Enagás GTS, realiza las labores de Gestor Técnico del Sistema desde el año 2000. Su principal función es garantizar la continuidad y seguridad del suministro de gas natural y la correcta coordinación entre los puntos de acceso, los almacenamientos, el transporte y la distribución.

Desde 2011 se encuentra también presente en distintos países de Europa y Latinoamérica a través de diferentes filiales y participaciones en empresas consolidadas.

Las distintas actividades descritas son desarrolladas por las compañías integrantes del Grupo Enagás: Enagás S.A., Enagás Transporte S.A.U., Enagás GTS y Enagás Internacional.

Enagás es una compañía fuertemente comprometida con el bienestar de sus más de 1.300 empleados. Para ello realiza grandes esfuerzos en materia de seguridad y salud, poniendo medios para garantizar la seguridad de las personas en el ámbito laboral y promoviendo hábitos de vida saludables que permiten mejorar la salud de sus trabajadores.

Este compromiso queda reflejado en la Política de Seguridad y Salud del Grupo Enagás, uno de cuyos pilares es la promoción de la salud de los trabajadores.



**Imagen 2.** Sede Central de Enagás.

### 3. ¿Qué es Hello Health!?

Para preservar y avanzar en la seguridad, salud y bienestar de sus trabajadores, Enagás cuenta con un Plan Global de Seguridad, que establece una serie de compromisos estratégicos a desarrollar en un plazo de tres años.

Entre los compromisos estratégicos se encuentra uno denominado "Empresa Saludable. Salud y Bienestar". A raíz de este compromiso adquirido en 2013, se han organizado una serie de iniciativas que promueven la salud de los trabajadores.

Con el objetivo de agrupar todas estas iniciativas, Enagás ha creado la marca *Hello Health!*. De esta forma se facilita la identificación de las actividades realizadas como beneficiosas para la salud y se permite su continuidad en el tiempo.

El **objetivo** declarado de *Hello Health!* es:

*"Promover el bienestar físico y mental de los trabajadores de Enagás mediante el desarrollo de actividades que favorezcan una alimentación saludable, faciliten la práctica de actividad física regular y ayuden a mejorar la salud general de las personas".*

Su **alcance** pretende implicar en las actividades propuestas a los más de 1.300 empleados del Grupo Enagás distribuidos en más de 60 centros de trabajo que se reparten por toda la geografía española y por parte del extranjero.

Las **características** más importantes del proyecto son:

- Es un *proyecto vivo*, sujeto a cambios continuos que lo adapten a las nuevas realidades que surgen y lo adecúen a las nuevas tendencias de la sociedad y el mercado.
- Es un *proyecto participativo*, siempre abierto a nuevas propuestas que realicen los trabajadores y siempre buscando la máxima participación en las actividades que se realizan.
- Es un *proyecto sin fecha de finalización*, que busca que los logros obtenidos se mantengan en el tiempo y que las actividades propuestas no sean efímeras, sino que se incorporen al estilo de vida de los participantes. *Más personas que incorporen más hábitos saludables* es la meta del programa.

Enagás se identifica con una serie de valores que guían aquellas iniciativas en las que participa. Estos valores son eficiencia, trabajo en equipo, innovación, seguridad, sostenibilidad, integridad y transparencia. Estos valores también son reconocibles en el proyecto *Hello Health!*.



**Imagen 3.** Valores de Enagás.

## 4. ¿En qué se basa *Hello Health!*?

A lo largo de los años, los hábitos de la sociedad han ido cambiando, extendiéndose la realización de actividades más sedentarias, relacionadas con la utilización de herramientas informáticas y con estar largos períodos de tiempo sentados.

Al mismo tiempo, los hábitos alimenticios han ido modificándose, pasando de una alimentación básica basada en productos de la huerta y de la granja a una alimentación más abundante compuesta por gran cantidad de alimentos procesados, en la que se incorpora una mayor cantidad de grasas artificiales y aditivos que mal utilizados pueden suponer un riesgo para la salud.

Este cambio de hábitos ha disparado las alarmas de distintos organismos internacionales, que han realizado estudios sobre los hábitos de vida de los seres humanos y han establecido una serie de recomendaciones para el mantenimiento de la salud.

Estos estudios han servido como base para la creación del programa *Hello Health!*, en el que se han desarrollado iniciativas que permiten dar respuesta a las recomendaciones expuestas por los diferentes organismos nacionales e internacionales competentes en materia de salud.

A continuación se realiza un breve resumen de los estudios evaluados y las actuaciones realizadas por Enagás para dar respuesta a las recomendaciones de estos informes.

## **“Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2010.**

### Resumen del informe

Entre las recomendaciones de la OMS para adultos de entre 18 y 64 años con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión se encuentran:

1. Acumular ente 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien entre 75 y 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2. Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

Los efectos demostrados de la actividad física sobre los marcadores biomédicos indican que aquélla debería realizarse a lo largo de toda la semana (por ejemplo, cinco o más veces semanales); además, se ayudará con ello a integrar la actividad física en la vida cotidiana, por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta como forma de desplazamiento.

Las recomendaciones anteriores actúan sobre la salud cardiorrespiratoria (disminuyendo el riesgo de cardiopatía coronaria, de enfermedades cardiovasculares, de accidentes cerebrovasculares y de hipertensión), sobre la salud metabólica (reduciendo las probabilidades de sufrir diabetes u obesidad), sobre la salud ósea (evitando la osteoporosis) y sobre la salud general (disminuyendo el riesgo de padecer cáncer de mama y favoreciendo la segregación de hormonas que reducen el riesgo de depresión).

Entre las posibles intervenciones de promoción de la actividad física que propone el estudio se encuentran:

- Examen de las políticas medioambientales y de planificación urbana a nivel nacional y local, con objeto de facilitar los paseos, la marcha en bicicleta y otras formas de actividad física en condiciones de seguridad.
- Dotación de instalaciones a nivel local para que los niños jueguen (por ejemplo, creando vías para paseantes).
- Facilidades de transporte para acudir al trabajo (por ejemplo, en bicicleta o a pie) y otras estrategias de actividad física para la población trabajadora.
- Políticas escolares que propicien la realización de actividades físicas y de programas al respecto.
- Escuelas provistas de espacios e instalaciones seguros y apropiados para que los estudiantes se mantengan activos.

- Asesoramiento o consejos de atención primaria.
- Creación de redes sociales que fomenten la actividad física.

### Actuaciones de Enagás

Dado que la gran mayoría de los trabajadores de Enagás se encuentran entre los 18 y los 64 años, las actuaciones deben estar dirigidas a la realización de entre 150 y 300 minutos de actividad física semanales, preferiblemente distribuidos a lo largo de toda la semana.

Para ello se ha puesto en marcha el *Proyecto Move*, que ha adaptado las instalaciones de la empresa para permitir la realización de ejercicio físico a la entrada o la salida del trabajo o la hora de comer. Se ha dotado de vestuarios, duchas y taquillas a los edificios, de forma que si se sale a correr o a hacer cualquier otra actividad física en cualquiera de las franjas horarias habilitadas se garantiza que los trabajadores puedan asearse y guardar los equipamientos para volver a la actividad de trabajo habitual.

El *Proyecto Move* ha ido acompañado de medidas de flexibilización horaria que ha permitido facilitar la práctica de actividad física en la franja horaria considerada mejor por el trabajador.

Entre las intervenciones de promoción de la actividad física que propone el estudio, las aplicables dentro del ámbito de la empresa son facilitar los traslados al trabajo en bicicleta o a pie, la elaboración de estrategias de actividad física para la población trabajadora y la creación de redes sociales que fomenten la actividad física en grupo dentro de la empresa.

El *Proyecto Move* también ha servido para facilitar el traslado de los empleados al trabajo en bicicleta, dotando de plazas para bicicletas al aparcamiento.

El proyecto piloto que se está realizando de Teletrabajo minimiza el tiempo invertido en los desplazamientos y permite emplear más tiempo en la práctica deportiva.

Para facilitar la promoción de la actividad física entre los empleados se creó la *Comunidad en forma*, como una red social de Enagás dirigida a intercambiar información sobre prácticas deportivas y a compartir los éxitos alcanzados por los trabajadores en sus retos deportivos.

El *Proyecto Move*, la *Comunidad en forma* y el resto de estrategias para la promoción de la actividad física se desarrollan con más detalle en las siguientes páginas de este documento.

## **“Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física”. Informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto.**

### Resumen del informe

Las dietas poco saludables y la ingesta energética excesiva, el sedentarismo y el consumo de tabaco constituyen factores de riesgo fundamentales de las enfermedades no transmisibles. Se calcula que en el 2005 murieron 35 millones de personas como consecuencia de enfermedades no transmisibles, tales como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes. Existen pruebas científicas concluyentes de que una dieta saludable y una actividad física adecuada (es decir, alrededor de 30 minutos de actividad física de actividad moderada unos cinco días a la semana) desempeñan un papel importante en la prevención de estas enfermedades.

El estudio también indica que, entre los elementos fundamentales de un programa efectivo de promoción de la salud en el lugar de trabajo, figuran los siguientes: el establecimiento de metas y objetivos claros y la vinculación de los programas a los objetivos empresariales; un decidido apoyo por parte de la dirección; una comunicación efectiva con los empleados en todas las fases de la creación e implantación del programa de promoción de la salud en el lugar de trabajo y la participación de éstos; la creación de entornos propiciatorios; la adaptación del programa a las normas sociales y el establecimiento de un apoyo social; la incorporación de incentivos para fomentar la adherencia a los programas y el aumento de la confianza en la capacidad propia de los participantes.

La vigilancia y evaluación constituyen componentes esenciales de la implantación de los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo y han de ser integrados en el proceso. Las actividades de vigilancia y evaluación nutren el proceso de toma de decisiones y permiten documentar los cambios en las políticas o en los programas; contribuyen a acumular datos, a fomentar la responsabilización, y llevan a la creación de programas efectivos de promoción de la salud en el lugar de trabajo de manera que puedan relacionarse adecuadamente los recursos.

El personal directivo ha de interesarse en emprender la promoción de la salud en el lugar de trabajo por diversas razones, entre las que figuran las siguientes:

- Incrementar las conductas saludables.
- Reducir los costes de asistencia médica y por discapacidad.
- Aumentar la productividad de los empleados y mejorar la imagen institucional.

Estas razones bien pueden sintonizar de forma precisa con los objetivos empresariales de la empresa a largo y corto plazo. Es fundamental que los beneficios percibidos de los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo estén en armonía con los objetivos empresariales generales, de manera que inicialmente reciban aprobación y posteriormente se cumplan.

Los programas que se ocupan de la actividad física y los hábitos alimentarios son efectivos en cuanto a lo siguiente:

- Modificar conductas de modo de vida, como mejorar la actividad física y los hábitos alimentarios.
- Mejorar los resultados relacionados con la salud, como la reducción del índice de masa corporal, la reducción de la presión arterial y la reducción de otros factores de riesgo de cardiopatías.
- Facilitar cambios a nivel de organización, como la reducción del absentismo laboral.

En el cuadro siguiente se resumen los resultados clave de los programas dirigidos a influir sobre la actividad física, la alimentación y el colesterol, el control del peso, el consumo de alcohol y los factores de riesgo de cáncer, así como los de programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo con objetivos múltiples.

		Ejercicio físico			Nutrición/colesterol	Control del peso	El ejercicio físico y/o nutrición		Alcohol	Factores de riesgo de cáncer	Programas de componentes múltiples					
Resultados significativos		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
C o	Pérdida de peso															
	Reducción del índice de masa corporal															
	% reducción de la grasa corporal															
	Reducción de la presión arterial															
	Reducción del colesterol															
	Mejora en el control glicémico															
o	Aumento del ejercicio															



g. (36) Matson-Koffman et al., 2005, 18 (1991-2001)  
h. (18) Engbers et al., 2005, 13 (1987-2002)  
i. (37) Roman et al., 1996, 24 (1970-1995)  
j. (38) Janer et al., 2002, 45 (1984-2000)  
k. (39) Heaney et al., 1997, 47 (1978-1996)

l. (40) Pelletier, 1996, 26 (1992-1995)  
m. (41) Pelletier, 1999, 11 (1994-1998)  
n. (42) Pelletier, 2001, 12 (1998-2000)  
o. (43) Pelletier, 2005, 8 (2000-2004)

## Actuaciones de Enagás

De cara a informar sobre los riesgos que tiene para la salud la práctica de hábitos poco saludables y las consecuencias sobre la salud cardiovascular, Enagás ha firmado un convenio de colaboración con la Fundación Española del Corazón. De esta forma, se da acceso a los empleados de Enagás a la Newsletter mensual de la Fundación. En ella se dan pautas de vida saludable y se concientiza sobre sus beneficios.

Desde el primer momento en Enagás se han incorporado como objetivos de compañía las iniciativas englobadas dentro del programa *Hello Health!*. Los objetivos relacionados con la Seguridad y Salud dentro de Enagás se desarrollan en el Plan Global de Seguridad (PGS). El Plan marca una serie de compromisos estratégicos a desarrollar tres años, con metas específicas que se revisan anualmente y cuyo seguimiento se realiza a lo largo del año.

El Plan Global de Seguridad de los años 2016-2018 cuenta con un compromiso estratégico denominado "Empresa Saludable. Salud y Bienestar", en el que se definen aquellas líneas u objetivos dirigidos a mejorar la salud de los trabajadores mediante la promoción de hábitos saludables. Para el año 2017 se definieron las siguientes líneas:

- Actuaciones cardiosaludables. Fundación del corazón. Esta línea persigue mejorar la salud cardiovascular de los trabajadores de Enagás, aliándose para ello con la Fundación Española del Corazón. Las metas específicas planteadas son la elaboración de un diagnóstico a partir de un cuestionario inicial realizado, la implantación de las mejoras surgidas a partir de la evaluación del diagnóstico y la firma de un convenio con la Fundación que dé acceso a los empleados a los contenidos elaborados por la Fundación Española del Corazón (Newsletter, charlas, etc.).
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la plantilla. Esta línea persigue formar a los trabajadores para saber prevenir las enfermedades cardiovasculares más comunes y actuar ante los accidentes cerebrovasculares que se manifiesten. Las metas específicas planteadas son formar a los empleados en las actuaciones básicas de primeros auxilios (RCP, desfibrilador, etc.) y continuar con el servicio de atención continua a las dudas de los empleados con el apoyo de la Fundación Española del Corazón.

- Hábitos y comportamientos saludables. Ejercicio físico y nutrición. Esta línea persigue que los trabajadores asuman hábitos de vida saludable en los ámbitos del ejercicio físico y la nutrición. Las metas específicas planteadas son: acceso a todo el personal a la *Comunidad en forma*, incentivar el uso de la *Comunidad en forma* buscando dinamizadores por área geográfica, realización de campañas de hábitos saludables para concienciar a los empleados y realización de talleres de nutrición para los hijos de los empleados en los *Días sin cole*.
- Mejora de resultados en la Encuesta del Clima y en la Evaluación de Factores Psicosociales. Esta línea persigue dotar a los trabajadores de herramientas para la gestión de las emociones en el ámbito laboral y personal, evitando los efectos negativos que puede tener su mala gestión sobre la salud. Para ello se han creado unos Talleres de Gestión del Estrés, a los que ha comenzado a acudir en primer lugar, el personal a turnos y, progresivamente, el resto de la plantilla, hasta llegar a todos los profesionales de Enagás.

Enagás entiende la necesidad de realizar un seguimiento continuo de los objetivos para su consecución y la importancia de hacer partícipe a la alta dirección para conseguir su implicación. Por ello, los objetivos del Plan Global de Seguridad se revisan regularmente en los Comités de Seguridad y Salud en los que participa la alta dirección.

Para poder realizar un seguimiento, no solo de la consecución de las metas, sino de que éstas producen un beneficio real sobre la salud de los trabajadores, Enagás cuenta con una serie de indicadores. Estos indicadores incluyen el índice de masa corporal de los trabajadores y la práctica de actividad física. Estos indicadores se recogen anualmente en la Memoria Anual de Medicina del Trabajo de Enagás, observándose cuales son las tendencias a lo largo de los años y ajustando los objetivos según las tendencias observadas.

Convencidos de que una mejora en la salud de los trabajadores supone un aumento de la productividad que, además de mejorar la calidad de los trabajadores, incrementa el beneficio económico de la empresa, Enagás considera los costes generados por la promoción de hábitos saludables una inversión y no un gasto.

## 5. Actividades realizadas

A continuación, se enumeran y describen algunas de las muchas actividades realizadas por Enagás en los últimos años dentro del proyecto *Hello Health!*. Estas actividades pueden ser clasificadas en dos grupos: actividades realizadas en el ámbito de la promoción de una alimentación saludable y actividades realizadas en el ámbito de la promoción del ejercicio físico.

Pese a la clasificación, muchas de ellas son actuaciones transversales que buscan la salud general y el bienestar de los trabajadores, fomentando, a la vez que promueven una alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico regular.

Aunque Enagás empezó a promover hábitos saludables años antes, se toma el año 2013 como punto de partida del programa *Hello Health!*. En este momento se agrupan las iniciativas dentro de un mismo proyecto de Empresa Saludable y se incluye la promoción de la salud de los trabajadores dentro de los objetivos de la empresa.

La mayoría de las iniciativas se caracterizan por su mantenimiento en el tiempo, no teniendo una fecha de finalización. Se trata de sumar buenos hábitos e incorporarlos a la vida diaria, no siendo suficiente con realizarlos un día para obtener un impacto positivo.

La dificultad de la implantación del programa *Hello Health!* reside en que su éxito no depende del trabajo de los promotores del programa, sino de la participación de los empleados de Enagás en las actividades propuestas. Por ello, es eje fundamental del programa la inclusión de los trabajadores en la toma de decisiones. Periódicamente se realizan concursos de ideas que hacen que todos pensemos qué podemos hacer para mejorar nuestra salud, de forma que cuando estas propuestas se materializan la respuesta es mejor al ser proyectos colectivos.

### Alimentación saludable

#### Martes Saludables

Entre las prioridades de Enagás está el fomento de una alimentación saludable. Los expertos coinciden en que para ello es muy recomendable la realización de cinco comidas al día. De esta forma, el cuerpo recibe energía de forma continua a la vez que la gasta. También se consigue controlar de mejor manera la ansiedad, ya que se evita llegar a la comida o a la cena con demasiada hambre, lo que nos puede hacer comer de más.

Sin embargo, aunque todos sepamos la teoría, muchas veces no la ponemos en práctica. La vorágine del trabajo nos hace en ocasiones olvidar el tentempié de media mañana, haciendo que cuando nos damos cuenta es la hora de comer. Otras veces pesa más la pereza de llevarse de casa algo

al trabajo para tomar a media mañana. En algunos casos es simplemente una falta de costumbre, el no tenerlo incluido en la rutina.

No hay que olvidar que entre el desayuno y la comida pueden transcurrir seis o siete horas, tiempo en el que no damos combustible a nuestro cuerpo. Tampoco se puede olvidar de los beneficios que supone para la mente el realizar una pausa a media mañana que nos permita recobrar las fuerzas antes de volver al trabajo.

Consciente de la importancia del almuerzo mañanero, Enagás quiso promover el descanso a media mañana para tomar un tentempié.

Tras un estudio de las alternativas disponibles para promover su implantación, se decidió que lo más efectivo era proporcionar de forma gratuita este almuerzo a todos los trabajadores un día a la semana, iniciándose los *Martes Saludables*.

De esta forma, se colaboraría a la creación del hábito. Una vez que los trabajadores participaran en los Martes Saludables, trasladarían el hábito al resto de días de la semana.

La pausa de la mañana no puede ser excusa para comer bollería industrial u otros alimentos que sean perjudiciales para la salud, por lo que lo que se proporciona a los trabajadores los *Martes Saludables* es fruta. De esta forma se huye de caer en tentaciones poco recomendables.

La fruta es un alimento básico en una dieta rica y variada, indicando los expertos que se debe comer al menos dos veces al día. Nos proporciona la energía suficiente para continuar la mañana a la vez que nos aporta vitaminas fundamentales para el funcionamiento del organismo y cuida nuestra salud cardiovascular.

La fruta distribuida es fruta de temporada que proviene de cultivos ecológicos que garantizan la máxima calidad y es suministrada por la Fundación Juan XXIII, que tiene como objetivo fomentar la creación de empleo entre personas con discapacidad intelectual, así como promocionar en el entorno hábitos de vida saludable



**Imagen 4.** Cartel de promoción de la fruta. **Fuente:** Enagás.

Los Martes Saludables están implantados en todos los centros de Enagás en España, distribuyéndose la fruta en los más de 60 centros con los que cuenta.

La valoración de esta iniciativa es muy buena. El éxito se constata cada martes, al observarse que al poco de ponerse la fruta en las estanterías, éstas se vacían.

Los Martes Saludables conciencian a los profesionales de Enagás sobre la importancia de comer fruta de forma frecuente y sobre los beneficios de realizar una pausa y un almuerzo a media mañana para descansar y llegar con menos hambre a la hora de la comida.

Dado el éxito de la iniciativa está planificado que en 2018 se extienda al resto de días de la semana.

### Proyecto Move

Debido a la previsión de aumento de plantilla que había experimentado la compañía en los últimos años, en la Sede Central existía un problema de espacio. Para abordarlo se plantearon dos posibilidades: el cambio a otro edificio en las afueras de Madrid o la remodelación de la Sede Central con el objetivo de tirar tabiques y crear espacios abiertos de forma que se aumentara la superficie útil disponible.

Finalmente, se tomó la decisión de remodelar el edificio en vez de trasladarlo. Entre las razones que pesaron a la hora de elegir, se encontraban las iniciativas del programa *Hello Health!*. El hecho de irse del centro de Madrid impediría implementar las medidas puestas en marcha para fomentar que los trabajadores fueran en bicicleta o a pie al trabajo. También se tuvo en cuenta el grave perjuicio que podría generar a los trabajadores el hecho de emplear más tiempo en el trayecto de ida al trabajo.

En 2014 se decidió acometer la remodelación, aprovechando las obras para adaptar el edificio a las necesidades identificadas en la compañía y para proyectar una nueva imagen innovadora y dinámica de la empresa hacia el exterior. A este proyecto se le denominó *Proyecto Move*.

A la hora de diseñar las características del nuevo edificio se contemplaron aquellos aspectos que pudieran afectar a los hábitos saludables de los trabajadores.

Antes de la remodelación, los trabajadores no disponían de un lugar físico dentro del edificio para comer. Disponían de cheques restaurante facilitados por la empresa para salir a comer fuera del edificio a los restaurantes de la zona. Entre las sugerencias que los trabajadores manifestaron al inicio de la obra, se encontraba la reivindicación de disponer de un espacio dentro del edificio en el que se pudiera comer la comida traída de casa. De esta forma

podrían ejercer un mayor control sobre la comida que se ingiere y adquirir uno hábitos más saludables en cuanto a alimentación.

La comida de los restaurantes suele ser menos saludable y variada que la realizada en casa, al utilizarse en muchas ocasiones mayor cantidad de aceite y sal para hacerla más sabrosa. Además, se tiene un menor control sobre lo que se ingiere, al no conocerse con exactitud los ingredientes que se utilizan.

La empresa se hizo eco de la sugerencia de los trabajadores, incorporando dentro del proyecto el habilitar un comedor equipado con varios microondas que permitiese a los trabajadores calentar la comida que se traigan de casa.

Disponer de un comedor dentro de la empresa ofrece una ventaja adicional, invertir menos tiempo en los desplazamientos y las esperas a la hora de servir. Ello facilita que se aproveche la hora de la comida para la práctica de actividad física.

Junto al comedor existe un puesto de venta de comida dentro del edificio, en el que durante la jornada laboral se puede adquirir comida saludable usando los cheques de restauración que la empresa proporciona a sus empleados. Siempre hay fruta natural disponible y menús variados cuya información nutricional está accesible a los trabajadores, realizándose sugerencias de combinaciones que no exceden las calorías que se recomienda ingerir en la comida. De esta forma, se permite que aquellos trabajadores que por distintos motivos no dispongan de tiempo para prepararse la comida en casa tengan a su disposición una alternativa saludable de alimentación.

El éxito de la medida se comprueba cada día a la hora de comer, con la gran afluencia que se observa en el comedor. Ello demuestra que los empleados prefieren traerse la comida de casa que ir a restaurantes, cuando se les proporciona la alternativa.

Tras ello, se ha habilitado otro espacio para comer cuando hace buen tiempo, el jardín del edificio.



**Imagen 5.** Jardín de la sede central de Enagás. **Fuente:** Enagás.

Aunque esta iniciativa se implementó en la Sede Central, no es el único centro que dispone de comedor. Enagás, consciente de la importancia de disponer de un comedor en aquellos centros con personal suficiente para justificar su instalación, ha habilitado comedores en las plantas de Barcelona y Huelva y en el Almacenamiento Subterráneo de Gaviota, alcanzando esta medida a casi el 60% de la plantilla.

En los centros pequeños, también se dispone de lugares habilitados para traer la comida de casa. En todos ellos se dispone de una pequeña cocina con microondas y mesas que permite calentar e ingerir la comida cocinada en casa. Dado que en estos centros no se puede ofrecer alternativas de comida saludable a aquellos que no cocinan en casa, se intenta realizar un mayor esfuerzo de concienciación para que vayan a restaurantes sepan qué elegir.

### Convenio con Fundación Española del Corazón

Mediante el convenio firmado con la Fundación Española del Corazón en el año 2015, Enagás se adhirió al Programa de Empresas Cardiosaludables que da acceso a los trabajadores de Enagás a la Newsletter mensual de la Fundación Española del Corazón. En ella se indican pautas que favorecen la salud cardiovascular de las personas y se publican las novedades de la comunidad científica sobre el tema.

La Fundación Española del Corazón es una institución privada, sin ánimo de lucro, de carácter nacional y promovida por la Sociedad Española de Cardiología. Su principal objetivo es la prevención de las enfermedades del corazón mediante la educación sanitaria de la población a través de campañas de divulgación sobre la adopción de hábitos saludables de vida.

En la actualidad, la Fundación Española del Corazón cuenta con alrededor de 4.000 miembros, entre cardiólogos, enfermeras, asociaciones de pacientes, entidades privadas y socios particulares.

Después de una fase de diagnóstico, a través de un cuestionario inicial que realiza la empresa, se establecen una serie de actuaciones en base a los bloques que establece la FEC.

Siguiendo con la línea marcada durante este año y para reforzar la transversalidad del proyecto de gestión del estrés a través de las emociones, también se ha incluido la gestión de las emociones en el programa con la fundación y sus expertos han venido a dar una charla sobre la influencia de las emociones en las enfermedades cardiovasculares con unos resultados muy satisfactorios de participación y aceptación por parte de los asistentes.



**Imagen 6.** Logo del Programa Empresas Cardiosaludables. **Fuente:** Fundación Española del Corazón.

Estos consejos incluyen recomendaciones nutricionales y hábitos saludables que disminuyen el riesgo de sufrir infartos y otras enfermedades cardiovasculares, así como indicaciones de cómo detectar precozmente dichas enfermedades y actuar en caso necesario.

Mediante el convenio también se acuerda que profesionales de la Fundación impartan una serie de sesiones informativas presenciales, que conciencien a los empleados de Enagás sobre las consecuencias de los hábitos poco saludables sobre la salud cardiovascular y cómo detectar las enfermedades más comunes.

La primera charla tuvo lugar en la sede de Enagás en diciembre de 2016.



**Imagen 7.** Charla sobre hábitos cardiosaludables en la sede de Enagás. **Fuente:** Enagás.

En el [anexo](#) se adjuntan algunas de las evidencias de las actividades realizadas con la Fundación Española del Corazón.

### Talleres de gestión del estrés

En el año 2013 se realizó en Enagás una evaluación específica de los riesgos psicosociales de la plantilla. La evaluación constaba de un cuestionario que permitía medir el estado psicosocial de los trabajadores.

Tras analizar los resultados de la evaluación, se identificó la necesidad de dotar a los trabajadores de herramientas para gestionar la percepción de las emociones en el día a día. Esto permitiría ajustar la emoción a la realidad presente.

Tras comparar distintas alternativas, se decidió impartir a los trabajadores Talleres de Gestión del Estrés, que permitieran mediante sencillas técnicas gestionar las situaciones del día a día evitando que ellas generasen en los profesionales situaciones de agobio o de tensión. Se decidió, en primer lugar, impartir los talleres a los trabajadores que realizan trabajos a turnos, al identificarse en la evaluación que se encuentran expuestos con mayor intensidad a los riesgos psicosociales. Después se ha impartido a las personas que dirigen equipos dentro de la compañía. Actualmente, se están ofreciendo a toda la plantilla, habiéndose fijado como objetivo Enagás que puedan realizar los talleres todos aquellos trabajadores que así lo deseen. Los talleres se empezaron a impartir en julio de 2016.

Aunque a simple vista pueda parecer que el estrés no está relacionado con una alimentación saludable, en los talleres nos enseñan que sí. El estado emocional tiene un impacto directo sobre la alimentación de las personas.

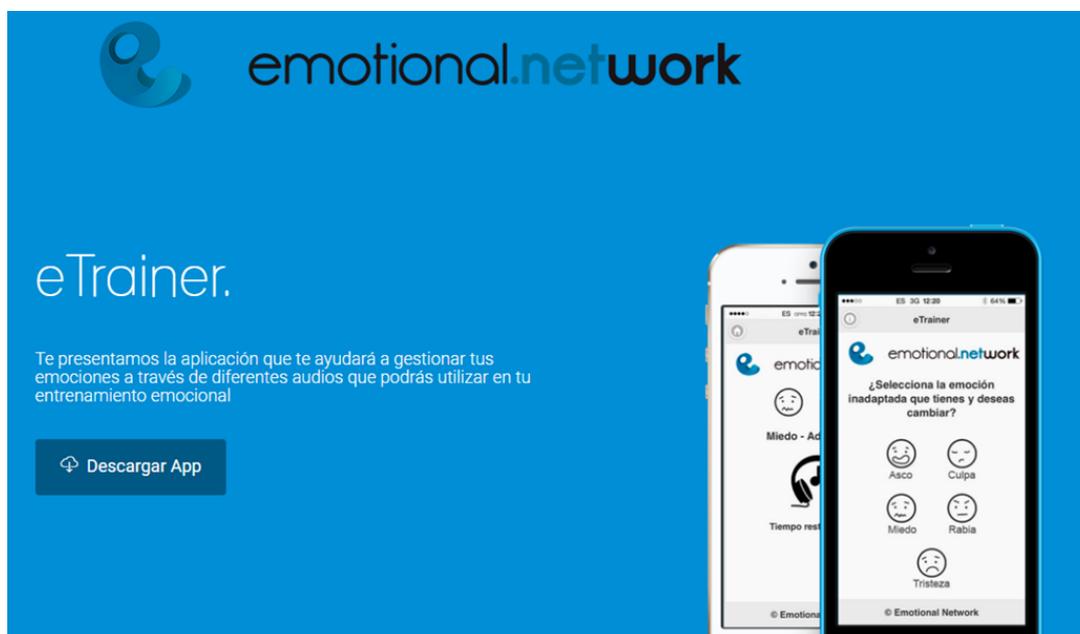
Los talleres de gestión del estrés dotan de herramientas a los alumnos para evitar que un aumento del nivel del estrés se traduzca en un aumento de la comida que se ingiere. En los talleres se aprende que se ha de evitar esas

situaciones de estrés, actuando en las causas que lo provocan y no intentar mitigarlo con comida.

En ocasiones, el agobio y las prisas hacen que no prestemos atención a la alimentación, comiendo cualquier cosa y de cualquier forma. Para sacar el mayor provecho a los alimentos es necesario mantener unos hábitos alimenticios adecuados. Estos hábitos deben incluir disponer de unos horarios para la realización de las comidas, no siendo bueno comer a deshoras o picar entre horas, ya que no se dispone de un control sobre los alimentos que se ingieren. El cuerpo necesita comer cada cierto tiempo y mantener unos horarios más o menos estables.

Además de los talleres, para continuar y establecer los hábitos necesarios, se les proporciona a los trabajadores una plataforma de gestión de procesos y e-learning para el apoyo del aprendizaje presencial con:

- Documentos y videos explicativos.
- Itinerarios de trabajo y estudio.
- Foro de trabajo grupal.
- Exámenes autocorregibles para la práctica de la teoría.
- Escala de autorregistro 360º para la medición de la inteligencia VEC.
- Comunicación entre profesores y alumnos.
- Una app gratuita (sin publicidad de terceros), con técnicas FDS, para la gestión emocional.



**Imagen 8.** Imagen de la aplicación de los Talleres de Gestión del Estrés. **Fuente:** emotional.network.

A finales de 2017 han realizado el taller más del 20% de la plantilla (más de 250 personas), siendo la valoración de los talleres entre los empleados muy positiva. Tras la realización de los talleres se realiza un seguimiento a los

tres meses para conocer los efectos que ha tenido el taller sobre los asistentes.

Actualmente se dispone de datos de satisfacción del taller a través de las encuestas de calidad de la formación que Enagás realiza en todos sus cursos. Se ha comprobado que los asistentes lo perciben como una mejora a nivel personal.

Si bien es cierto que la impartición de talleres es una medida concreta que una vez que asista toda la plantilla no se seguirá realizando, el seguimiento de los efectos que tienen los factores psicosociales sobre la salud de los trabajadores se realiza de forma continua.

Tras la realización de los talleres está programado realizar un seguimiento de la utilización de las herramientas proporcionadas durante el taller. De la misma forma, la evaluación de riesgos psicosociales se realiza periódicamente, de manera que se pueda evaluar el estado de los riesgos psicosociales en la plantilla y se puedan tomar todas las mediciones adicionales que se puedan sugerir tras su realización.

La periodicidad de la evaluación de riesgos se ha establecido, en un principio, en cinco años, programándose de nuevo su realización en 2018.

### Talleres de nutrición en días sin cole

Dentro de las iniciativas de conciliación familiar de Enagás se encuentran los *Días sin cole*. Estas jornadas consisten en realizar actividades para los niños en aquellos días laborables en que no tienen colegio.

En Enagás sabemos de la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios desde la infancia. Por ello, se propuso la realización de talleres de nutrición en uno de estos *Días sin cole*.

Si los más pequeños adquieren buenos hábitos alimenticios esto también repercutirá en la alimentación de los mayores.

En los talleres se explicó de forma divertida la importancia de comer frutas y verduras y se enseñó a los niños maneras divertidas y apetitosas de cocinarlas. Los talleres buscan que los niños cojan el gusto por la cocina, de forma que intenten hacer aquellas recetas que aprenden en los talleres en casa. Cocinar no tiene por qué ser aburrido ni tedioso, puede ser un divertido juego que nos permita alimentarnos mejor.

### Concienciación y cultura

Enagás realiza campañas a lo largo de todo el año para fomentar una alimentación saludable. Las campañas pueden ser de varios tipos: concursos de ideas, noticias en la intranet, reportajes en la revista de Enagás, correos electrónicos con recomendaciones, etc.

Entre las iniciativas más notables se encuentra el concurso *¡Qué viva la GAstronomía saludable!* de 2013. En él se solicitaba a los empleados de Enagás que compartieran sus recetas más saludables. Cada empleado podía enviar hasta un máximo de tres recetas y el ganador del concurso lo elegían los propios empleados mediante voto telemático. Tras la realización del concurso se publicó un libro de recetas con las propuestas de los trabajadores, que se puede ver en el anexo.



**Imagen 9.** Cartel concurso ¡Qué viva la GAstronomía saludable!. **Fuente:** Enagás.

En el 2013 también se lanzó la campaña *Tu salud, tu mejor trabajo*, en la que se daban pautas de alimentación saludable, como la reducción del consumo de grasas, la importancia del desayuno, etc.

En 2014 se hizo un esfuerzo especial en promocionar los beneficios del agua y la importancia que tiene su consumo sobre la salud.

En 2015 y 2016 se ha transmitido la relación entre los hábitos de alimentación saludable y la salud cardiovascular. Aprovechando charlas de concienciación sobre accidentes vasculares como el infarto o el ictus se ha aprovechado para indicar la importancia que tiene la alimentación y el ejercicio físico a la hora de evitar estos sucesos.

En fechas especiales, como el Día Mundial de la Salud o las Navidades se aprovecha para recordar la importancia que tienen los hábitos saludables en la alimentación. En Navidad se hace especial hincapié en la necesidad de moderarse, en la medida de lo posible, en los excesos alimenticios de estas fechas.

En el anexo se muestran evidencias de algunas de las distintas campañas que se han realizado a lo largo de los años dentro del proyecto *Hello Health!*.

En el [anexo](#) se adjuntan algunas de las campañas realizadas por Enagás.

## Ejercicio Físico

### Proyecto Move

Dentro del *Proyecto Move*, también se estudiaron formas de facilitar la práctica de ejercicio físico entre los empleados de la Sede Central.

Debido a las tareas que se realizan en sede, el porcentaje del tiempo que se pasa sentado es mayor que en el resto de centros. Por ello, se consideró prioritario estudiar la posibilidad de habilitar espacios que permitieran la realización de ejercicio físico en horario de trabajo.

Tras el estudio, se decidió habilitar vestuarios que permitieran cambiarse para la realización de actividad física y asearse y cambiarse de nuevo tras realizarla. Ello, junto con la flexibilidad horaria, permite a los trabajadores que lo deseen salir a correr, montar en bicicleta o practicar cualquier otro deporte que deseen antes del inicio de la jornada laboral, antes o después de comer o al finalizar la jornada laboral.

Además, se dispusieron plazas en el garaje del edificio exclusivas para bicicletas, permitiendo que las personas se desplacen hasta el centro de trabajo en bicicleta o que la usen en los espacios temporales habilitados para la práctica de la actividad física enumerados anteriormente.

De esta forma se persigue que los trabajadores realicen entre media hora y una hora diaria de ejercicio físico, tal y como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

En el resto de centros no ha sido necesaria la adaptación de las instalaciones al contar en la mayoría de ellos con vestuarios y duchas para el desempeño de su trabajo diario. También disponen de aparcamiento suficiente como para poder aparcar las bicis, existiendo antes del *Proyecto Move* solo un problema en este sentido en la Sede Central.

Una vez que se disponía de las instalaciones para realizar deporte llegó el momento de fomentar la práctica de ejercicio físico. Para ello, se creó la *Comunidad "En forma"*.



**Imagen 10.** Trabajadores de Enagás montando en bicicleta. **Fuente:** Enagás.

En el [anexo](#) se adjuntan algunos de los anuncios realizados sobre el *Proyecto Move*.

### Comunidad en forma

Entre las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la promoción de la actividad física en el ámbito laboral, se encuentra la implantación de redes sociales centradas en la realización de ejercicio físico.

El hecho de compartir el deporte con compañeros o amigos puede hacer que la actividad física deje de ser una obligación poco apetecible a ser un disfrute. Salir a correr o a montar en bicicleta acompañados de alguien con el que mantener una charla distendida, hace que el tiempo se pase mucho más deprisa y de que posiblemente realicemos mucho más ejercicio del que realizaríamos solos. Además, el hecho de quedar para la realización de ejercicio hace mucho más difícil que nos lo saltemos un día por pereza. El hecho de quedar con más gente a una hora determinada establece una rutina.



**Imagen 11.** Cartel publicitario *Comunidad en Forma*. **Fuente:** Enagás.

No solo el hecho de ir acompañado en el ejercicio nos puede ayudar a la consecución de nuestras metas de actividad física, también el compartir lo que vayamos consiguiendo. Tener un espacio donde colgar nuestros logros para que otros los vean nos hará sentir más realizados y satisfechos con nuestro trabajo. También podremos sacar ideas de lo que otros hacen, intercambiar trucos y consejos y en general aprender y mejorar en los deportes que practiquemos.

Conscientes de ello, Enagás crea en 2014 la *Comunidad "En forma"*. Este es un espacio de la intranet de la compañía dedicado a compartir entre los empleados consejos para un estilo de vida saludable. Es un *Sharepoint* en el que se pueden crear foros sobre temas concretos, colgar nuevas rutinas de ejercicios o estiramientos para evitar lesiones, compartir nuevas rutas, etc.

Tras su creación se han constituido grupos de trabajadores que quedan para realizar ejercicio, formando una auténtica comunidad de deportistas que se apoyan en sus objetivos y comparten información.

Aparte del beneficio que supone para las personas que participan, supone un valor añadido para la empresa, que observa como este tipo de iniciativas ayuda a formar equipo y a mejorar las relaciones personales entre las personas, de gran importancia para el trabajo.

Esta iniciativa, además, facilita el contacto entre los distintos centros, ya que es una plataforma común a todos aquellos trabajadores de Enagás que quieran participar, sin importar su centro de trabajo habitual.

Desde el primer momento la *Comunidad "En forma"* tuvo una gran aceptación entre los empleados, existiendo distintos grupos de empleados que participan en ella desde el inicio. Sin embargo, con el tiempo se ha observado un descenso de la participación. Con el tiempo están disminuyendo los contenidos que se suben a la Comunidad, lo que genera a

su vez un interés menor por ella. Por ello, se ha planteado dinamizarla en los próximos meses para devolver la atención de los trabajadores en ella.

Como objetivo de 2017 en materia de salud, Enagás tiene la búsqueda de dinamizadores regionales que intenten mediante la subida de contenidos, la apertura de foros y la organización de eventos captar la atención de aquellos trabajadores que participaron al principio y que perdieron el interés y de aquellos trabajadores que, aunque nunca han participado, están interesados en comenzar una práctica de ejercicio regular y necesitan una ayuda para ello.

La *Comunidad "En forma"* tiene un valor especial en el caso de deportistas principiantes, ya que a través de los consejos de los más experimentados pueden optimizar su inicio en el deporte a la vez que el ver los beneficios que ha supuesto la práctica de ejercicio regular a los que lo realizan desde hace tiempo les anima a ello.

En el [anexo](#) se adjuntan algunos de los anuncios realizados sobre la *Comunidad en Forma*.

### Carreras populares

Dentro de las iniciativas de empresa socialmente responsable, Enagás participa en distintas carreras benéficas a lo largo del año. De esta forma se concientiza a los trabajadores sobre la importancia del tema sobre el que se recoge fondos en la carrera (lucha contra el cáncer, violencia de género, etc.) a la vez que se fomenta la práctica de ejercicio físico.



**Imagen 12.** Profesionales de Enagás en la Carrera de las empresas. **Fuente:** Enagás.

Para promover activamente la participación de los empleados de la compañía en las distintas carreras populares organizadas por toda España,

la empresa se hace cargo del coste de los dorsales de los empleados que desean asistir a las carreras.

De esta forma se contribuye a que los trabajadores de Enagás no solo realicen deporte en su ámbito laboral, sino también en su ámbito privado. Estas carreras están abiertas tanto a los profesionales de Enagás como a sus familiares.

Las carreras se desarrollan en distintas ciudades de la geografía española, por lo que, una vez más, con esta iniciativa se consigue la participación de los trabajadores de Enagás distribuidos en los distintos centros de trabajo.

En el [anexo](#) se adjuntan algunas de las noticias sobre carreras populares publicadas en Enagás.

### Torneos deportivos

Enagás, siempre dispuesta a participar en todas aquellas actividades de promoción de actividad física en el ámbito de la empresa, participa desde hace años en distintas competiciones deportivas.

Desde antes de 2013, Enagás participa anualmente en el Torneo Benéfico de Fútbol-7 organizado por Cooperación Internacional ONG. En estos torneos juegan equipos de distintas empresas, compitiendo por alzarse con el trofeo de ganador.

Por parte de Enagás se inscriben varios equipos formados por profesionales de distintas áreas, por lo que, de nuevo, aparte del beneficio para la salud, se promueve el compañerismo y la interacción con otras partes de la empresa.



**Imagen 13.** Profesionales de Enagás en el Torneo Benéfico de Fútbol-7. **Fuente:** Enagás.

No conforme con participar en aquellas iniciativas a las que se le invita desde fuera, Enagás organiza desde el año 2015 junto con la ONG Special

Olimpics un torneo de pádel benéfico. En el año 2015 participaron 48 profesionales de Enagás en distintas categorías, aumentando la participación en 2016 a 72 y en 2017 a 80. Ello muestra que existe una tendencia ascendente en la participación a este tipo de eventos por parte de los profesionales de Enagás.

En el [anexo](#) se adjuntan algunas de las noticias sobre torneos deportivos publicadas en Enagás.

### Healthy Cities

Enagás se ha sumado a las dos ediciones realizadas por Sanitas de *Healthy Cities*, en 2016 y 2017. El programa pone al servicio de los trabajadores de las empresas participantes un plan deportivo completo para adquirir un estilo de vida saludable según los criterios de la Organización Mundial de la Salud.

A lo largo de cinco meses los trabajadores de las empresas participantes podían acceder a diversas actividades agrupadas en tres ámbitos.

En el entorno online disponían de la plataforma *Healthy Cities*, donde podían trazar su actividad física y acceder a la Calculadora del Corazón, que indica su edad cardiaca.

Además, los especialistas de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja apoyaban la acción a través de una serie de *Healthy Chats*.

En el entorno urbano podían sumarse a diversas pruebas populares de running y ciclismo. También se elaboraron rutas cardiosaludables que podían realizar los trabajadores.

Además, los participantes podían imbuirse de los valores del deporte gracias a las charlas impartidas por deportistas olímpicos y paralímpicos.

Prueba de la buena acogida que ha tenido esta iniciativa entre los profesionales de Enagás es el puesto en el que se encuentra Enagás en la clasificación de empresas. En noviembre de 2017, Enagás se encuentra sexto en el ranking en horas invertidas en las actividades propuestas por *Hello Health!*. Esto tiene un mayor mérito si se tiene en cuenta el tamaño de las empresas que compiten, ya que gran parte de las empresas cuenta con mayor número de trabajadores.



**Imagen 14.** Logo de Healthy Cities. **Fuente:** Sanitas.

En el [anexo](#) se adjuntan algunos de los anuncios realizados sobre *Healthy Cities*.



## ESTADÍSTICAS DEL RETO

  
**384.439**  
Horas invertidas

  
**1.043.066**  
Kilómetros completados

  
**85.422.359**  
Calorías quemadas

  
**7.387.177**  
Puntos WeFitter

## RANKING

### HORAS

- BBVA**  
808 participantes | 102 horas / participante
- Accenture**  
388 participantes | 103 horas / participante
- Sanitas**  
254 participantes | 143 horas / participante
- Día España**  
172 participantes | 159 horas / participante
- DXC**  
136 participantes | 200 horas / participante
- Enagás**  
70 participantes | 247 horas / participante

**82.788**  
horas

**39.790**  
horas

**36.338**  
horas

**27.423**  
horas

**27.171**  
horas

**17.259**  
horas

### PARTICIPANTES

- PSA**  
86 participantes
- BP**  
81 participantes
- Santalucía Seguros**  
76 participantes
- Altran**  
73 participantes
- Enagás**  
70 participantes
- Gsk**  
61 participantes

**Imagen 15.** Ranking de Healthy Cities a noviembre de 2017. **Fuente:** Sanitas.

## Escuela de espalda

Concienciados con el riesgo que suponen para los trabajadores las malas posturas en el puesto de trabajo, Enagás incluye en su itinerario formativo la *Escuela de espalda*.

En este curso se dan pautas para corregir la postura en las distintas actividades que se realizan en el día y se enseñan ejercicios para estirar y fortalecer la espalda.

Una espalda sana mejora la condición física general. Se comenzó a impartir el curso a aquellos departamentos de la empresa que están expuestos a trabajos con mayor impacto sobre la espalda.

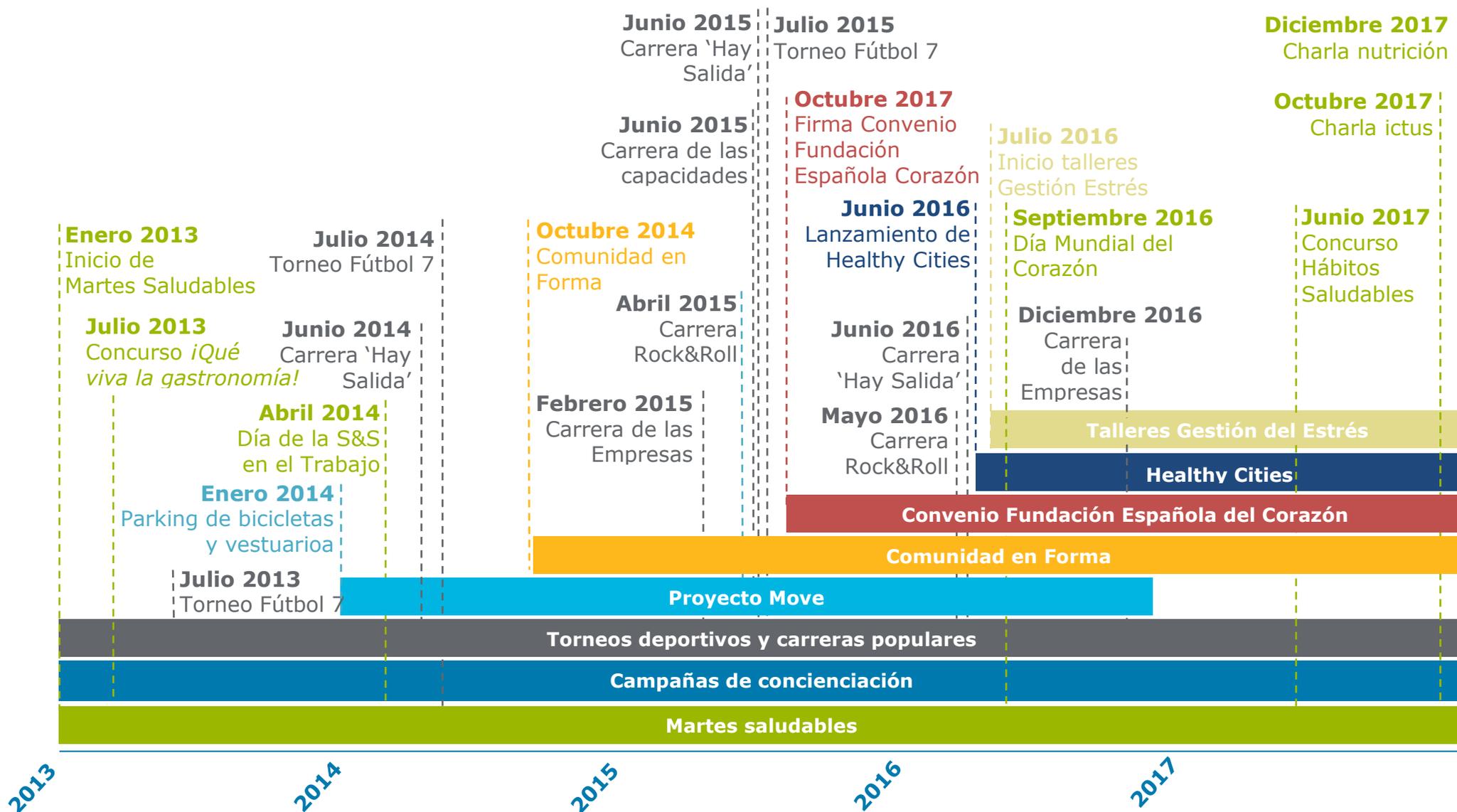
Es un curso recomendado, por lo que se está ofreciendo a todos los trabajadores.

Esta iniciativa se ha desarrollado como apoyo a las iniciativas de fomento del deporte realizadas por Enagás. Con una espalda sana y un conocimiento adecuado de cómo cuidarla se facilita la práctica del ejercicio físico, a la vez que se evitan lesiones que puedan producirse debido a las malas posturas al hacer deporte.

En septiembre de 2017, habían realizado el curso 679 empleados, lo que supone más del 50% de los profesionales de Enagás. Ello demuestra el gran éxito de la iniciativa, así como el compromiso de la compañía con la salud de los trabajadores.

## 6. Cronograma

En el siguiente cronograma se muestra el progreso del proyecto *Hello Health!*, reflejando las actividades más destacables dentro del proyecto.



## 7. Indicadores

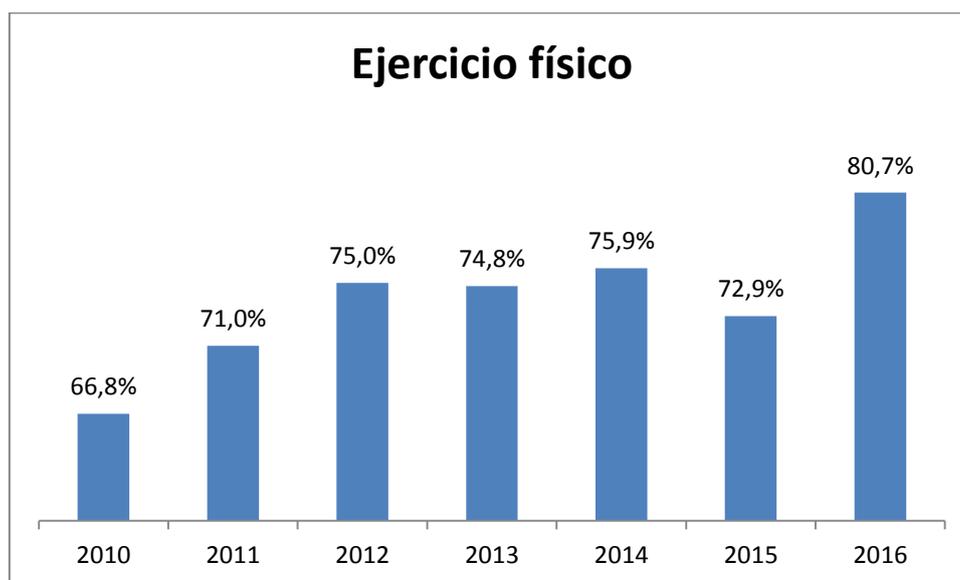
Para conocer el impacto de las actividades realizadas sobre la salud de los trabajadores se realiza el seguimiento de los datos obtenidos en el examen de salud.

En Enagás, la mayor parte de la plantilla realiza los exámenes de salud, por lo que los datos recogidos en ellos permiten tener una idea certera de la situación de la salud de los trabajadores de Enagás. Normalmente la asistencia es mayor del 80% de la plantilla.

2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
77,59	81,88	87,39	85,56	83,22	81,72	81,1

**Tabla 2.** Porcentaje de empleados de Enagás que realizan el reconocimiento médico por año.

Dentro de los exámenes de salud, se realiza una encuesta sobre los hábitos de los trabajadores en cuanto a ejercicio físico. En el siguiente gráfico se muestra la evolución en el porcentaje de trabajadores que afirma realizar algún tipo de ejercicio físico.



**Gráfica 1.** Porcentaje de empleados de Enagás que manifiestan en el examen de salud realizar algún tipo de ejercicio físico (camina de forma habitual, práctica deportiva esporádica, práctica deportiva 1-3 veces/semana, práctica deportiva >3 veces/semana, deporte competición) por año. **Fuente:** Enagás.

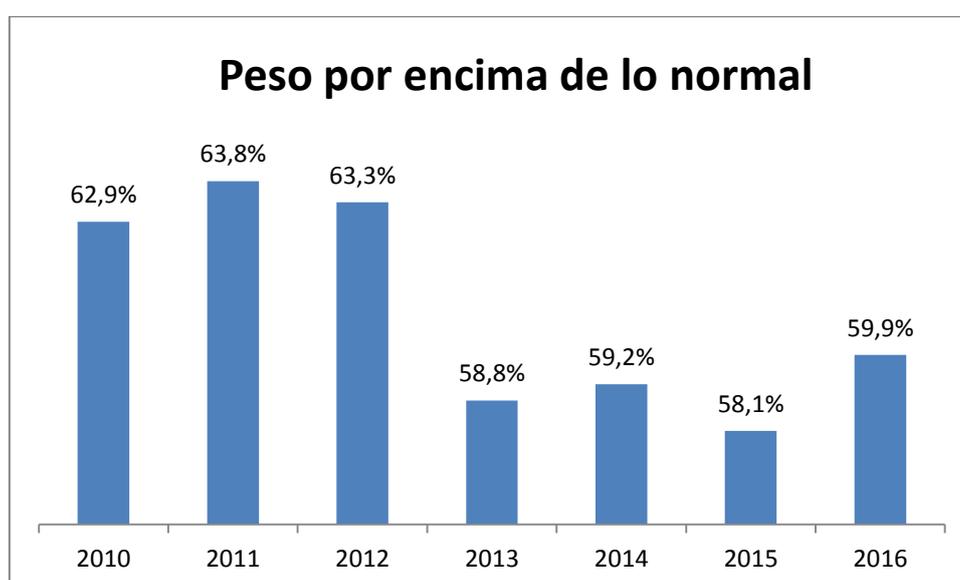
Como puede observarse en la gráfica, el porcentaje de trabajadores que afirman realizar algún tipo de ejercicio físico ha aumentado a lo largo de los años, siendo especialmente significativo el aumento en 2016. Analizando los datos desde 2010 se observa un aumento de catorce puntos porcentuales.

Los buenos resultados alcanzados nos animan a continuar con el proyecto, para mantener los logros obtenidos y seguir mejorando. Aunque el dato es bueno, existe todavía un amplio campo de mejora. El 20% de la plantilla

que realiza el examen de salud no realiza ningún tipo de actividad física, lo que supone más de 200 trabajadores (esto sin contar aquellos que no realizan el examen de salud). Por ello, es objetivo del programa *Hello Health!* seguir aumentando este porcentaje.

Dentro de la encuesta existen distintas respuestas, pudiendo ser la actividad física más regular o esporádica o de mayor intensidad o de menor. Aunque se analizan los datos de forma más pormenorizada, el paso inicial del programa es conseguir que aumente el porcentaje de trabajadores que realizan algún tipo de actividad. La actividad física ha de ir acorde a la edad y a las capacidades físicas de la persona, por lo que para algunas personas la actividad física puede ser ir a caminar durante una hora mientras que para otras es correr una maratón. En Enagás somos conscientes de ello y lo que pretendemos es que todo el mundo haga algo y concienciar en que, en mayor o menor medida, toda actividad física suma a nuestra salud.

Dentro de los exámenes de salud, se calcula el índice de masa corporal de los trabajadores que lo realizan. En el siguiente gráfico se muestra la evolución en el porcentaje de trabajadores que tienen algún tipo de sobrepeso. Se agrupa a los trabajadores que muestran sobrepeso y a los trabajadores que muestran obesidad, ya que en los dos casos están por encima del peso normal.



**Gráfica 2.** Porcentaje de empleados de Enagás que realizan el examen de salud que presentan peso por encima de lo normal (sobrepeso u obesidad) por año. **Fuente:** Enagás.

Desde que se ha iniciado el proyecto *Hello Health!* se ha observado una tendencia descendente en el peso de los empleados, situándonos por debajo del 60% de trabajadores con peso por encima de lo normal. Los pequeños aumentos y descensos en los porcentajes se atribuyen a la variación de las personas que realizan los exámenes de salud, observándose pese a las fluctuaciones un claro descenso. Sin embargo,

sigue existiendo un alto porcentaje de trabajadores que se encuentran por encima de su peso.

Por ello, se está haciendo un esfuerzo especial dentro del proyecto en la promoción de hábitos saludables de alimentación. Prueba de ello, es la charla organizada en diciembre de 2017 sobre nutrición y sobre la importancia de compensar los excesos navideños.

## 8. Continuidad del proyecto

El proyecto *Hello Health!* tiene como uno de sus pilares la continuidad. Conscientes de que la mejora de la salud es una carrera de fondo, el proyecto trata de ir sumando iniciativas y mantener en marcha todas las iniciativas que sea posible.

Dado el gran número de actividades que se promuevan desde distintos organismos y asociaciones, Enagás trata de sumarse a todas aquellas iniciativas de promoción de la actividad física y de la alimentación saludable promovidas desde fuera, a la vez que desarrolla las suyas propias.

El proyecto *Hello Health!* demuestra que la promoción de la actividad física y la alimentación saludable no está ligada con un gran incremento presupuestario, lo que facilita su mantenimiento en el tiempo y la incorporación continua de nuevas iniciativas. Con imaginación y aprovechando las sinergias que aporta la colaboración con otras entidades se puede ofrecer a los trabajadores un gran número de actividades deportivas y facilidades para incorporar a la rutina hábitos de vida saludables.

## 9. Conclusiones

La promoción de una actividad física regular y de una alimentación saludable son objetivos estratégicos de Enagás. Para ello, ha puesto en marcha el proyecto *Hello Health!*.

*Hello Health!* agrupa distintas iniciativas que buscan mejorar la salud general de los trabajadores de Enagás. Estas iniciativas van desde la adaptación de las instalaciones a los hábitos saludables de los trabajadores hasta la organización de talleres y de campañas de concienciación, pasando por la participación de los trabajadores en carreras y torneos deportivos.

Los resultados que tienen estas iniciativas sobre la salud se monitorizan en los indicadores de salud obtenidos de los exámenes de salud, que permiten ir adaptando el proyecto a las realidades y necesidades actuales.

*Hello Health!* se presenta al Premio Estrategia Naos para dar a conocer las actividades que realiza Enagás, contando lo positivo de la experiencia y animando al resto de empresas a implementar programas de Empresa

Saludable. Dando a conocer las iniciativas de las distintas empresas se consigue un enriquecimiento mutuo entre ellas, que nos permite a todos acercarnos de mejor forma al objetivo final: **mejorar la salud de las personas**.

## 10. Referencias

- "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud". Organización Mundial de la Salud (OMS). 2010.
- "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud". Organización Mundial de la Salud (OMS). 2010.
- Publicaciones de Enagás 2013-2017.

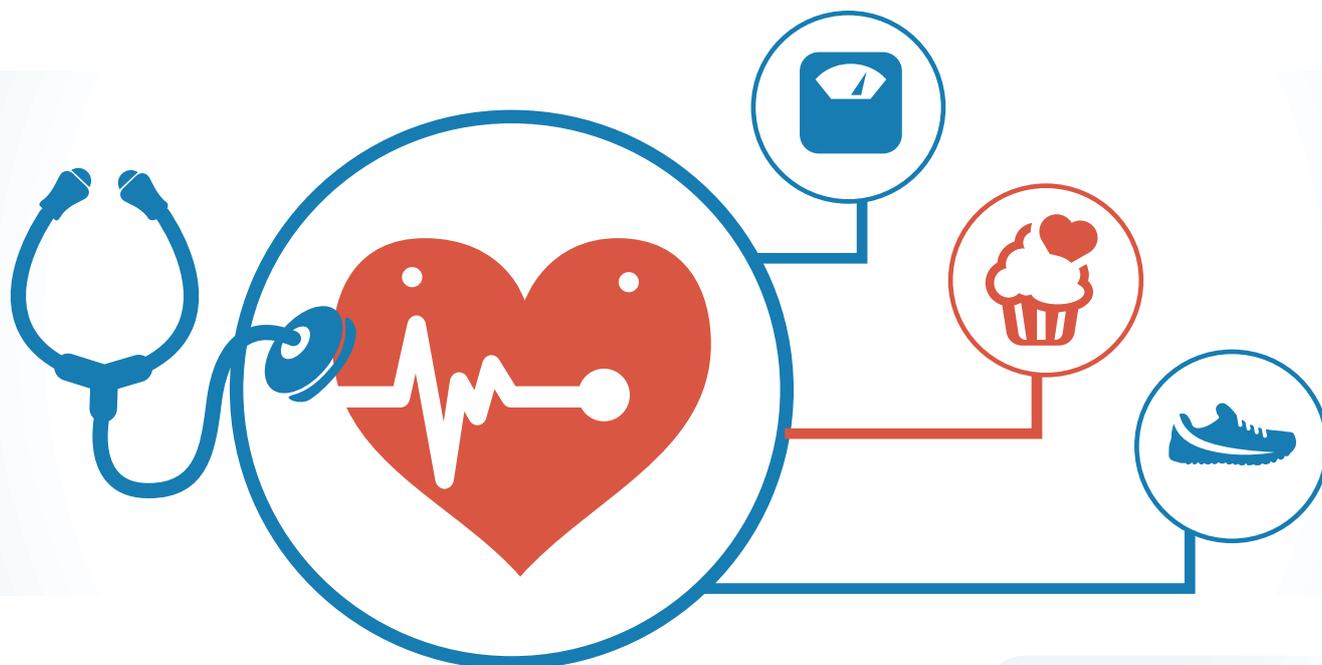
**ANEXOS**

# **ANEXO 1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

ANEXO 1.1. CONVENIO CON  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL  
CORAZÓN

# Protege tu corazón

Mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio, no fumar y controlar la tensión arterial son algunos hábitos que ayudan a reducir el riesgo de padecer una patología cardiovascular



Las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio, la angina de pecho o el ictus, son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos que constituyen la primera causa de muerte en España y son responsables de un deterioro de la calidad de vida de quienes las padecen.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las dolencias cardiovasculares causan el 80% de las patologías más habituales. Sin embargo, pueden prevenirse actuando sobre los principales factores de riesgo y controlando patologías asociadas, como la hipertensión arterial, la hiperglucemia y el exceso de colesterol.

## Hoja de ruta para la prevención

Aunque hay marcadores de riesgo, como la edad o la herencia genética, que no se

pueden modificar, otros son susceptibles de cambio. Por eso, mantener unos hábitos de vida saludables contribuye a reducir las posibilidades de padecer estas patologías. Los principales pasan por:

**Mantener una dieta equilibrada** baja en sal y en contenido graso de origen animal (como los embutidos) y rica en frutas, verduras y pescado azul.

**Controlar regularmente el peso**, evitando el sobrepeso y la obesidad.

**Eliminar por completo** el consumo de tabaco y reducir la ingesta de alcohol.

**Realizar actividad física** de forma periódica. Caminar 20 o 30 minutos al día contribuye al fortalecimiento del sistema cardiorespiratorio.

**Revisar y mantener controlados los niveles** de glucosa y colesterol, así como la presión arterial. 

## Mantente alerta: cada minuto cuenta

En ocasiones, las enfermedades cardiovasculares no muestran síntomas hasta el momento en el que surgen complicaciones graves. Por esta razón, se deben conocer algunas de las señales de alarma más comunes y acudir inmediatamente a un servicio de urgencias:

- Dolor o molestias en el pecho, brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- Dificultad para respirar, náuseas, vómitos, mareos o desmayos.
- Pérdida de fuerza, generalmente unilateral, confusión, dificultad para hablar o comprender, pérdida de equilibrio o de conciencia.

03/02/2017

news

## Enagás organiza una presentación sobre la gestión de las emociones y su repercusión cardiovascular

Esta iniciativa liderada por la gerencia de Prevención se enmarca dentro del "Programa de empresas cardiosaludables" promovido por la Fundación Española del Corazón y del que forma parte la compañía

Enagás organizó una charla en diciembre **sobre el estrés laboral y el control de las emociones impartida** por **Julia Vidal, psicóloga** colaboradora en la clínica de la Fundación Española del Corazón. La reunión tuvo lugar en el ágora y estuvo presentada por Mar Cuenca, gerente de Prevención.



Julia Vidal durante su presentación en el Ágora.

En su intervención, Julia Vidal explicó la importancia de la gestión del estrés y las emociones y su relación directa con la salud, concretamente con los trastornos cardiosaludables. En ella, mostró el peligro de sufrir estrés, un importante factor de riesgo en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Para prevenir esta afección, la psicóloga aseguró que es importante saber **identificar las emociones, seguir un proceso de relajación y pensar de forma realista.**

Como cierre de la reunión, **Mar Cuenca** explicó el trabajo que **Enagás** está realizando en esta materia y anunció que la compañía ha implantado un **programa** basado en la realización de talleres de gestión de las emociones que ya comenzó en 2016 y que continuará durante los próximos meses.

Para ver la **charla en vídeo**, haz clic [aquí](#).

### Programa de empresas cardiosaludables

Esta iniciativa se enmarca dentro del **Programa de empresas cardiosaludables** promovido por la Fundación Española del Corazón y del que Enagás forma parte. Su objetivo es implicar a todas las compañías en materia de prevención a través de herramientas que mejoren la salud de los empleados en el ámbito de la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Todos los profesionales de la compañía que lo deseen podrán recibir en su correo electrónico una *newsletter* mensual de la Fundación Española del Corazón escribiendo un email a [PREVENCION@enagas.es](mailto:PREVENCION@enagas.es) indicando este asunto.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

22/02/2017

news

## Enagás, reconocida con la distinción de 'zona cardioasegurada'

El distintivo se ha otorgado por la instalación y formación en el uso de desfibriladores en la planta de Huelva

La Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía otorgó a Enagás la distinción de **"zona cardioasegurada"** por haber cumplido los requisitos en **materia formativa y dotación de desfibriladores** en tres zonas de la planta de Huelva.

Este título certifica que los **profesionales de las entidades reconocidas** se encuentran capacitados para actuar de forma inmediata en caso de presenciar una parada cardiorrespiratoria dentro de sus instalaciones.

Enagás, como **empresa cardiosaludable**, apoya este tipo de iniciativas impulsadas por la Junta de Andalucía para la utilización de desfibriladores en lugares fuera del ámbito sanitario, así como el manejo de los equipos por parte del personal no facultativo.



Primero por la izquierda, el jefe de la planta de Huelva, Juan del Olmo, en la entrega del distintivo.



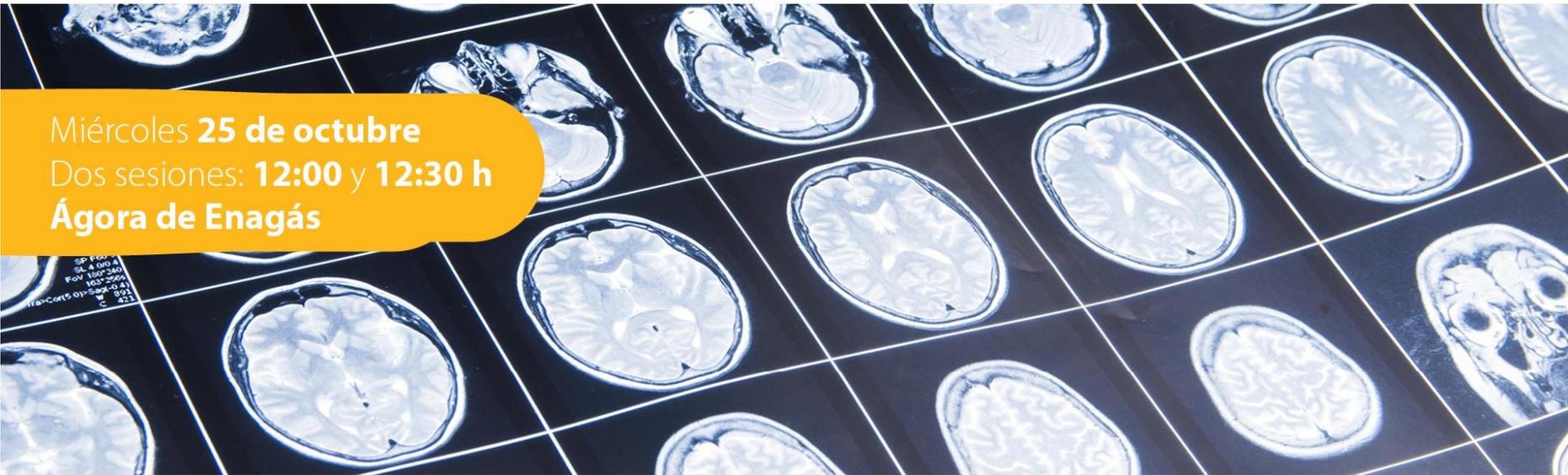
PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

# ¿Cómo prevenir el ictus?



Charla informativa con Margarita Dietl,  
*médica de Quironprevención*



Miércoles **25 de octubre**  
Dos sesiones: **12:00 y 12:30 h**  
**Ágora de Enagás**

# Nutrición y salud: mitos y verdades sobre los excesos navideños

Charla informativa con Lucía Bultó,  
*especialista en Dietética y Nutrición Humana y colaboradora de la FEC*



Lunes **11 de diciembre**  
de **10:00 a 11:00 horas**  
en el **Ágora de la Sede de Enagás**



## Enagás acoge una charla informativa de la Fundación Española del Corazón sobre nutrición y salud

La charla se centró en las estrategias que nos ayudan a seguir una alimentación cardiosaludable, especialmente en la época navideña



Lucía Bultó durante la charla informativa.

El pasado 11 de diciembre tuvo lugar en el Ágora de la Sede Central de Enagás la charla informativa **"¡Qué no te pese la Navidad!"**, a cargo de **Lucía Bultó**, especialista en Dietética y Nutrición Humana y colaboradora de la **Fundación Española del Corazón** (FEC).

Lucía Bultó señaló que unos de los **factores de riesgo cardiovasculares** modificable es la alimentación y ofreció algunas recomendaciones para seguir una **dieta equilibrada**. Ofreció consejos prácticos y realistas, adaptados al ritmo actual de vida, desmontó algunos falsos mitos y aportó claves sencillas para alimentarnos mejor y contribuir así a cuidar nuestro corazón, también en época navideña.

Al acto asistieron más de 50 profesionales de la compañía, que trasladaron sus dudas sobre el uso de aditivos y conservantes, los diferentes edulcorantes o la eficacia de productos para reducir el colesterol, entre otras.

**Mar Cuenca**, gerente de Prevención, fue la encargada de abrir el acto, organizado desde esta gerencia. La actividad se enmarca dentro del **Programa de Empresa Cardiosaludable** (PECS) liderado por la FEC.



### Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

[Volver arriba](#)

## ANEXO 1.2. CONCIENCIACIÓN Y CULTURA



## Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

**Enagás ofrece el programa ALAS, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, para los empleados de esta Comunidad.**

Enagás, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, ofrece un programa que pretende favorecer la adopción de hábitos saludables, estimulando y facilitando la realización de actividades físicas y promoviendo una alimentación sana, dirigido a empleados de esta Comunidad.

Esta actividad consta de 6 sesiones colectivas (2 horas) que se llevarán a cabo los lunes en dos turnos: 1.- 9 a 11 horas y 2.- 16 a 18 horas. Su inicio está previsto en el mes de febrero.

El programa ALAS del Ayuntamiento de Madrid sigue las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

**Si estás interesado, puedes dirigirte al Servicio Médico (99293) para más información y/o reservar tu plaza.**

Servicio de Prevención.

www.madridsalud.es/alimentacion

¡Estrategia gente saludable! 2010-2015

# Programa ALAS

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

MADRID madrid salud INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Innovación, Transparencia y Calidad Asistencial

Ayuntamiento de Madrid

## ¡APÚNTATE!



Envíanos tus comentarios y sugerencias a [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



# ¡Que viva la GAStronomía saludable!

## ¡Que viva la GAStronomía saludable!

Participa en el concurso enviando tus recetas saludables.

Con este slogan tan GAStrómico, desde la campaña de Prevención "*Tu salud, tu mejor trabajo*", queremos seguir animando a todos los empleados de Enagás a cuidar su salud. En esta ocasión, en el ámbito de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE, os animamos a demostrar vuestras dotes culinarias participando en el CONCURSO DE RECETAS SALUDABLES. Elige entre primeros, segundos, postres, bebidas, ¡lo que mejor se te dé! siempre que sea saludable (acude a los consejos que te hemos ido dando a lo largo de la campaña y sabrás qué se entiende por alimentación saludable).

Participa enviando tus propias recetas y/o votando las de otros compañeros, a través del blog que hemos preparado para la ocasión: [www.vivalagastronomia.com](http://www.vivalagastronomia.com)

Para participar, es imprescindible que cumplas los requisitos que a continuación te adelantamos, pero antes de nada, deberás registrarte en la web.

• **Para enviar tus recetas.** Podrás enviar hasta un máximo de 3 recetas, pero para que sean válidas, tendrán que reunir estos requisitos:

- Estar correctamente explicada en castellano y contener, como mínimo, los siguientes apartados:
  - Nombre o título de la receta.
  - Ingredientes (indicando las cantidades necesarias de cada uno de ellos).
  - Pasos de la receta.

• **Para votar recetas.** Pincha en la receta que más te guste y otorga la estrella "Votar esta receta". Ten en cuenta que:

- Sólo se podrá votar una vez cada receta.
- No podrás votar tu propia receta.
- Podrás votar hasta tres recetas.
- Una vez hayas votado una receta, no podrás cambiar tu voto.

Está todo preparado para que puedas participar incluso desde tus vacaciones si tienes acceso a Internet, desde el día 22 de julio, y hasta el 31 de septiembre, podrás demostrar que estás hecho todo un CHEF de comida SALUDABLE.

**¡Que viva la  
GAStronomía saludable!**

Participa en nuestro concurso y demuestra a todos que la buena cocina es sinónimo de una alimentación saludable.

¡Los fogones están listos!, tu creatividad y talento gastronómico tienen una cita en nuestro *blog*, comparte una o más recetas y demuestra a tus compañeros de Enagás que eres un chef que cuida y promueve los hábitos saludables.

[www.vivalagastronomia.com](http://www.vivalagastronomia.com)

**Tu salud, tu mejor trabajo**  
Este año te sentirás bien

PREVENCIÓN SALUDABLE enagás

*Tu salud, tu mejor trabajo*



Envíanos tus comentarios y sugerencias a [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)





  
**BLOG**  
CONCURSO  
de  
**RECETAS**  
SALUDABLES

¡Que viva la  
**GAS**tronomía saludable!

Las recetas de nuestro blog

**¡Que viva la GASTronomía!** El concurso de recetas que se ha puesto en marcha dentro de la campaña de Prevención “Tu salud, tu mejor trabajo”, para fomentar la alimentación saludable, ha llegado a su fin.

Gracias a todos por vuestra participación, con vuestras recetas y con vuestros votos, ha sido muy gratificante comprobar la cantidad de chef que tenemos en la compañía.

# Empanada de chocos de la ría en su tinta al estilo de "Enagás"

Receta de Jorge Carlos Álvarez Vidal



## Ingredientes

Para 6-8 personas:

Para el sofrito:

- 2 kilos de chocos frescos de las costas gallegas con su tinta
- 2 cebollas hermosas
- 2 pimientos rojos
- 100 gramos de pan rallado
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Para la masa:

- 500 gramos de harina normal (no de fuerza)
- 20-25 gramos de levadura prensada
- Una cucharada de aceite de oliva
- 100 cl. de agua
- Sal
- 2 yemas de huevo de corral

## Elaboración

Para hacer bien esta receta es muy importante la calidad del producto, que en este caso son los llamados "chocos". Este cefalópodo común lo puedes encontrar todo el año en los mercados. Se le conoce como "choco" en Galicia y en la zona de la costa andaluza occidental (Cádiz y Huelva). También tiene otros nombres como Chopo, Cahón o Jibia, y es de la familia de la sepia, aunque más pequeño. En este caso, he elegido el "choco" de la Ría de Arousa, en pontevedra.

Una vez limpios 2 Kg. de chocos, que no es tarea fácil, los cortas en trocitos y los dejas preparados para añadir al sofrito. Para hacer el sofrito picas dos cebollas muy finas, al igual que dos pimientos rojos. El sofrito debe estar hecho a fuego muy lento con aceite y un poco de sal y la tinta de los chocos, después de unos 15-20 minutos, añades los chocos troceados. Déjalo a fuego lento unos 5-10 minutos más y le añades un chorrito más de aceite ▶

de oliva y un poco de pan rallado con perejil. Deja el sofrito preparado para cuando tengas lista la masa.

La otra parte esencial de la receta es hacer bien la masa de la empanada, para lo que tienes que tomarte tanto tiempo como el que emplean las abuelas para cocinar.

Empieza con la masa: En un bol grande introduce unos 400 gramos de la harina normal (para hacer empanada no hace falta que sea harina de fuerza) y deja unas 100 gramos de harina separados para ir engordando posteriormente la masa.

Con una cuchara de madera haz un pequeño hueco en el centro del bol y, entre la harina aún seca, vierte unos 20-25 gramos de levadura disuelta en agua tibia. Es mejor que la levadura no sea química, sino la que llaman fresca o prensada, que se la puedes pedir al panadero de tu barrio. Esta levadura necesita conservarse en un sitio refrigerado.

Bate con la cuchara desde el centro hacia afuera, sin prisa, y ve poco a poco mezclando el líquido con la harina. Cuando la masa empieza a estar mezclada, añade una cucharada aceite de oliva virgen y una cucharadita de sal. Sigues removiendo y la masa empieza a ser una mezcla un poco pegajosa, pero firme, porque le vas añadiendo un poco de harina que tenías reservada si lo va necesitando.

Una vez que la bola está hecha (tiene que tener un punto algo pegajoso), tápala con un trapo y déjala unas tres horas en el frigorífico para que haga una primera fermentación.

Lleva la masa a la encimera donde la vas a amasar de nuevo. Cubre la superficie de la encimera con un poco de harina espolvoreada y empieza a trabajar la masa con las manos, cada vez con más rapidez. Después de 10 minutos de movimientos ágiles, se quedará elástica y homogénea.

Introduce la bola de masa en el mismo bol enharinado en el frigorífico otra vez y lo dejas durante una o dos horas para que vuelva a fermentar. Verás que crece bastante. La sacas del bol y con un rodillo de madera lo pones

en la encimera otra vez para amasarla unos minutos hasta que se extienda muy fina. Así, muy extendida y fina, la debes colocar en un recipiente amplio, con poco borde y rectangular. Antes, espolvorea un poco de harina en el recipiente para que no se pegue la masa.

El secreto es cubrir muy bien y con una masa finísima el fondo. Luego introduces el sofrito con los chocos muy bien escurridos para eliminar el líquido sobrante y lo extiendes sobre la capa de masa del fondo. Pones otra capa de la masa encima, también muy fina y unes los bordes con un ligero giro en pliego. Haz uno o dos agujeritos en la parte de arriba de la masa para que respire el interior.

Cómo hacer el logo de Enagás en la empanada  
Ahora llega un momento culmen de la elaboración de la empanada de chocos de la ría en su tinta al estilo de "Enagás": colocar el logo. Con el sobrante de la masa, haces pequeños palitos largos, de unos 3 cm de ancho, para decorar la empanada... Une unos pocos palitos para ir perfilando el logo de la empresa, por supuesto siempre teniendo en cuenta la identidad corporativa.

Después bates dos yemas de huevo (de corral a ser posible) y, con una brocha pequeña, la extiendes en la parte superior de la empanada

Introdúcelo en el horno ya caliente a 200 grados... ¡y en 20-25 minutos aproximadamente lo tendrás listo! El resultado será una empanada muy fina, poco calórica, muy corporativa, y rellena de un producto de mar muy sano y riquísimo.



# Salmorejo al estilo de la abuela

Receta de José Manuel De La Torre Gallegos



## Ingredientes

- 1 Kg. de tomates rojos.
- 1 pan con mucha miga ( a ser posible del día anterior)
- 1 diente de ajo
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre de vino de Montilla
- Una pizca de sal
- 200 g de jamón serrano
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún

## Elaboración

Calentar previamente los tomates para quitarles la piel. Una vez pelados, mezclar en un cuenco todos los tomates cortados en pedazos, el pan (poco a poco), el ajo, el vinagre, el aceite y la sal. Dejar un rato reposar para que el pan se empape y posteriormente batir todo hasta conseguir la textura deseada (para ello se ira añadiendo progresivamente el pan). Mi abuela siempre decía que el punto del salmorejo es cuando consigues, una vez que no hay grumos, que éste no se caiga del tenedor (el salmorejo no es una sopa ni gazpacho debiendo quedar como una crema espesa). Al probarlo añadiremos más aceite o vinagre según el gusto de cada uno. Si vemos que queda muy espeso se puede añadir agua helada hasta conseguir la textura deseada.

Sírvase frío condimentado con el jamón, el huevo y el atún (este opcional pero recomendable) todo picadito.

# Ensalada de naranja "picá" con bacalao y cebolla

Receta de José Manuel De La Torre Gallegos



## Ingredientes

4 Naranjas

½ Kg. de bacalao asado y desalado.

2 cebollas

Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

Pelar y cortar las naranjas en gajos y estos partírlas en varios trozos. Colocarlos en una fuente y añadir el bacalao cortado en tiras, la cebolla picada muy fina y finalmente el aceite de oliva. Se puede también añadir aceitunas negras.

Servir frío.

# Quiche de jamón y queso baja en calorías

Receta de José Miguel Domínguez Martín



## Ingredientes

Para 2 personas:

- 2 huevos y 2 claras
- 200 gr. jamón york
- Media cebolla pequeña cortada MUY fina.
- 6 cucharadas queso de untar light.
- 2 cucharadas de queso batido light.
- 150 ml. leche desnatada
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

## Elaboración

- Pre calentamos el horno a 180°
- Batimos los huevos y las claras y le añadimos el jamón dulce cortado a cuadraditos. Picamos la cebolla muy fina y la añadimos.
- Mientras, metemos en el microondas unos 4 minutos los 6 quesitos y la leche. Cuando lo saquemos derretido lo mezclamos bien y lo añadiremos a la mezcla anterior.
- Añadimos el queso batido, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
- Una vez nos aseguramos que todo esté mezclado, lo ponemos en un molde apto para el horno y horneamos a 180° durante 30 minutos.

Para que sea apta para todas las dietas elimino el típico hojaldre y se mantiene gran parte del sabor. Que aproveche!

# Asado de Cordero

Receta de Miguel Ángel Elviro Bodoy



## Ingredientes

Cordero  
Patatas  
Aceite  
Agua y  
Sal

- Pasada media hora bajar el horno a 180 grados y dejarlo aproximadamente otra hora y cuarto.
- Pasado el tiempo dar la vuelta a la carne para que se dore por el otro lado.

## Elaboración

- Precalear el horno durante 30 minutos a 250 grados
- Poner papel de horno en la bandeja, cortar las patatas, salarlas y echarles un chorreoncito de aceite, revolverlas
- Colocar sobre las patatas la carne salada
- Meter al horno ( en la mitad) junto con un bol con agua
- Mantener la temperatura 30 minutos

\*IMPORTANTE :RESPECTAR LOS TIEMPOS.NO ES UN PLATO PARA IMPACIENTES

# Pastel de espárragos y salmón

Receta de María José Gómez Requena



## Ingredientes

- Espárragos verdes (de bote o naturales).
- Salmón ahumado.
- Para una bechamel (aceite, harina, leche, sal y nuez moscada)
- Champiñones (bote pequeño)
- Nueces (un puñado)
- Queso rallado

## Elaboración

En un molde para horno se pone:

- Una capa de espárragos si son naturales hay que hervirlos antes con un poco de sal).
- Otra capa de salmón ahumado.
- Otra capa con la bechamel con los ingredientes citados y a la que se añade el champiñón picado y las nueces picadas).
- Por ultimo se espolvorea con el queso rallado y se mete en el horno a gratinar.

Una vez gratinado el pastel, ya está listo para comer.

# Ensalada "sucia"

Receta de Fernando Gutiérrez Sánchez



## Ingredientes

Para 2 personas

2 ó 3 patatas.

2 latas de atún en aceite.

1 huevo.

1 tomate mediano.

1 cebolleta tierna.

Olivas negras de cuclillo (tipo Aragón).

Aceite de oliva virgen.

Sal.

## Elaboración

Poner a cocer las patatas cortadas a trozos no muy grandes.

Poner a cocer el huevo.

Mientras tanto en un bol ir poniendo el atún desmigado, el tomate cortado a trozos, la cebolla en juliana finita y las olivas.

Una vez cocida, añadimos la patata previamente escurrida, pero en caliente, así coge bien todos los sabores, y mezclamos junto con el huevo trozeado, salamos al gusto y añadimos un buen chorro de aceite y dejamos atemperar.

Se puede comer templado, pero es mejor dejar pasar unas horas, incluso de víspera la patata se mantiene blanda y los sabores están mas integrados.

Esta ensalada se llama sucia porque todos los ingredientes quedan "manchados" impregnados unos de otros, lo que hace que sea mas sabrosa. ¡¡ Buen provecho !!.

# Ensalada fresca de tomate natural y bonito

Receta de Fernando Gutiérrez Sánchez



## Ingredientes

(Para 2 personas)

- 1 bote de tomate natural entero pelado de 750 grs.
- 1 o 2 latas de bonito en aceite de oliva depende el tamaño.
- 1 cebolleta tierna (dulce de las que no pican).
- 1 lata pequeña de aceitunas rellenas.
- 50 grs. de aceitunas negras tipo Aragón.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Azúcar.

(Procurar que el producto enlatado sea de buena calidad, el resultado final es mas sabroso, además si queréis también podéis variar y usar atún e incluso sardinas en aceite.)

## Elaboración

En un bol echar el tomate, quitarle los culitos, y escurrir de agua todo lo que podáis, a continuación con tenedor y cuchillo triturar el tomate en porciones pequeñas.

Añadir la cebolleta y el bonito picados muy finos.

Añadir unas cuantas aceitunas rellenas de anchoa troceadas, esto le da un toque muy rico a la ensalada.

Añadir unas cuantas aceitunas negras.

Solo queda poner un poco de azúcar para quitar la acidez al tomate, salar al gusto y completar con un buen chorro de aceite de oliva.

“ Probarla, es fácil, refrescante, nutritiva y muy rica. Se puede comer con tenedor o encima de rodajitas de pan tostado.”

# Guiso de pelotas de bacalao con patatas

Receta de Fernando Gutiérrez Sánchez



## Ingredientes

Para 2 personas

- 200 gramos de bacalao desalado.
- 2 ó 3 patatas medianas.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 ajitos.
- Perejil.
- Piñones.
- 2 huevos.
- Pimentón dulce.
- Pan rallado.
- Pan duro.
- Azafrán en hebra.
- Aceite.
- Sal.
- Agua.

## Elaboración

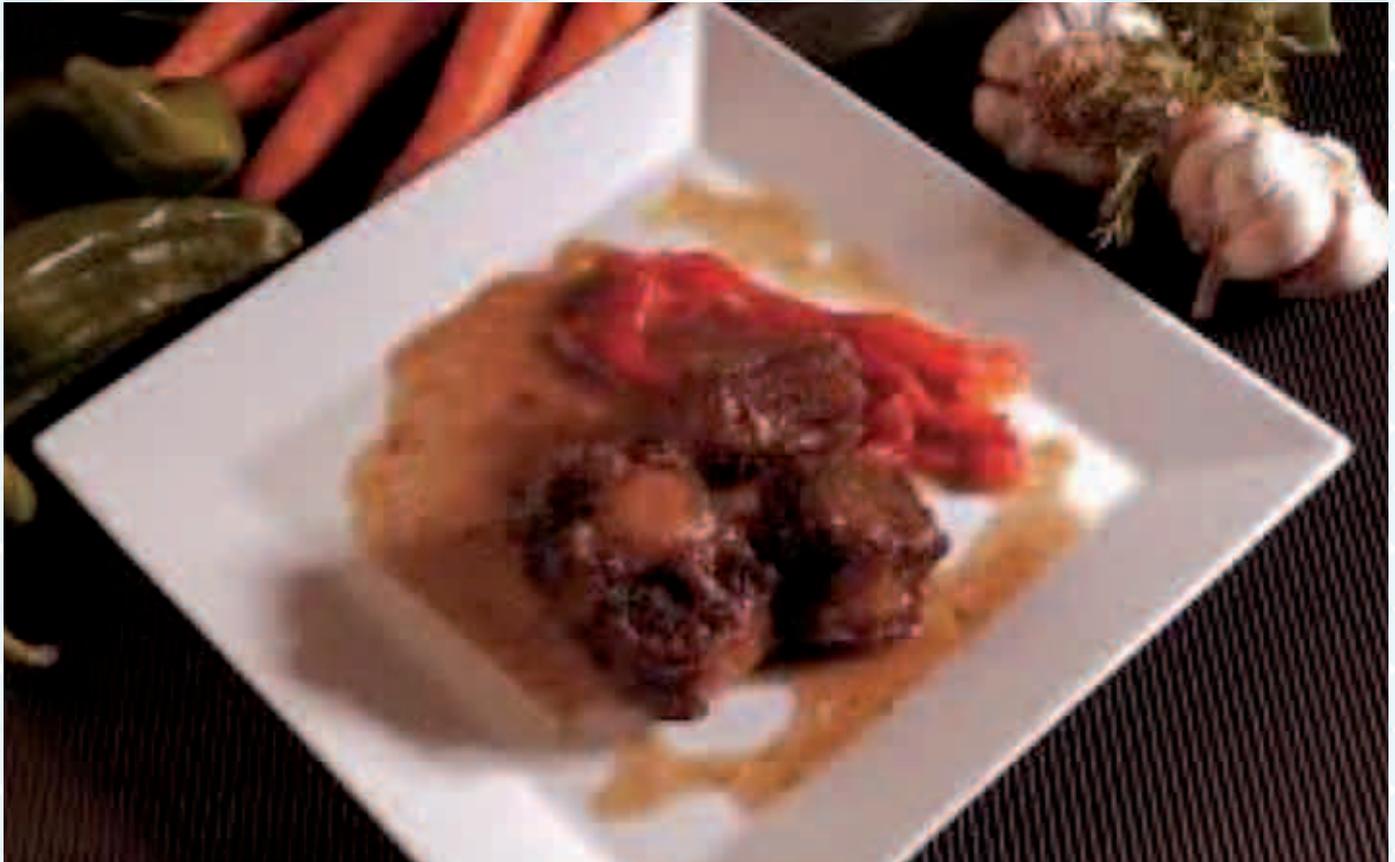
- Cocemos un huevo y reservamos.
- Pelotas: (Probar el bacalao de sal para ajustar al final).

En un bol desmenuzar el bacalao bien finito. Luego se echa perejil, un ajo y un puñadito de piñones bien picados. Se mezcla todo con un huevo y vamos rallando miga de pan duro hasta que tenga consistencia y podamos hacer las pelotas. Una vez hechas, las rebozamos con pan rallado, las sofreímos y reservamos.

- Picada: En un mortero ponemos azafrán de hebra tostadito, un ajo, un poco de perejil y unos cuantos piñones, lo picamos bien y reservamos.
- Para el guiso: Pelamos y cortamos las patatas a cachelos, y reservamos. En una cazuela ponemos un chorro de aceite y sofreímos la cebolla y el tomate, y cuando estén sofritos ponemos una cucharadita de pimentón dulce. Entonces ya podemos echar las patatas con agua y que rompan a hervir. Seguido, bajamos a fuego medio, ponemos las pelotas y añadimos la picada. Cuando estén casi hechas las patatas, ponemos el huevo duro partido, probamos de sal y listo.
- NOTA: En temporada se puede añadir también alcachofa y guisantes. Este guiso lo podemos comer chafando la patata con trocitos de pelota y huevo. Y si no, el caldito también es delicioso.

# Estofado de rabo de ternera

Receta de Fernando José Herranz Maestro



## Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 1/2 kg. de rabo de ternera
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 5 dientes de ajo
- Harina
- 3 pimientos morrones
- 1 l. de vino de vino tinto
- Agua
- Aceite virgen extra
- Sal
- Pimienta negra en grano
- Perejil picado

## Elaboración

Limpia los pimientos. Colócalos en una bandeja de hornear. Riégalos con un chorro de aceite, sálalos e introduce en el horno a 180°C, durante 30 minutos. Cuando estén hechos, deja que se templen, pélalos, córtalos en tiras y reservalos.

Corta el rabo con un cuchillo, haciendo las incisiones entre las vértebras para no astillar el hueso. Sazona la carne, pásala por harina y dórala en una sartén con aceite.

Pica las verduras (reserva un diente de ajo) y ponlas a pochar en la olla rápida. Añade unos granos de pimienta negra en grano. Vierte el vino y un poco de agua. Incorpora los trozos de rabo y ciérrala. Deja cocer durante 30-40 minutos. Retira los trozos de carne y pasa la salsa por el pasa purés. Pon la salsa en una olla e introduce la carne.

Pica finamente el diente de ajo reservado anteriormente y añádelo a los pimientos. Riégalos con un chorro de

aceite y sálalos. Sirve en una fuente los pimientos y en otra el rabo espolvoreado con perejil picado.

### Consejo

La carne de rabo de ternera tiene que estar muy hecha y se tiene que separar fácilmente del hueso. Este tipo

de guisos mejoran si reposan, por tanto agradecen que se preparen de víspera y calentarlos en el momento de servir.



**Tu salud, tu mejor trabajo**  
**Este año te sentirás bien**



# Quesada express

Receta de Stephanie Marie Lacaze



## Ingredientes

- 400 gr. de requesón
- 3 huevos
- 1 bote pequeño de leche condensada (400 gr.)
- 1 medida de leche semidesnatada (usamos el recipiente de la leche condensada)
- Raspadura de 1 limón
- 1 pizca de sal
- Caramelo líquido (tipo Royal)

## Elaboración

1. Precalentar el horno (150°)
2. Untar el molde con el caramelo líquido
3. Mezclar todos los demás ingredientes en la batidora y verter cuidadosamente en el molde
4. Hornear 60-80 min. a baja temperatura (150°) hasta que cuaje y se dore

Degustación: Comer frío, tal cual o con mermelada casera. Se le puede dar un sabor diferente sustituyendo el limón por aroma de flor de azahar o un poco de azúcar vainillado.

Nota: lo más cómodo y sano para el requesón es comprar 2 tarros de los de Mercadona; no lleva conservantes y es bajo en sal.

# Olla Perete

## Receta de Pedro López Acosta



### Ingredientes

Para 4 personas

Tiempo: 70 minutos.

- 1 merluza fresca de pincho de 1 ½ Kg.
- 500 grs. de patatas nuevas
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate maduro
- 4 dientes de ajos
- 3 hojas de laurel
- 20 g de piñones ibéricos
- Una pizca de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal
- Limón

### Elaboración

1. A fuego lento preparamos una olla apropiada , vertiendo en ella un litro y medio de agua.
2. Pelaremos y trocearemos una cebolla en cuatro cascos, también lo haremos con el tomate , a continuación los introduciremos en la olla.
3. Seguidamente verteremos también el laurel, la pizca de pimentón dulce, aceite de oliva, piñones y ajos duros cortados a rebanadas.
4. Durante 45 minutos deberá estar en los fogones a fuego lento, transcurrido el tiempo retiraremos de la olla el tomate y cebolla para pasarlo por la batidora, el producto obtenido volveremos a volcarlo en la olla.
5. Ahora es el momento en que deberemos introducir la patata que tenemos troceada en dos o tres rodajas en la olla y seguir durante otros 25 minutos en cocción.

6. Una vez que esta la patata casi a punto es cuando introduciremos toda la merluza; no debemos olvidar de que la cabeza de este pescado dará el toque especial a este caldo.

7. Una vez transcurrido el tiempo de cocción retiraremos el recipiente del fogón y aprovecharemos para darle un toque personalizado a este contenido rociando un buen limón en ese caldo.

8. Dejaremos reposar 10 minutos antes de servir para que los aromas de este fabuloso majar nos deje su toque especial en nuestro paladar.



**Tu salud, tu mejor trabajo**  
**Este año te sentirás bien**



# Trincallas del pastor

Receta de Ana María Molina Bayón



## Ingredientes

Para 4 personas:

- Sal gorda – 1 cucharada de café
- Ajo – 1 diente
- Pimiento verde – 1 pimiento
- Pimiento rojo – ¼ de pimiento
- Pepino – 1 unidad
- Tomate maduro y jugoso • 4 unidades grandes
- Cebolla – ½ unidad
- Vinagre – 1 cucharada de café
- Aceite de oliva – 2 cucharadas soperas
- Agua fría – 1,5 litros aproximadamente
- Pan del día anterior – 150 grs.

## Elaboración

En una cazuela se echa la sal, el ajo, un poco de tomate maduro, jugoso y pelado, un poco de pimiento verde, un poco de pimiento rojo y varias rodajas de pepino. Se machaca todo bien para hacer la mezcla que después le dará el sabor al caldo.

A continuación, se añaden los tomates rojos, que tengan jugo, en trozos no muy pequeños, sin pelar y bien lavados. Se presionan un poco los tomates para que suelten el zumo, pero sin romper la carne.

Después le añadimos pepino, pimiento verde, cebolla troceada, vinagre y agua fría, y ya tenemos el caldo para probar y dejarlo a nuestro gusto.

Ahora añadimos el pan (del día anterior) que sea consistente, y esperamos que se empape. Una vez empapado el pan, sacamos el caldo y lo servimos.

Finalmente, añadimos aceite de oliva, removemos para mezclarlo (con cuidado de no romper mucho los trozos de pan) y listo para comer.

¡Buen provecho!

# Pintxo de rulo de queso de cabra con cebolla caramelizada (10 uds.)

Receta de Igor Pagazaurtundua Beti



## Ingredientes

- 1 barra de pan (estilo rústica)
- 100 gr. de jamón ibérico
- 2 tomates rojos
- 50 gr. de azúcar moreno
- 1 cebolla roja
- 10 rodajas de queso de rulo de cabra
- 1 bote de sirope de módena
- Cortar la cebolla a la juliana y hacerla lentamente en la sartén, echar el azúcar moreno y esperar a que la cebolla esté pochada
- Echar la cebolla caramelizada encima del queso de rulo de cabra y añadir un poco de sirope de módena por encima

## Elaboración

- Cortar el pan en rebanadas y tostar ligeramente
- Partir los tomates por la mitad y untar las rebanadas
- Poner las lonchas de jamón por encima
- Dar un golpe de sartén a las rodajas de queso y ponerlas por encima del jamón
- Y A COMER¡¡¡)

# Pajarito de huerta rellenos

Receta de Pedro Carlos Pérez García



## Ingredientes

- 4 pimientos verdes
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 3 huevos
- 4 lonchas de jamón ( opcional para decorar )
- 4 tomates , para el acompañamiento

## Elaboración

Pelamos las patatas en lonchitas como para una tortilla, y picamos la cebolla. Las freímos en aceite a fuego medio, que se queden blanditas pero no doradas.

Aparte, batimos los tres huevos y les agregamos las patatas y cebolla una vez hechas. No os preocupéis si el huevo se cuaja con el calor de las patatas, se harán luego más rápido.

Procurad elegir los pimientos menos retorcidos, son mejores para rellenar en esta ocasión.

Lavamos los pimientos y cortamos solo la parte superior, quitamos las semillas y los rellenamos con la mezcla de patatas y huevo.

No hace falta cerrarlos, en cuanto se echan en el aceite caliente, los huevos cuajan y no se sale el relleno, una vez hechos, podemos darle un toque “de alegría” cubriéndolos con una loncha de jamón serrano.

Ponemos la sartén el mismo aceite que freímos las patatas podemos utilizarlo en los pimientos , cuando el aceite este caliente ponemos los pimientos .

## Presentación

Se parten los tomates por la mitad y de marcan un poco a la plancha y a la hora de decorar se le echa un chorrito de aceite , sal y orégano

# Arroz al horno

Receta de Pedro Carlos Pérez García



## Ingredientes

Para 4 personas

- 2 vasos de arroz
- 3 dientes de ajo
- Agua
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Laurel
- 1 pastilla de caldo de carne
- Sal
- Aceite de oliva
- Colorante alimenticio
- Costillas frescas

## Elaboración

Para preparar el caldo

Troceamos los ajos , el tomate , la cebolla , el pimiento

En una cacerola echamos un chorro de aceite y sofreímos lo que acabamos de preparar , una vez que este sofrito añadimos las costillas y damos unas vueltas para que cojan color las costillas , añadimos el laurel , la sal y la pastilla de caldo de carne , añadimos el agua y el colorante alimenticio , dejándolo cocer 30 minutos .

Para el arroz al horno

Ponemos a calentar el horno a 180 grados

En una cazuela de barro echamos los dos vasos de arroz y del caldo resultante extraemos las costillas y la distribuimos encima del arroz , añadimos el caldo colado teniendo en cuenta que son 2 vasos de agua por uno de arroz y lo metemos en el horno

Dependiendo del tipo de arroz necesitaremos más o menos caldo

Dejamos el arroz en el horno hasta que se consuma el caldo , lo sacamos y lo dejamos reposar unos minutos

### **Presentación**

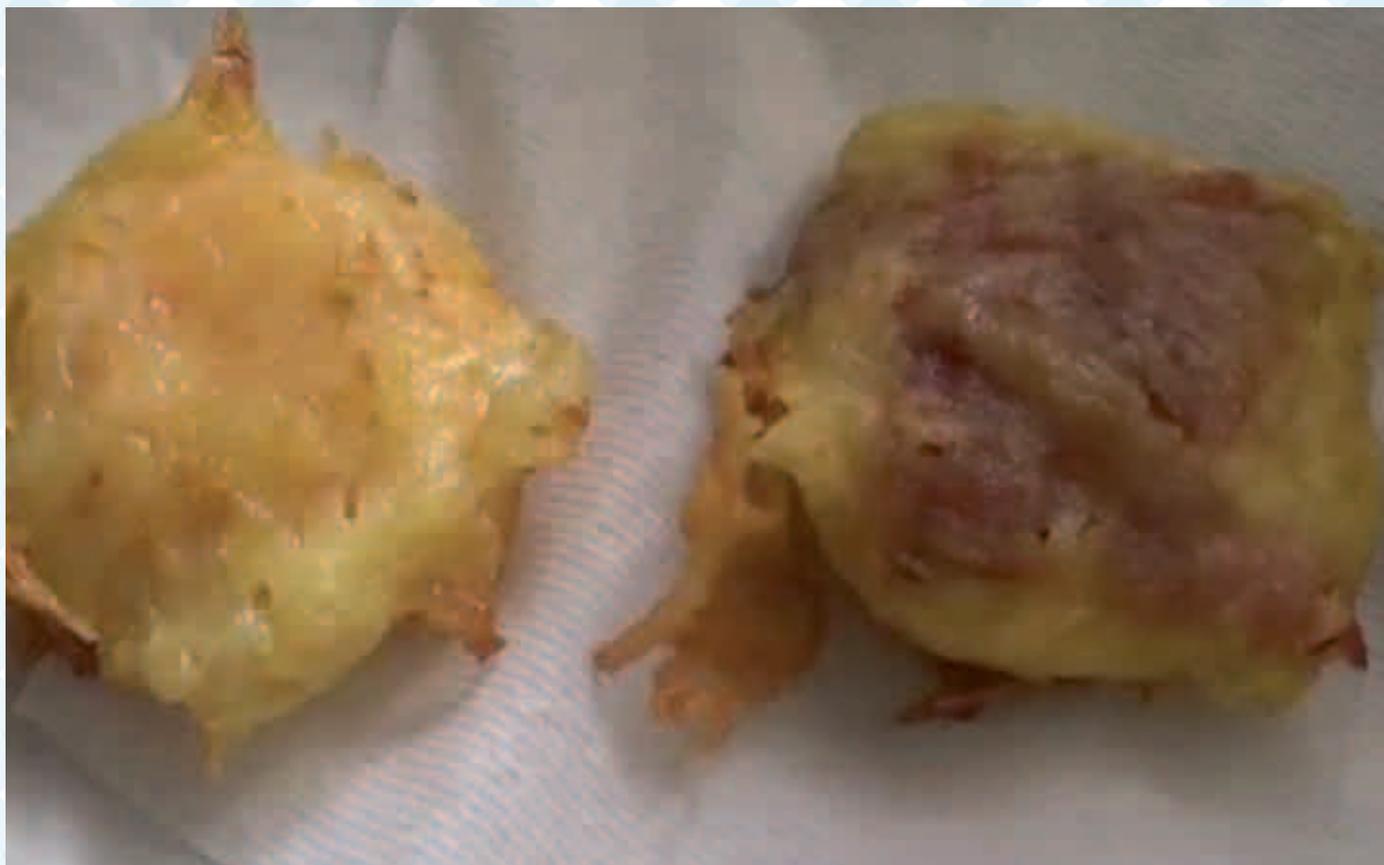
En un aro de presentación depositamos el arroz poniendo las costillas junto al arroz

### **Nota**

- Podemos sustituir las costillas frescas por pollo troceado
- Podemos utilizar la verdura del caldo depositándola encima del arroz en la cazuela y unos minutos antes de retirar el arroz del horno encendemos el gratinador consiguiendo una costra de verdura

# Sorpresa de patata

Receta de Pedro Carlos Pérez García



## Ingredientes

- Patatas
- Huevos
- Jamón

## Elaboración

Cortamos las patatas lo más finas posibles para freírlas en la sartén para ablandarlas y poder trabajar con el producto .

Una vez que la patata este en su punto apartamos y escurrimos para liberarlas del aceite dejándola en una masa de patata .

Con la ayuda de una cuchara cogemos porciones de la masa y la colocamos entre dos trozos de papel de cocina y con la ayuda de un rodillo la pondremos fina .

Sobre la masa resultante y sobre ella colocamos un cuadrado de jamón y una yema de huevo que lo envolvemos con el jamón y con la patata dándole la forma ( en este caso cuadrado ) .

Ponemos la freidora a máxima potencia y cuando el aceite este muy caliente le damos unos breves golpes de calor , la introducimos y la sacamos varias veces para dejarlas que se hagan unos breves minutos.

# Ensalada de espinacas con hongos y crujiente de bacon

Receta de Rafaél Rodríguez Añino



## Ingredientes

Para 4 personas:

Para las espinacas  
200 g de espinacas crudas

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Pimienta

Para los hongos

2 champiñones o cualquier hongo

Para el crujiente de bacon

4 lonchas de bacon

## Elaboración

Para las espinacas

Limpiar las espinacas quitándoles el tallo, dejando sólo la hoja.

Cortarlas en tiras, salpimentar y rociar de aceite y vinagre.

Reservar.

Para los hongos

Limpiar los hongos con un trapo húmedo.

Cortar en láminas finas.

En una sartén muy caliente, marcar los hongos hasta que cojan un color tostado pero intentando que

no suelten el agua y para ello hay que mover bien la sartén.

Reservar.

Para el crujiente de bacon

Cortar cada loncha en 4 trozos y en un plato hondo colocar una hoja de papel de cocina y encima 4 trozos de bacon, volver a poner papel y más bacon, así hasta finalizar con papel.

Meter en el microondas a toda potencia durante 3 minutos hasta que el bacon quede crujiente.

Presentación y acabado

En un aro de presentación colocar las espinacas aliñadas, encima los hongos y encima el crujiente de bacon..



**Tu salud, tu mejor trabajo**  
**Este año te sentirás bien**



# Langostinos con garbanzos

Receta de Rafaél Rodríguez Añino



## Ingredientes

Para 4 personas:

4 chalotas

½ pimiento rojo

200 g de garbanzos cocidos

12 langostinos

## Elaboración

Para los garbanzos

Picar muy fino la cebolla y el pimiento rojo, rehogar hasta dejar pochada, añadir los garbanzos y saltear el conjunto.

Para los langostinos

Pelar los langostinos, reservando las cabezas.

Con una puntilla o cuchillo pequeño quitar los intestinos de los langostinos.

Saltear las cabezas en una sartén, extraer todo el coral y reservar.

Saltear los langostinos.

Acabado y presentación

Añadir a los garbanzos el coral extraído (reservando un poco para decorar) y los langostinos; dar un par de vueltas.

En un plato llano, disponer en el centro unos cuantos garbanzos y alrededor tres langostinos.

Decorar con el sobrante del coral.

O Colocarlas en cucharas de presentación como en la fotografía.

# Calabacines rellenos de carne, setas y pistachos con salsa de maíces crujiente

Receta de Rafaél Rodríguez Añino



## Ingredientes

Para los calabacines rellenos

- 150 gr. de carne de ternera picada.
- 100 gr. de magro de cerdo picada.
- 2 cebolletas
- 150 gr. de setas de temporada (sino, champiñones, o setas de cultivo)
- 2 ajos
- 50 gr. de pistachos pelados
- 3 calabacines grandes (largos),
- 100 cc. de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso Mascarpone.
- Hojas de Albahaca picadas
- Sal y pimienta

Para la salsa de maíces:

- 6 cucharadas de aceite de maíz
- 50 gr. de maíz tierno cocido
- 1 cucharada de kikos

- 4 cucharadas de zumo de naranja
- Sal

## Útiles

- Cuchillo
- Sartén
- Pelador de verduras
- Chino o colador

## Elaboración

### Para los calabacines rellenos

Picar las cebolletas finamente y pochlarla lentamente con el aceite, (reservando dos cucharadas), cuando las cebolletas estén bien hechas, añadir las carnes picadas, rehogándolas perfectamente y, a continuación, la albahaca picada.

Dejar que se haga todo unos 5 minutos a fuego vivo. ▶

Por otra parte, saltear las setas con los ajos e incorporar a la preparación anterior.

Agregar los pistachos picados y al final de la cocción (5 minutos más), el queso, mezclándolo muy bien.

Dejar reposar el relleno unos instantes.

Laminar, con la ayuda de un pelador, finamente los calabacines (con la piel) de arriba a bajo en sentido vertical.

Colocar las láminas superpuestas en forma de cruz, y colocar en el centro de esta cruz un montoncito del relleno y recoger los extremos sobre si mismos, formando fardelitos.

### Para la salsa de maíces

Triturar los maíces cocidos con el resto de ingredientes, (excepto los kikos).

Pasar por el chino o colador y montar al calor batiéndolo. La salsa debe quedar tibia.

### Acabado y presentación

Poner la plancha al fuego, cuando esté caliente añadir el resto de aceite y hacer a fuego vivo los fardelitos ( 2-3 minutos por ambos lados)

Colocar tres fardelitos por plato, añadir la salsa y los kikos algo machacados.

# Champiñones a la crema

Receta de Juan Bautista Ruíz De Loizaga Beltrán



## Ingredientes

(para cuatro personas)

- 1/2 kg. de champiñones tamaño mediano/grande.
- Un vaso de aceite de oliva.
- Un vaso de vino blanco (rioja o rueda).
- Un tercio de cebolla mediana.
- Sal.
- Pimienta negra.
- 50 grs. de viruta de jamón
- 150 ml. de nata líquida

## Elaboración

Separamos los tallos de los champiñones de la cabeza con la mano, no con cuchillo, limpiamos un poco y reservamos.

Picamos muy menudita la cebolla.

En una cazuela, ponemos el aceite de oliva y pochamos la cebolla. Cuando esta ya esté en su punto, añadimos los tallos de los champiñones y rehogamos bien, añadi-

mos el vaso de vino blanco y dejamos reducir a fuego lento. Quitamos la cazuela del fuego para que enfríe un poco y lo batimos añadiéndole despacio la nata líquida. Sal pimentamos al gusto ( no conviene demasiado picante, simplemente tiene que notarse un poquito). Una vez la cazuela en el fuego otra vez, añadimos las cabezas de los champiñones y dejamos hervir a fuego lento media hora aproximadamente (depende del tamaño) removiendo de vez en cuando. Tenemos que procurar que la tapa esté puesta el máximo tiempo posible.

Presentar en bandeja precalentada y poner encima a la hora de servir las virutas de jamón.

Este plato cuando mejor está es recién hecho. Espero que os guste ..... On egin .....

# Kokochas de bacalao

Receta de Juan Bautista Ruíz De Loizaga Beltrán



## Ingredientes

(para cuatro personas)

- 1/2 l. de aceite de oliva de 1° de acidez.
- Cinco dientes de ajo.
- 700 grs. de kokochas de bacalao frescas.
- Una copita de vino blanco (el mejor, Tío Pepe).
- Un ramillete de perejil.
- Sal.

## Elaboración

Freímos los ajos enteros en el aceite. Una vez dorados los retiramos y reservamos.

Dejamos enfriar el aceite y ponemos el perejil y las kokochas en la cazuela, manteniéndolas a remojo en el aceite frío durante una hora.

Ponemos la cazuela al fuego lento. Ponemos a punto de sal y tenemos que remover constantemente la cazuela con movimientos de vaivén, aproximadamente 1/2 hora

hasta ligar la salsa, es importante evitar que hierva, si hiciera falta, levantamos la cazuela para separarla del fuego sin dejar de mover (es lo más costoso, pero merece la pena).

Cuando la salsa está ya ligada y viscosa, echamos la copa de vino, revolvemos y removemos unos tres minutos más.

No es imprescindible, pero si nos gusta el sabor a ajo, picamos los que hemos frito muy pequeños y lo espolvoreamos encima de la kokochas.

Servimos recién hechas ..... On egin .....

# Merluza en salsa de langostinos

Receta de Juan Bautista Ruíz De Loizaga Beltrán



## Ingredientes

(para cuatro personas)

- Una merluza fresca de 1,200 Kg. aproximadamente (en rodajas).
- Doce langostinos medianos.
- Un vaso de aceite de oliva.
- Una copita de vino blanco (el mejor, Tío Pepe).
- Ocho dientes de ajo.
- Una cucharadita de café de harina.
- Sal.
- Un ramillete (al gusto) de perejil.
- 150 grs. de almejas.
- Ocho puntas de espárragos blancos.
- Un huevo cocido.

## Elaboración

Cocemos los langostinos en un cuarto de litro de agua durante 10 minutos una vez de que esta hierva.

Disolvemos bien y a mano la cucharadita de harina en medio vaso de agua pequeño. En una cazuela pone-

mos el aceite de oliva a calentar y echamos los ajos muy picaditos en el mismo. Cuando estos quieren empezar a coger color, retiramos la cazuela del fuego y echamos la disolución del agua con la harina, removemos muy bien con las varillas para que no se hagan grumos, añadimos el agua de cocción de los langostinos y el perejil picadito. Ponemos en el fuego la cazuela y cuando empieza a coger calor añadimos la copita de vino blanco, salamos y removemos para mezclar bien. Sin que empiece a hervir la salsa, colocamos las rodajas de merluza en la cazuela. Tiene que hervir a fuego lento unos cinco minutos con la tapa de la cazuela colocada. Transcurrido este tiempo, damos la vuelta a las rodajas de merluza. Añadimos las almejas repartiéndolas entre las rodajas de merluza y lo hervimos también a fuego lento entre siete y diez minutos (dependerá del espesor de la rodaja de merluza), siempre con la tapa puesta. Una vez terminado el tiempo, ponemos las puntas de los espárragos y el huevo duro troceado decorando el plato, bien en la cazuela misma o en una fuente (esta tendríamos que precalentarla

# Lomos de merluza al curry

Receta de Ana María Vidal Mendoza



## Ingredientes

Para cuatro personas:

- 800 gr. de lomos de merluza
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de semillas de comino
- 2 yogures naturales desnatados
- Lecha semidesnatada.
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de orégano
- 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta

## Elaboración

1. Poner los lomos de verdura en una fuente que pueda ir al horno y verter 1 yogur encima. Aplastar los dientes de ajo y mezclar con el curry, la cebolla picada y el orégano; sazonar con sal y pimienta y esparcir por encima del pescado.
2. Calentar el aceite en una sartén y echar las semillas de comino, añadir el otro yogur con un chorro de leche semidesnatada y dejar cocer, a fuego suave, unos 2 minutos. Echar sobre el pescado.
3. Introducir la fuente en el horno y cocer, a fuego moderado, durante 20 minutos. Servir caliente.

## Muévete, no te apalanques

La campaña: "Tu Salud, tu mejor trabajo", continúa. Después de adquirir hábitos de alimentación saludable, nos centramos en el ejercicio físico y sus beneficios sobre la salud y la mente: el ejercicio físico moderado (como salir a pasear) aumenta la autoestima y los niveles de neurotransmisores cerebrales implicados en la depresión.

Llevar una vida sedentaria es uno de los principales problemas que afectan a nuestra salud, favoreciendo la aparición de enfermedades crónicas: de corazón (infarto, angina de pecho), de los vasos sanguíneos (hipertensión, accidentes cerebro-vasculares), del aparato digestivo (obesidad, colesterol), de los glúcidos (diabetes), de calcio (osteoporosis), y provocando la pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular.

Evita todos esos riesgos y ¡muévete!. Hacer ejercicio físico de modo frecuente es la mejor opción, incluso, para combatir la depresión. Pero ten en cuenta esto: Es muy importante que el ejercicio que hagas se adapte a ti, para evitar que tenga efectos negativos en tu salud.

Te recomendamos a continuación algunos hábitos para comenzar una "dieta" de ejercicio físico:

Inicia un programa de ejercicio físico de intensidad moderada: ordenado, progresivo y adaptado a tus condiciones físicas, personalizando así la intensidad, duración y frecuencia de los ejercicios recomendados:

- de resistencia aeróbica (porque disminuye el riesgo de tener un accidente cardiovascular entre los 30 y los 65 años, aumenta la esperanza de vida)
- de fuerza muscular (para evitar perder fuerza con la edad y evitar que esa pérdida provoque dolores de espalda, osteoporosis)
- de flexibilidad (para evitar o ralentizar la pérdida de la movilidad).

Aplica los consejos que te dábamos en el tríptico insertado en la Revista *azulyverde* n.º 17 y que te recordamos a continuación:

1. Practica ejercicio al menos 30 minutos todos los días.
2. Utiliza el servicio público de transporte en vez del coche.
3. Cuando realices alguna práctica deportiva, haz ejercicios de estiramiento antes y después.
4. Elige una actividad que te guste y disfrutes con ella.
5. Proponte el ejercicio físico como algo saludable y no como algo estético.
6. Alterna las actividades físicas.
7. No bajes los ánimos, lo más importante del ejercicio físico es la constancia.
8. Plantéate metas realizables y a corto plazo.
9. Comienza despacio y aumenta gradualmente.
10. Haz ejercicio en compañía, es más llevadero y más divertido.

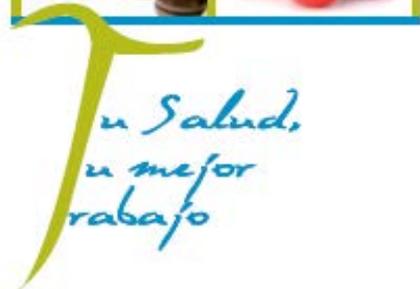
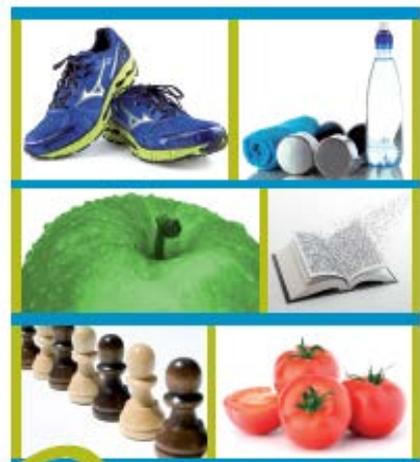
Está comprobado que la práctica del ejercicio adecuado a nuestras características ayuda a mejorar nuestro bienestar físico y psicológico. Y no olvides que debes cuidar también la alimentación.



¡Muévete, no te apalanques!  
Tu salud te lo agradecerá.

PREVENCIÓN  
Somos todos

TU SALUD, TU MEJOR TRABAJO





Tu salud, tu mejor trabajo: Enagás inicia una nueva campaña de prevención

## Alimenta los buenos hábitos



*Con objeto de fomentar hábitos saludables entre los empleados así como la cultura de la prevención, la Unidad de Prevención y Medio Ambiente pone en marcha una campaña informativa y proactiva en tres ámbitos: cómo hay que comer saludablemente para mantener un buen estado físico, medios para ejercitar el cuerpo y sistemas para activar la mente.*

Texto: Laura Pajuelo

Una alimentación equilibrada no sólo consiste en comer la cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas. También hay que prestar atención a las

propiedades de los alimentos y saber qué aporta cada uno, cuántas veces puede tomarse a la semana o cómo debe ser la alimentación diaria.

### Equilibrada y variada



Una buena alimentación es clave para mantenerse sano. Por eso hay que llevar una dieta equilibrada, variada y en la cantidad justa. Y, eso sí, no basta con conocer los buenos hábitos alimentarios, hay que incorporarlos en el día a día.

bres en grasas y ricos en fibra, vitaminas y minerales, además de en carbohidratos.

Las cinco piezas de fruta o verdura diarias recomendadas aportan agua, carbohidratos, minerales y vitaminas, así como antioxidantes y fibra; y la carne, los lácteos, el pescado y el huevo son la fuente principal de proteínas para el cuerpo. Aunque su consumo sea moderado, tampoco hay que olvidarse de incluir grasas en la dieta por su capacidad como fuente de energía. Además es fundamental el agua para estar hidratado, aunque puede también lograrse a través de, por ejemplo, frutas o zumos. Es recomendable consumir entre 1,5 y 2 litros diarios. Y recuerda, por atractiva que sea la comida rápida, supone demasiadas grasas saturadas, sal y calorías. ■ ■



### Diez puntos esenciales

1. Asegúrate de consumir los nutrientes necesarios.
2. Come todos los días alimentos de todos los tipos.
3. Toma cinco raciones de frutas o verduras al día.
4. Respeta las horas de comida, y haz mínimo tres al día.
5. Reduce el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.
6. Plantéate la comida como una experiencia positiva.
7. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos, lo son en la medida en que los tomas.
8. Evita picotear entre comidas.
9. Bebe suficiente agua.
10. Desayuna para tener suficiente energía durante la jornada.

Es recomendable realizar cinco comidas al día: el desayuno proporciona la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias y debería incluir lácteos, cereales, tostadas o galletas y frutas o zumo. La comida tendría que constar de un primer plato de pasta, arroz o verduras, de un segundo con carne, pescado o huevo, y de un postre. La cena puede ser un poco más ligera, con pescado, pollo o tortilla. Entre desayuno y comida, y entre comida y cena, es aconsejable hacer una toma adicional: bocadillo, fruta, zumos...

Alimentos como los embutidos, conviene consumirlos de forma ocasional. Lácteos, carnes y pescados, dos o tres días a la semana. Pan, cereales, arroz, pasta o patatas casi todos los días, por su fibra, que regula la función intestinal, retarda la digestión y la absorción de los carbohidratos, mejora los niveles de colesterol y aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías... lo mismo que hacen frutas y verduras, éstas deberían tomarse diariamente. Cereales y féculas son importantes, ya que son po-



## Bebe agua, llénate de vida

Cerca del 60% de nuestro organismo está compuesto de agua, un elemento que hay que conservar para que el cuerpo funcione al 100%

Hoy, 28 de abril, es el **Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo**.

Enagás se suma a la celebración de este día concienciando sobre la importancia de beber agua frecuentemente y mantenerse hidratado. Por este motivo se han repartido entre todos los profesionales de la compañía botellas de agua fácilmente transportables.

### ¿Qué beneficios tiene el agua?

Desde la Dirección de Relaciones Laborales y Prevención queremos que conozcas los beneficios de la hidratación para que conviertas el hábito de beber agua en tu estilo de vida y lo pongas en práctica en el trabajo.

Estas son algunas de las propiedades del agua:

- Mantiene **hidratados los músculos** y articulaciones, por lo que hay menos probabilidad de tener calambres o esguinces. Si haces ejercicio, no olvides tu botella de agua.
- **Alivia el dolor** de cabeza y los dolores de espalda, causados por la deshidratación.
- **Te ayuda a estar más concentrado** y atento en el trabajo porque el agua es el gran aliado del cerebro.
- **Reduce la fatiga y el estrés** porque proporciona energía y reduce el cansancio. Además, con un sorbo de agua puedes evitar tomar café o alimentos con calorías.
- Es **fuentes de vida** porque ayuda a eliminar toxinas y disminuye la acumulación de grasa.



Envíanos tus comentarios y sugerencias a [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



# Enagás, certificada como 'Empresa Saludable'

La compañía ha obtenido una puntuación de 86,2% sobre 100% gracias a las acciones organizadas con el fin de promover la salud y seguridad de sus profesionales



Enagás ha sido certificada como "Empresa Saludable" por la organización de inspección, ensayos y certificación Applus, con una puntuación de 86,2% sobre 100%.

La compañía ha sido merecedora de esta distinción por el compromiso con la seguridad y la salud laboral que mantiene tanto con sus empleados como con sus principales grupos de interés, y que está asentado firmemente en la cultura empresarial de la compañía.

Enagás, en línea con la mejora continua, que está presente en todos los procesos de la organización, ha dado un paso más al transformar su modelo de gestión de riesgos hacia un concepto de salud integral, que incluye el bienestar físico, mental y social de todos sus profesionales, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

## Iniciativas por la salud

La compañía organiza periódicamente acciones enfocadas a la mejora de la salud y bienestar de los empleados de una manera sostenible, dando respuesta a sugerencias aportadas por los empleados. Algunas de estas iniciativas son la Comunidad 'En forma', la participación en torneos y carreras, la campaña 'Tu salud: tu mejor trabajo' o 'los martes saludables'. Además, se ha adherido a la Declaración de Luxemburgo, lo que implica aceptar e implementar los objetivos básicos de la promoción de la salud en el trabajo y de orientar sus estrategias hacia la consecución de dichos objetivos.

## Beneficios para todos

Según la Organización Mundial de la Salud, una empresa saludable es aquella en la que tanto empleados como empresarios colaboran con el fin de proteger la salud, la seguridad y el confort de todos los trabajadores. Esta evolución de una gestión basada en la eliminación de riesgos a un modelo de salud integral responde a la creciente necesidad de promover entornos laborales saludables, ya que los empleados permanecen gran parte de su tiempo en su puesto de trabajo y estos son el activo de cualquier compañía. Asimismo, esta apuesta por el bienestar de la plantilla tiene una relación directa en beneficios empresariales como la reducción del absentismo y la rotación del personal, así como en el aumento de la productividad y la competitividad.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

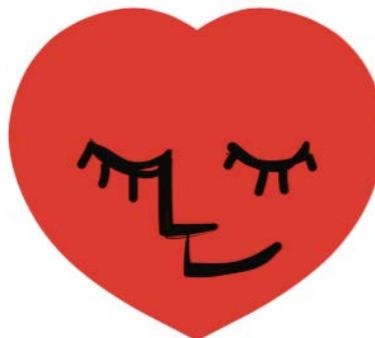
29/09/2016  
news

# Enagás se suma al Día mundial del Corazón

La compañía ha firmado un acuerdo con la Fundación Española del Corazón a través del cual se ha sumado al Programa de Empresas Cardiosaludables

Enagás se suma hoy a la **celebración del Día Mundial del Corazón**, una fecha que nos recuerda la importancia de **cuidar nuestra salud** con el objetivo de reducir las **enfermedades cardiovasculares**.

Según datos de la Fundación Española del Corazón (FEC), se producen 17,5 millones de muertes anuales prematuras por enfermedad cardiovascular, una cifra que podría disminuir con pequeños cambios en nuestra vida cotidiana como comer y beber de forma más sana o hacer ejercicio.



En el marco de este día, **Enagás ha querido adherirse al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS)** liderado por la FEC. Con este acuerdo, la compañía pretende impulsar entre sus profesionales hábitos sencillos que les ayuden a mejorar su salud cardiovascular y a tener, como consecuencia, una mayor calidad de vida.

A partir de hoy, todos los profesionales que lo deseen podrán **recibir en su correo electrónico una newsletter mensual** con información práctica y consejos útiles para su día a día. Los profesionales interesados en recibirla pueden **escribir a [PREVENCION@enagas.es](mailto:PREVENCION@enagas.es)** indicando este asunto. Además, este programa incluye un **servicio de atención continua** personalizado para resolver las dudas que puedan surgir respecto a estos temas. Puedes acceder a él a través de esta **página web**, haciendo clic en la pestaña de **Zona privada**. En el campo **usuario** debes incluir **empleado-enagas** y, en el de **contraseña**, **enagas16pecs**.

La adhesión de Enagás al Programa de Empresas Cardiosaludables supone un paso más en el compromiso de la compañía por promover un estilo de vida saludable entre sus profesionales.

*Para ver el primer número de la newsletter de la Fundación Española del Corazón dirigida a los profesionales de Enagás, haz clic [aquí](#).*



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



good new energy

**Campaña de Hábitos Saludables**

# Gana cuatro entradas para el musical de El Rey León

¿No sabes por dónde empezar? Te ayudamos con algunos consejos:

1. **Busca un protagonista:** una fruta, un deporte... ¡o tú mismo!
2. **Piensa en un escenario:** la playa, la montaña, un parque...
3. **Plásmalo en un soporte:** un dibujo, un cartel, un vídeo, un mensaje de voz o incluso una foto.
4. **Y dale un bonito nombre.**

Fácil, ¿verdad?

¡Se amplía el plazo hasta el **lunes 5 de junio!**

Consulta **aquí** las bases



HEY HO!  
LET'S GO

LA SALUD, TU MEJOR SONRISA :)

¡CUANTAS MÁS  
MANZANAS,  
MÁS MAÑANAS!

## ¡Luces, cámara y...Salud!

Treinta y tres profesionales de Enagás participan en la Campaña de hábitos saludables y realizan una pieza de comunicación para promover la importancia de llevar una vida sana

**Alicia Meneses**, del **Centro de Transporte de Alicante**, y **José Antonio Lorente**, del **Almacenamiento Subterráneo Serrablo**, han sido los **ganadores por sorteo** ante notario de la Campaña de hábitos saludables dirigida a profesionales de la compañía y liderada por el área de Prevención.



Alicia Meneses (C.T. Alicante) y José Antonio Lorente (AA.SS. Serrablo), ganadores por sorteo de la Campaña de hábitos saludables.

A través de esta iniciativa, cuyo objetivo era **promover un estilo de vida saludable**, se invitó a los profesionales de Enagás a elaborar una **campaña de comunicación** sobre la importancia de tener una **alimentación** equilibrada, hacer **ejercicio** o explicar qué **pequeñas acciones** nos hacen sentirnos mejor en el día a día. Los participantes podían presentar obras realizadas de manera individual o en compañía de sus familiares o compañeros de trabajo.

En la campaña han participado **treinta y tres personas**, pero sólo dos han sido las **elegidas por sorteo** ante notario como las ganadoras **de cuatro entradas cada una** para ver el musical de El Rey León. Tanto Alicia como José Antonio presentaron dos vídeos en los que quisieron reflejar la práctica de ejercicio en su vida diaria.

Con este tipo de iniciativas, Enagás **continúa reforzando su compromiso un estilo de vida saludable**.



### Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

[Volver arriba](#)

# **ANEXO 2. EJERCICIO FÍSICO**

## ANEXO 2.1. PROYECTO MOVE

## A partir del lunes contarás con dos nuevos servicios en Sede Central: *parking* de bicis y vestuarios

### Enagás favorece el equilibrio entre la vida personal y laboral de sus profesionales y promueve hábitos saludables

A partir del próximo lunes, 3 de febrero, la compañía habilitará dos nuevos servicios en la Sede Central de Paseo de los Olmos: un *parking* para bicicletas y un servicio de vestuarios y duchas.



Estas iniciativas se enmarcan en la política de Enagás de gestión integral de personas y como parte de la campaña de prevención "Tu Salud, tu mejor trabajo".

El **nuevo aparcamiento para bicicletas** está pensado para los que prefieren este medio de transporte. El *parking* cuenta con **10 plazas** y está situado en la planta -1 del Edificio Olmos, junto al Centro de Control de Seguridad Patrimonial (CCSP).

Por otro lado, se habilitarán **vestuarios y duchas** para facilitar la práctica de cualquier deporte al mediodía y **taquillas** donde dejar custodiada la ropa y objetos personales durante ese intervalo de tiempo.

El vestuario y taquillas también están situado en el Edificio Olmos en la planta -1 y cuenta con:

- 2 duchas para mujeres.
- 2 duchas para hombres.
- 16 taquillas.

¡Te invitamos a utilizar estos nuevos servicios!



[Volver arriba](#)

## ANEXO 2.2. COMUNIDAD EN FORMA

03/10/2014

news

## Ponte "En forma" con Enagás

La nueva comunidad de la intranet, puesta en marcha por el servicio de Prevención, se llama "En forma" y su lanzamiento coincide con la Semana del Corazón

La comunidad "En forma" es un **nuevo espacio en la intranet** para compartir inquietudes y consejos sobre un **estilo de vida saludable**, que pretende convertirse en el punto de encuentro de los aficionados al deporte y la alimentación sana y equilibrada.

El estreno de esta comunidad, puesta en marcha por el **servicio de Prevención** y en la que han participado profesionales de diferentes áreas de la compañía para su lanzamiento, coincide con la celebración a nivel mundial de la **Semana del Corazón**.



La iniciativa está dirigida **a todos los profesionales de la compañía**, que podrán participar en los foros, mostrando sus opiniones y aportando sugerencias para fomentar hábitos saludables, así como la realización de cualquier tipo de actividad física.

Los contenidos que se pueden encontrar son diversos, como **consejos** sobre alimentación o equipamiento, sugerencias de rutas y pruebas deportivas, información sobre **prevención de lesiones** y otras **noticias de interés**.

Con este proyecto, la compañía deja patente de nuevo su **compromiso con la prevención y salud**, fomentando entre sus profesionales un estilo de vida saludable.

Puedes acceder a la Comunidad "En forma" a través de la Intranet en **Información Corporativa/Gestión del Conocimiento/Comunidades de práctica/Comunidad "En forma"** o haciendo clic [aquí](#).



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Enagás recibe la Certificación de Empresa Saludable

En el mismo acto de entrega la compañía también ha recibido el Certificado de Seguridad Vial por su labor en la reducción del número de accidentes de tráfico



De izq. a dcha.: Alfonso Masoliver, Director General de AUDELCO, Marcelino Oreja, Consejero Delegado de Enagás, y Ángel Jurado, Director General de Trabajo de la Comunidad de Madrid y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enagás ha recibido la Certificación de Empresa Saludable, otorgada por la auditora AUDELCO. Esta Certificación cumple el modelo de Organización Mundial de la Salud (OMS), que define "**lugar de trabajo saludable**" como aquel en el que **todos los trabajadores colaboran** en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de los profesionales y la sostenibilidad del lugar de trabajo.

### Seguridad vial

En este mismo acto, Enagás ha recibido el **Certificado de Seguridad Vial**, Norma ISO 39001, un referente internacional sobre gestión de la seguridad vial (SV) que reconoce la labor de la organización en la reducción del número de accidentes de tráfico y en su contribución a la mejora continua con iniciativas de gestión de la seguridad vial.



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

[Volver arriba](#)

## ANEXO 2.3. CARRERAS POPULARES

03/07/2014  
news

## Profesionales de Enagás corren contra la violencia de género

La 'Carrera Hay Salida', organizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, contó con la participación de cerca de 40 personas de la compañía



Grupo de profesionales de Enagás que participaron en la 'Carrera Hay Salida' contra la violencia de género.

Cerca de **40 profesionales de Enagás** participaron el pasado domingo 29 de junio en la '**Carrera Hay Salida. Por una sociedad libre de violencia de género**', organizada por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la revista MIA y el Ayuntamiento de Madrid.

La prueba, en la que participaron **hasta 4.000 hombres y mujeres** mayores de 14 años, partió del madrileño Parque de El Retiro y consistió en un recorrido urbano con una distancia de 6,2 kilómetros.

Los representantes de Enagás demostraron una vez más su **solidaridad** sumándose a una buena causa mediante la práctica de deporte. Algunos de ellos también dejaron patente su buen estado de forma, consiguiendo tiempos destacados. **Gonzalo Madariaga Danvila**, de la Dirección de Relaciones Laborales y Prevención, con un tiempo de 27' 31'', **Guillermo Rodríguez Gaya**, de la Dirección de Organización y RSC, con 29' 12'' y **Marta Cepeda Prieto**, de la Dirección de Servicios y Aplicaciones para la Operación, con 31' 25'', lograron situar a Enagás en el puesto 47, 104 y 213 de la clasificación, respectivamente, de los 4.000 participantes en la carrera.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Imágenes de la 'Carrera Hay Salida'



En la imagen, Gonzalo Madariaga, que obtuvo el mejor tiempo de Enagás en la carrera, junto a Chema Martínez, uno de los mejores fondistas españoles y ganador de esta prueba solidaria.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Profesionales de Enagás participan en la Carrera de las Empresas

Esta iniciativa, en la que participaron cerca de 30 profesionales de la compañía, tiene como objetivo la integración entre los profesionales de las distintas empresas



Profesionales de Enagás que participaron en la Carrera de las Empresas, momentos antes de su inicio.

El pasado 14 de diciembre se celebró en Madrid la **XVI edición de la Carrera de las Empresas**, una iniciativa organizada por Actualidad Económica para fomentar la integración entre los profesionales de distintas compañías y fortalecer los valores que comparten el mundo empresarial y el deporte. La carrera reunió a más de 11.500 personas, que conformaron cerca de 4.000 equipos procedentes de unas 700 compañías.

Enagás estuvo representada por **28 profesionales**, agrupados en 9 equipos, que disfrutaron con sus compañeros de trabajo de una jornada dedicada a la práctica deportiva. Antes del inicio de la carrera, que partía de la Plaza de San Juan de la Cruz, el Consejero Delegado de la compañía, Marcelino Oreja, quiso desear suerte a los participantes y acompañarles hasta el momento de la salida.

La carrera se celebró por las calles de Madrid, en un **circuito urbano de 6 y 10 kilómetros**. En el primer recorrido, de 6 kilómetros, los corredores llegaron hasta la Plaza de Castilla para luego regresar por el mismo camino; mientras que quienes optaron por el segundo recorrido, de 10 kilómetros, continuaron hasta la Plaza de Colón, con vuelta al punto de inicio.

Los representantes de Enagás participaron con **éxito**, destacando algunos tiempos individuales y de equipo.

Con la participación en esta nueva edición de la Carrera de las Empresas, Enagás pone de manifiesto su compromiso para **promover la salud y el bienestar de los profesionales**, e impulsa la comunidad "En Forma", un espacio en la intranet para compartir inquietudes y consejos sobre un estilo de vida saludable. Consulta la Comunidad "En forma" [aquí](#).

Más imágenes de la jornada en la siguiente página →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## XVI Carrera de las Empresas



De izda. a dcha.: Marta Fernández-Peña, Esther Verona, María Sicilia y Noelia Fernández



José Luis Bedmar y Francisco Pozo



Detrás: Agustín Jiménez y Gonzalo Madariaga; delante: Guillermo Rodríguez, Noelia Fernández y José Miguel Tudela



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

11/02/2015  
news

## Profesionales de Enagás participan en la Carrera de las Empresas de Valencia

Este tipo de iniciativas fomentan la cohesión entre los equipos, el compañerismo y un estilo de vida saludable en el que el deporte esté presente



De izda. a dcha.: Daniel Conca, José Enrique Quilis, Francisco Javier Sánchez, Miguel Paredes, Juan de Dios Pérez y Francisco Manuel Sánchez.

El pasado 8 de febrero, seis profesionales del Centro de Transporte y de la Estación de Compresión de Enagás en Paterna representaron a la compañía en la cuarta edición de la **Carrera de las Empresas Valencianas-Carrera Solidaria de las Profesiones**, un circuito de 10 kilómetros que discurrió íntegramente por el antiguo cauce del Río Turia, con salida y meta en el estadio de atletismo.

Esta edición, que contó con la participación de cerca de 1.000 corredores y más de 150 empresas, lo que supone un incremento de más del 25% con respecto a 2014, tenía entre sus objetivos el de contribuir a diferentes proyectos de ayuda a la infancia a través de la Fundación Isadora Pertua y Cáritas.

Enagás, como empresa saludable, apoya este tipo de iniciativas que fomentan la **cohesión de equipos**, el **compañerismo** y un estilo de vida en el que el deporte esté presente.

Los profesionales de Enagás que participaron en la carrera hicieron un **papel destacado**, con los siguientes tiempos reales: Daniel Conca (46' 24"), José Enrique Quilis (47' 29"), Francisco Javier Sánchez (49' 03"), Francisco Manuel Sánchez (51' 42"), Juan de Dios Pérez (51' 55"), Miguel Paredes (52' 25").

Al finalizar la carrera, los atletas y sus familias pudieron compartir un momento distendido con sus compañeros de trabajo que puso fin a una **agradable jornada de convivencia**.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

23/04/2015

news

## Profesionales de Enagás participan en la VI Ruta de las Fortalezas en Cartagena

Este tipo de iniciativas fomentan el compañerismo y un estilo de vida saludable en el que el deporte esté presente



De izda. a dcha.: Juan Luis Ros, Patricio Sánchez, Almudena Munuera, Ana M<sup>a</sup> Andreu y Ginés Navarro.

**Diez profesionales de la Planta de Cartagena** representaron a la compañía en la sexta edición de la **Ruta de las Fortalezas**, celebrada el 18 de abril. Esta competición discurre cada año por algunas de las fortalezas, castillos y baterías de costa más significativas que rodean la ciudad de Cartagena.

El circuito, de **53 kilómetros**, puede hacerse corriendo o andando, siempre que no se superen las 12 horas permitidas.

Esta edición, que contó con la participación de **3.750 corredores**, ha destinado el dinero recaudado de las inscripciones a asociaciones benéficas ubicadas en Cartagena y a un proyecto medioambiental.

Enagás, como **empresa saludable**, apoya este tipo de iniciativas que fomentan el compañerismo y un estilo de vida en el que el deporte esté presente.



Juan Luis Ros, Jefe de Unidad de Prevención y Medio Ambiente en la Planta de Cartagena, durante la competición.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

27/04/2015  
news

## Profesionales de Enagás participan en la carrera Rock 'n' roll Madrid 2015

Cerca de 50 corredores de Enagás participaron en una de las carreras populares madrileñas más multitudinarias



El Consejero Delegado de Enagás, Marcelino Oreja, y el Director General de Recursos, Javier Perera, junto con un grupo de profesionales que participaron en la "Rock 'n' roll Madrid 2015".

El mal tiempo no impidió que cerca de **50 profesionales** de Enagás corrieran, ayer **domingo 26 de abril**, la "Rock 'n' roll Madrid 2015". La mayoría eligieron la modalidad de **10 kilómetros** de distancia, aunque hubo dos que se decantaron por la modalidad de **maratón** (42 kilómetros).

En esta cita deportiva, que rompió todos los récords de participación con más de 30.000 personas inscritas, también participó el **Consejero Delegado de Enagás, Marcelino Oreja**. Tras la carrera, los profesionales se reunieron para reponer fuerzas y compartir sus impresiones sobre la prueba. En este sentido, todos afirmaron sentirse muy satisfechos con el resultado.

Con la participación en la "Rock 'n' roll Madrid 2015", Enagás pone de manifiesto su **compromiso para promover la salud y el bienestar de los profesionales**, e impulsa la **comunidad "En Forma"**, un espacio en la intranet para compartir inquietudes y consejos sobre un estilo de vida saludable. Accede a la Comunidad "En forma" a través de este [enlace](#).

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

27/04/2015

news

## Imágenes de la "Rock 'n' roll Madrid 2015"



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

16/06/2015  
news

## Profesionales de Enagás participan en la Carrera de las Capacidades

El objetivo de este evento deportivo era recaudar fondos para financiar puestos de trabajo para personas con discapacidad

El pasado **domingo 31 de mayo**, se celebró en Madrid la **Carrera de las Capacidades**, de 5 kilómetros de distancia, a la que asistieron 14 corredores de Enagás.

El objetivo de este evento deportivo era recaudar fondos para **financiar puestos de trabajo para personas con discapacidad**. Además, se pretendía **sensibilizar** a los corredores sobre la necesidad de favorecer la integración laboral y social de este colectivo.

La VI Carrera de las Capacidades se enmarca dentro del **Proyecto "Empleo para todos"**, liderado por la **Fundación Adecco**, que ha contado con la ayuda de numerosas empresas entre las que se encuentra Enagás. Esta iniciativa pretende generar **30.000 empleos** para personas en riesgo de exclusión social de aquí a 2020.

Con la participación en la Carrera de las Capacidades, Enagás pone de manifiesto, una vez más, su interés por promover la salud y el bienestar de los profesionales y su compromiso con las personas más vulnerables como consecuencia de diversos factores.

**Nuestros participantes:** Beatriz Alcocer, Teresa Blanco, Rosa Gallardo, Francisca García, Gemma Carmen González, Ángel Heredia, Clara Martín, Cristina Martínez, Antonio Moreno, Susana Muñoz, Elena Paul, Daniel Peña, Daniela Alejandra Reyes, Francisco José Sánchez.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

30/06/2015

news

## Profesionales de Enagás corren un año más contra la violencia de género

Cerca de 40 personas de la compañía participaron en la II Carrera 'Hay Salida', organizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



Grupo de profesionales de Enagás que participaron en la 'Carrera Hay Salida' contra la violencia de género.

Alrededor de **40 profesionales de Enagás** participaron el pasado domingo 28 de junio en la segunda edición de la '**Carrera Hay Salida a la violencia de género**', organizada por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la revista MIA y el Ayuntamiento de Madrid.

Esta iniciativa pretende concienciar de la gravedad de este problema e **implicar a todas las personas** para que actúen, construyendo una sociedad libre de cualquier tipo de violencia sobre las mujeres. La prueba, en la que participaron **más de 3.000 hombres y mujeres**, consistió en un recorrido urbano de 6 Km de distancia por las calles que rodean al madrileño Parque del Retiro.

Los representantes de Enagás demostraron una vez más su **concienciación contra la violencia de género** al sumarse a esta iniciativa solidaria, en la que además destacaron por los buenos tiempos conseguidos en la carrera. Las mejores marcas fueron las de **Francisco Sánchez**, de la Gerencia de Ingeniería de Procesos, que llegó en la posición 36 a los 26'25'', y **Agustín Jiménez**, de la Dirección de Almacenamientos Subterráneos y **Gonzalo Madariaga**, de la Dirección de Relaciones Laborales y Prevención, que ocuparon los puestos 44 y 45, respectivamente, empatados con un tiempo de 26'44''. También **José Luis Bedmar**, de la Gerencia de CPC, que ocupó la posición 133 con un tiempo de 29'30'', consiguió uno de los mejores tiempos entre los participantes de Enagás.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

# Profesionales de Enagás corren un año más contra la violencia de género



**PARTICIPA**

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

15/12/2015

news

## Enagás, de nuevo en la Carrera de las Empresas

Un total de 41 corredores de la compañía se dieron cita para recorrer las calles de Madrid y fortalecer los valores que comparten el mundo empresarial y el deporte



Grupo de profesionales de Enagás que participaron en la Carrera de las Empresas.

Por segundo año consecutivo, los profesionales de Enagás participaron este fin de semana en la **Carrera de las Empresas**. Con el objetivo de fomentar la integración entre los profesionales de distintas compañías, 41 corredores de Enagás participaron para fortalecer los valores que comparten el mundo empresarial y el deporte.

La carrera consistió en un recorrido con dos trayectos, de 6 y 10 kilómetros, por el céntrico Paseo de la Castellana de Madrid. Además, esta edición batió el **récord de inscritos** ya que cerca de 14.000 personas decidieron calzarse las zapatillas de deporte para pasar un rato agradable corriendo al lado de compañeros de trabajo y profesionales de otras empresas.

Las mejores marcas de Enagás en la modalidad de 10 Km fueron las de **Daniel Alfaro**, de la Gerencia de Facility Services, y en la carrera femenina la de **Marta Cepeda**, de la Dirección de Servicios y Aplicaciones para la Operación. En la modalidad de 6 Km destacaron los tiempos de **Daniel Peña**, de la Gerencia de Desarrollo del Sistema, y de **Gemma Carmen González**, de la Gerencia de Servicios Técnicos de Transporte, en la carrera femenina.

Con la participación en iniciativas como la Carrera de las Empresas, Enagás pone de manifiesto su compromiso con la promoción de la salud y el bienestar de los profesionales. De esta manera, impulsa también la comunidad **"En Forma"**, un espacio en la intranet en el que se comparten consejos sobre un estilo de vida saludable.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



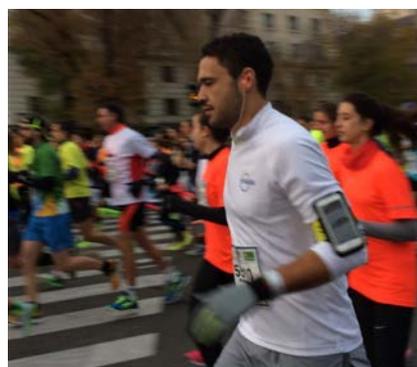
PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

15/12/2015

news

# Los profesionales de Enagás de nuevo en la Carrera de las Empresas



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

10/02/2016

news

## Los profesionales de Enagás vuelven a participar en la Carrera de las Empresas Valencianas

Uno de los equipos formado por corredores de la compañía consiguió quedar entre los 10 primeros clasificados



De izda. a dcha.: Miguel Paredes, Agustín Jiménez, Patricio Sánchez, Xavier Blanes, Alberto Álvaro, Daniel Conca, Enrique Quilis y Javier Sánchez.

Los profesionales de Enagás participaron por segundo año consecutivo en la **Carrera de las Empresas Valencianas**, que se celebró el pasado domingo en Valencia. En total, **ocho profesionales** de la Dirección de Plantas y Almacенamientos Subterráneos, los Centros de Transporte de Paterna y Castellón, la Estación de Compresión de Crevillente y la Planta de Cartagena representaron a la compañía en la quinta edición de esta iniciativa deportiva.

La carrera consistió en un recorrido de 10 kilómetros por las pistas de atletismo del antiguo cauce del río Turia y contó con la participación de más de 2.000 *runners*, cifra que batió el **récord de participación** de ediciones anteriores. Además, la carrera tuvo un componente solidario, ya que se destinó 1 euro de cada inscripción a causas sociales.

Los corredores de Enagás, que participaron en la categoría de 10 kilómetros en equipo, destacaron por sus **buenos resultados** al superar los tiempos del año pasado y conseguir quedar entre los 10 primeros equipos clasificados. Las mejores marcas entre los profesionales de la compañía fueron las de **Xavier Blanes** (41' 32"), **Agustín Jiménez** (42' 12"), **Enrique Quilis** (44' 41") y **Daniel Conca** (43' 35").

Con la participación en iniciativas como la Carrera de las Empresas Valencianas, Enagás pone de manifiesto **su compromiso con la promoción de la salud** y el bienestar de los profesionales.

Para mantenerte al día de estas iniciativas, visita en la intranet la **Comunidad "En Forma"** o haz clic [aquí](#).



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

22/12/2016

news

## Enagás se suma por tercer año consecutivo a la Carrera de las Empresas

Más de 60 profesionales de la compañía se reunieron para correr por el centro de Madrid y reforzar los valores que comparten el mundo empresarial y del deporte



Grupo de profesionales de Enagás que participaron en la Carrera de las Empresas.

Por tercer año consecutivo, más de **60 profesionales de Enagás** participaron en la **Carrera de las Empresas**. Esta iniciativa, celebrada el pasado **18 de diciembre**, tiene como objetivo **fomentar la reunión entre profesionales** de distintas compañías y reforzar los **valores** que comparten el mundo empresarial y del deporte.

La carrera, compuesta de dos trayectos de **6 y 10 kilómetros**, recorrió el céntrico Paseo de la Castellana de Madrid. Este año se superó el récord de inscritos de Enagás con 65 personas que decidieron sumarse a la iniciativa para disfrutar de un día junto a sus compañeros de trabajo.

La mejor marca de Enagás en la **modalidad masculina** de **10 kilómetros** fue la de **Fernando Bolívar**, de la Gerencia de Controlling Financiero Internacional. En la **modalidad femenina** la mejor marca fue la de **Marta Cepeda** de la Dirección General de Gestión Técnica del Sistema. En **6 kilómetros**, destacaron los tiempos de **Pedro González**, de la Gerencia de Planificación y Control, y de **Antonia Sánchez**, de la Dirección de Servicios Técnicos y Comerciales.



Con la participación en iniciativas como la Carrera de las Empresas, Enagás reitera su **compromiso con la promoción de la salud y el bienestar** de los profesionales.

Más imágenes en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

22/12/2016

news

## Enagás se suma por tercer año consecutivo a la Carrera de las Empresas

Más de 60 corredores de la compañía se reunieron para correr por el centro de Madrid y reforzar los valores que comparten el mundo empresarial y del deporte



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

03/05/2016

news

## Cuarenta corredores de Enagás en la "Rock 'n' roll Madrid 2016"

Tras la carrera, los corredores se reunieron para compartir sus impresiones



Un grupo de profesionales de Enagás con el Consejero Delegado, momentos antes de comenzar la "Rock 'n' roll Madrid 2016".

**Cuarenta profesionales de Enagás** corrieron, el **domingo 24 de abril**, la **"Rock 'n' roll Madrid 2016"**. **Francisco José Sánchez** fue el profesional que mejor tiempo obtuvo en el maratón. Por otro lado, **Fernando Cantero** y **Gemma González** fueron los dos corredores de la compañía que mejores marcas alcanzaron en los 10 kilómetros, en la categoría masculina y femenina respectivamente.

**Tras la carrera**, los profesionales de Enagás **se reunieron** para reponer fuerzas y compartir sus impresiones sobre uno de los eventos deportivos más multitudinarios en el calendario de carreras madrileño. En este encuentro también estuvo presente el **Consejero Delegado de Enagás, Marcelino Oreja**, que acudió a la carrera para animar a los corredores de la compañía. Una vez finalizada la prueba, todos los participantes afirmaron sentirse muy satisfechos con el resultado.

Con este nuevo récord de participación en un evento deportivo, Enagás refuerza su **compromiso para promover la salud y el bienestar** de los profesionales.



Encuentro de corredores de la compañía tras finalizar la carrera.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

03/05/2016

news

## Imágenes de la "Rock 'n' roll Madrid 2016"



### PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

15/06/2016

news

## Profesionales de Enagás corren contra la violencia de género

Por tercer año consecutivo, profesionales de Enagás participaron en la carrera "Hay Salida", organizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



Grupo de profesionales de Enagás que participaron en la 'Carrera Hay Salida' contra la violencia de género.

**Treinta y cuatro profesionales** de Enagás se sumaron el **pasado 12 de junio** a la **tercera edición de la "Carrera hay salida a la violencia de género"** en memoria de las 57 mujeres asesinadas a manos de sus parejas o exparejas en 2015 y las 821 que han muerto en condiciones similares en España desde 2003. El evento fue organizado por la **Delegación del Gobierno para la Violencia de Género**, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la revista MIA y el Ayuntamiento de Madrid.

Desde que se puso en marcha esta iniciativa en 2014, **la compañía ha estado presente en esta cita** cuyo objetivo es concienciar a la sociedad de la gravedad que este problema representa y actuar de forma conjunta para construir una sociedad libre de violencia de género. En la prueba participaron cerca de 4000 personas que completaron un recorrido urbano de 4,6 Km por las calles que rodean al madrileño Parque del Retiro.

Los representantes de Enagás destacaron de nuevo por los buenos tiempos logrados en la carrera. Las mejores marcas fueron las de Pedro González García Barrios, que terminó en el puesto 26 en la categoría Senior y 42 en la General Masculina, con un tiempo 19'25". Marta Cepeda, por su parte, paró el cronómetro en 22'53" y terminó en el puesto 23 de la General y 9 del grupo A de Veteranas. En la categoría Senior Femenino, Ainara Ballesteros terminó en la posición 29 con un tiempo de 24'53". Inés Gutiérrez, por su parte, fue la segunda más rápida en el grupo C de Veteranas, terminando el recorrido en 25'17". También en las categorías de Veteranas, M<sup>a</sup> Victoria Bautista acabó en el puesto 34 con un tiempo de 31'41" en el grupo B. En la parte masculina de Veteranos, Fernando Cantero con un tiempo de 20'27", y Antonio del Álamo, con una marca de 23'11", finalizaron en la posición 17 de los grupos A y B, respectivamente.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →

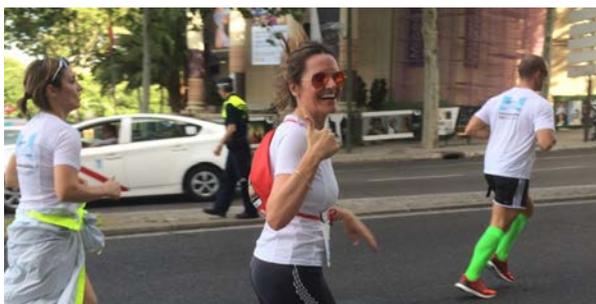


PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

# Profesionales de Enagás corren contra la violencia de género

Por tercer año consecutivo, profesionales de Enagás participaron en la carrera "Hay Salida", organizada por el Ministerio de Sanidad, Igualdad y Asuntos Sociales



## PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

15/02/2017

news

## Profesionales de Enagás participan en la Carrera de las Empresas Valencianas

El equipo formado por corredores de la compañía logró quedar entre los 20 primeros clasificados de su categoría

Un grupo de **profesionales** de Enagás participó el pasado domingo en la **Carrera de las Empresas Valencianas**. **Agustín Jiménez**, de la gerencia de gestión y coordinación de Servicios Técnicos (Madrid), **Francisco Manuel Sánchez**, jefe de zona de Extremadura, y **Enrique Quilis y Daniel Conca**, del centro de transporte de Paterna, representaron a la compañía en la quinta edición de esta iniciativa deportiva que consiguió reunir a más de 2.000 *runners*. Además, la carrera también tuvo carácter solidario y se destinó 1 euro por cada atleta inscrito a diferentes asociaciones benéficas.

Los corredores de Enagás participaron en la **categoría de 10 kilómetros** y destacaron por sus buenos resultados. Su equipo logró quedar entre los 20 primeros en la clasificación general por equipos y en el puesto 17 en la masculina.

Con la participación en iniciativas como esta, Enagás pone de manifiesto su **compromiso con la salud y el bienestar** de sus profesionales.



Profesionales de Enagás en la Carrera de las Empresas Valencianas.

Para mantenerte al día de este tipo de actividades, visita en la intranet la Comunidad "En Forma" o haz clic [aquí](#).



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Cerca de 40 profesionales de Enagás participan en la carrera “Hay Salida” contra la violencia de género

La IV edición de este evento deportivo se centró en visibilizar el rechazo a la violencia de género y el apoyo incondicional a las víctimas



Un grupo de corredores de Enagás antes del inicio de la competición.

Los alrededores del madrileño parque de El Retiro fueron el circuito de la **cuarta edición de la carrera “Hay Salida”** en la que participaron cerca de 40 profesionales de Enagás el pasado 11 de junio. El objetivo de este evento deportivo fue mostrar la **implicación y el compromiso por una sociedad libre de violencia de género** y el apoyo hacia las mujeres que sufren maltrato.

Al evento asistieron también **familiares e hijos de los empleados** de Enagás, que recorrieron los 5 kilómetros de esta carrera urbana junto a más de 3.000 participantes. Los corredores estuvieron acompañados por la delegada del Gobierno para la violencia de género, María José Ordóñez o el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Mario Garcés, entre otros. Este último fue el encargado de entregar las **tres copas conseguidas** por profesionales de la compañía. Por un lado, **Marta Cepeda**, de la Dirección General de Gestión Técnica del Sistema, alcanzó dos reconocimientos: el tercer puesto en la categoría “Femenina Absoluta” y el segundo puesto en la categoría “Veteranas A”. Por su parte, **Antonio del Álamo**, de la Dirección General de Ingeniería, consiguió el segundo puesto en la categoría “Veterano C”.

El **Consejero Delegado de Enagás**, Marcelino Oreja, estuvo presente en el evento y acompañó a los participantes durante los minutos previos a la carrera.

Enagás, por cuarto año consecutivo, ha sido una de las **compañías colaboradoras en el desarrollo de la carrera**. De esta manera refuerza el compromiso adquirido tras su adhesión a la iniciativa “Empresas por una Sociedad Libre de Violencia de Género”.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Profesionales de Enagás y sus familias corren por una buena causa

Los corredores de la compañía participaron en la Carrera Popular del Corazón de Madrid y en la Carrera Solidaria “Puerto de Cartagena”



Los corredores de Enagás y sus familiares en la Carrera Popular del Corazón, en Madrid.

Más de **60 profesionales** de Enagás, acompañados por sus familiares, disfrutaron, el pasado 30 de septiembre, de dos carreras populares solidarias, una en Madrid y otra en Cartagena. La **Carrera Popular del Corazón**, organizada por la Fundación Española del Corazón tuvo lugar en las inmediaciones de la Casa de Campo de Madrid, con el objetivo de reivindicar medidas de prevención de las enfermedades cardiovasculares. En total participaron 47 corredores de Enagás, en las pruebas de 10 km y 4,5 km de marcha.

En Cartagena, ese mismo día, se celebró la **Carrera Solidaria “Puerto de Cartagena”**, donde 17 profesionales y sus familias disputaron la 2ª edición de este evento deportivo organizado para la recaudación de fondos destinados a la Asociación Española contra el Cáncer. En esta actividad, la distancia también fue de 10 km y hubo una modalidad no competitiva de 4 km de marcha.

Ambas pruebas solidarias pretendían, además de recaudar fondos para **causas solidarias**, concienciar a sus participantes sobre la **importancia del deporte** como forma de prevención de posibles enfermedades.



Profesionales de Enagás en la Carrera Solidaria “Puerto de Cartagena”.

A través del impulso de este tipo de actividades deportivas, Enagás refuerza su compromiso para promover la salud y el bienestar de sus profesionales.



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

[Volver arriba](#)

## ANEXO 2.4. TORNEOS DEPORTIVOS

## CONVOCATORIA DE UNA NUEVA ACCIÓN DE VOLUNTARIADO CORPORATIVO III TORNEO BENÉFICO DE FÚTBOL-7



Enagás convoca una nueva acción de Voluntariado Corporativo *En Nuestras Manos* el **próximo 5 de julio**.

Esta nueva convocatoria *En nuestras Manos* consiste en ofrecer a los voluntarios de Enagás la posibilidad de participar en el **III Torneo Benéfico de Fútbol-7 que organiza Cooperación Internacional**. El Torneo de Fútbol-7 es un acto benéfico que realiza la citada entidad a favor de sus proyectos de carácter social y cultural en el ámbito de la infancia, juventud, mayores, enfermos, discapacitados y cooperación al desarrollo.

Cooperación Internacional es una organización española sin ánimo de lucro, Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social y declarada Entidad de Utilidad Pública, que trabaja desde 1993 'por una juventud solidaria'. Busca cauces de participación social a través del voluntariado y otras acciones solidarias a favor de los más necesitados.

Cooperación Internacional realiza la mayor parte de sus actividades en España y también trabaja en 33 países en los que llevan a cabo proyectos de cooperación al desarrollo, programas de voluntariado y otras iniciativas en colaboración con diversas instituciones.

**Entre todos podemos hacer un entorno mejor.**

**Colaborar está en nuestras manos.**



### Inscripción y selección de participantes

- Fecha de la jornada: viernes 5 de julio
- Fecha límite de inscripción: 19 de junio
- Lugar: Polideportivo Luis Aragonés (Hortaleza). MADRID
- Horario: 15:00 h. – 21:00 h.
- N° de participantes: 12

Para inscribirse, es necesario enviar email a: [ENAGAS.VOLUNTARIADO.CORPORATIVO@enagas.es](mailto:ENAGAS.VOLUNTARIADO.CORPORATIVO@enagas.es)

La selección de los participantes está sujeta a las necesidades del servicio. Aquellas personas que no puedan participar en una acción por exceso de solicitudes, tendrán preferencia cuando se inscriban en iniciativas posteriores.

### Detalles de la actividad

AGENDA:

- 15:00h: recepción de participantes. Entrega de equipaciones.
- 16:00h: Comienzo del torneo.
- 21:00h: Acto final y entrega de premios
- Jugadores por equipo: De 10 a 12.
- Sistema torneo: Torneo con una primera fase de liguilla y una segunda de eliminatoria. Cada equipo jugará un mínimo de 4 partidos.
- Durante la jornada habrá bebida y snacks para los participantes.

Enagás entiende que es responsabilidad de todos, personas, empresas y fundaciones, tratar de hacer que nuestro entorno sea más sostenible, más habitable y mejor. Por eso ofrece a todos sus profesionales la posibilidad de colaborar libremente en proyectos y organizaciones sin ánimo de lucro, aportando su tiempo, sus capacidades y su talento.

Recordamos que en la sección Área Personal – Voluntariado Corporativo de la Intranet, se encuentra toda la información sobre el programa En Nuestras Manos.

La Compañía apoya y anima a que todos sus profesionales que así lo deseen participen en las iniciativas que se propongan.

07/07/2014

news

## Profesionales de Enagás participan en el IV Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas

Dos equipos representaron a la compañía en el encuentro deportivo, que apoya proyectos de voluntariado en beneficio de colectivos en riesgo de exclusión



Final de uno de los partidos que jugó el Equipo Azul Enagás en el IV Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas.

El pasado 4 de julio se celebró en el Polideportivo Luis Aragonés de Madrid la cuarta edición del **Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas**, organizado por la ONG Cooperación Internacional. Dos de los 16 equipos participantes estaban compuestos por profesionales de Enagás, **en total 25 personas**, que se sumaron a esta nueva convocatoria del programa de Voluntariado Corporativo, **En Nuestras Manos**.

Este encuentro deportivo de carácter amistoso tiene la finalidad de **promover una cultura más solidaria entre los jóvenes y apoyar proyectos de voluntariado en beneficio de colectivos en riesgo de exclusión**. Cerca de 200 jugadores de distintas empresas, acompañados por sus familiares y amigos, disfrutaron de una jornada presidida por un ambiente de ilusión, deportividad y juego limpio, pero también por las ganas de alzarse con el mejor puesto en la clasificación para sus respectivas compañías.

Los jugadores de los equipos de Enagás consiguieron un lugar destacado en la clasificación. El **Equipo Azul** quedó en cuarta posición del Trofeo de Oro y el **Equipo Blanco** ganó el Trofeo de Plata. Otras de las empresas participantes fueron AON, Iberdrola, Disney, Orange, Citi o Mahou-San Miguel.

Más imágenes de la jornada en las páginas siguientes →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Imágenes del IV Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas



**Equipo Blanco Enagás** (de izda. a dcha. y de arriba a abajo): Luis Iglesias, Antonio Manzano, José Luis Soria, Antonio Illescas, José Luis García, Diego Martínez, César Corachán, Luis Obregón, José Miguel Tudela, Carlos Martínez, Carlos Díaz y Fernando Gallardo.



**Equipo Azul Enagás** (de izda. a dcha. y de arriba a abajo): Juan Antonio Quesada, Jesús Carpintero, José Manuel de la Torre, Alejandro Marín, José Carlos García, Juan Manuel Mora, Víctor Cortacero, Óscar Gómez, Agustín Jiménez, Álvaro Rubio, Manuel Martín y Diego Gómez.

Más imágenes de la jornada en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Imágenes del IV Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas



Pedro Alcántara con el Trofeo de Plata que ganó el Equipo Blanco Enagás.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

09/07/2015

news

## Profesionales de Enagás participan en el V Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas

Tres equipos representaron a la compañía en un encuentro deportivo en beneficio de colectivos en riesgo de exclusión



El Equipo Azul de Enagás recoge el galardón al proclamarse vencedor del Trofeo Plata.

El pasado 3 de julio se celebró en el Polideportivo Luis Aragonés de Madrid la quinta edición del **Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas**, organizado por la ONG Cooperación Internacional. En total, **36 fueron los profesionales de Enagás** que, en tres equipos, se sumaron a esta nueva iniciativa lanzada en el marco del programa de Voluntariado Corporativo, **En Nuestras Manos**.

Este encuentro deportivo de carácter amistoso se ha convertido en una de las citas de referencia que aúna **deporte y solidaridad** en el ámbito empresarial. Con la finalidad de promover una cultura más solidaria entre los jóvenes y apoyar los proyectos de carácter social y cultural de la ONG, cerca de **200 participantes** de distintas empresas pudieron disfrutar de una tarde llena de diversión, compañerismo y entusiasmo por el deporte para ayudar a los que más lo necesitan.

El Equipo Azul de Enagás consiguió un lugar destacado en los resultados ya que fue el **ganador del Trofeo de Plata**. Otras de las empresas que participaron fueron AON, Iberdrola, Disney, Orange, Citi o Mahou-San Miguel.

Si estás interesado en las iniciativas de voluntariado, entra en el portal **En nuestras manos** haciendo clic [aquí](#).

Más imágenes de la jornada en las páginas siguientes →



### PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Imágenes del V Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas



Equipo Azul Enagás (de izda. a dcha. y de arriba abajo): Álvaro Rubio, Manuel Martín, Arturo Sánchez, Gonzalo de la Peña, Alberto Sánchez, Ismael Sánchez, Sergio García, Arturo Pérez, Iñigo García, Sergio Rodríguez, Gonzalo Madariaga, Ramón Cajal.



Equipo Verde Enagás (de izda. a dcha. y de arriba abajo): Óscar Gómez, Arturo de Onis, Antonio Illescas, Jesús Carpintero, Jaime Urbano, Ángel Rodríguez, Eladio Álvarez, Diego Martínez, Antonio Manzanera, José María Rey, Agustín Jiménez y Carlos Martínez.



Equipo Blanco Enagás (de izda. a dcha. y de arriba abajo): Jorge Álvarez, José Manuel de la Torre, Ignacio Seivane, Miguel Ángel Raposo, Gonzalo Díaz, Andrés Fagilde, Antonio Moreno, Diego Gómez, Jorge Samperio, Pablo Sáenz, Manuel Guido y José Miguel Tudela (que no estaba presente en el momento de la fotografía).



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

09/07/2015

news

## Imágenes del V Torneo Benéfico de Fútbol 7 Interempresas



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

06/10/2015

news

## Enagás celebra su I Torneo de Pádel Benéfico con un gran éxito de participación

Casi cincuenta profesionales de la compañía participaron en una cita deportiva organizada por Enagás en colaboración con la ONG Special Olympics



Profesionales de Enagás participantes en el I Torneo de Pádel Benéfico de la compañía.

El pasado **viernes 2 de octubre** se celebró en **Madrid** el **I Torneo de Pádel Benéfico** organizado por Enagás. El objetivo de esta nueva actividad de voluntariado era **colaborar con la ONG Special Olympics**, una entidad sin ánimo de lucro que utiliza el poder transformador del deporte para favorecer el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual.

En total, **48 profesionales de diferentes áreas de la compañía se sumaron a esta cita** que tuvo como escenario el Club de Pádel y Tenis de Fuencarral en Madrid.

Tras más de 5 horas de partidos, los **ganadores** del I Torneo de Pádel Benéfico de Enagás fueron **Álvaro Pérez Tejada**, de la Dirección de Desarrollo de Negocio, y **Antón Martínez Rodríguez**, de la Dirección de Coordinación de Proyectos. El **Consejero Delegado de Enagás, Marcelino Oreja**, entregó este primer premio. El segundo puesto lo ocuparon **José Feliciano Bayle y Eladio Álvarez**, de Transporte Norte y Servicios Técnicos de Transporte, respectivamente. El premio lo dio la Directora de Relaciones Laborales y Prevención, **Susana Toril**. Y, por último, **Ignacio De Teresa**, de Permisos y Expropiaciones, e **Ignacio Blasco**, de la Dirección de Proyectos Plantas, AASS y Control, recibieron el tercer galardón que les entregó **Javier Perera**, Director General de Recursos.

El Consejero Delegado también recogió un cuadro realizado por niños y jóvenes con discapacidad intelectual de la ONG Special Olympics en agradecimiento a Enagás por su apoyo a la integración social de personas con discapacidad intelectual.

Con este tipo de iniciativas la compañía pretende fomentar entre sus profesionales un estilo de vida saludable, además de mostrar su compromiso con los colectivos en situación de vulnerabilidad. Si estás interesado en las iniciativas de voluntariado, entra en el portal **En nuestras manos** haciendo clic **[aquí](#)**.

Más imágenes en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
**[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)**

06/10/2015

news

## Enagás celebra su I Torneo de Pádel Benéfico con un gran éxito de participación



Ganadores del primer premio del Torneo de Pádel Benéfico de Enagás.



Entrega del tercer premio del torneo.



Ganadores del segundo premio.



### PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## Récord de participación de los profesionales de Enagás en el VI Torneo Benéfico de Fútbol-7

Cuatro equipos de la compañía se inscribieron en esta iniciativa organizada por Cooperación Internacional ONG con el objetivo de impulsar proyectos solidarios a favor de personas en situación desfavorecida



Profesionales de Enagás subcampeones del Trofeo Oro (equipo 2).



Profesionales de Enagás campeones del Trofeo Plata (equipo 3).

El **24 de junio** se celebró en el **Polideportivo Luis Aragonés de Madrid** la **sexta edición** del **Torneo Benéfico Interempresas de Fútbol-7** organizada por **Cooperación Internacional ONG**. Cuatro equipos formados por profesionales de Enagás no quisieron perderse esta cita deportiva y, sobre todo, solidaria, que pretende ayudar a Cooperación Internacional a recaudar **fondos destinados a impulsar la inclusión socio laboral de los colectivos más vulnerables**.

Enagás colabora con esta iniciativa desde hace cuatro años y cada vez son más los profesionales que se suman a la causa. En la edición número seis de este torneo se ha batido un récord de participación por parte de los profesionales de la compañía. En total, cuatro equipos, de los doce participantes en el torneo, estaban formados por jugadores de Enagás. Los equipos número 2 y 3 se alzaron con los títulos de Subcampeón de Oro y Campeón de Plata, respectivamente. Uno de los mejores momentos del torneo se vivió cuando dos de los equipos de Enagás jugaron un disputado derby.



Foto de grupo del equipo 4 de Enagás.



Foto de grupo del equipo 1 de Enagás.

La noticia continua en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

13/07/2016

news

## Récord de participación de los profesionales de Enagás en el VI Torneo Benéfico de Fútbol-7

Cuatro equipos de la compañía se inscribieron en esta iniciativa liderada por Cooperación Internacional ONG con el objetivo de impulsar proyectos solidarios a favor de personas en situación desfavorecida



Tanto para unos como para otros, los resultados finales no impidieron que lo importante de la tarde fuese la diversión, el compañerismo, y el entusiasmo de los participantes por el deporte como forma de ayudar a los que más lo necesitan.

Este año, como novedad, Cooperación Internacional ONG invitó a participar en la iniciativa al equipo de la Asociación para Personas con Discapacidad Intelectual Feddig 2008. Los jugadores también tuvieron la oportunidad de conocerlos y de compartir con ellos parte de la jornada.

A través de este tipo de iniciativas, Enagás refuerza su compromiso con la sociedad al mismo tiempo que fomenta entre los voluntarios el valor de la solidaridad.

Si quieres ver todas las fotografías del campeonato, haz clic [aquí](#).



21/10/2016

news

## Enagás celebra su II Torneo de Pádel Benéfico

Setenta y dos profesionales de la compañía participaron en esta segunda edición organizada por Enagás en colaboración con la ONG *Special Olympics*



Participantes en el II Torneo de Pádel Benéfico de la compañía.

El pasado **viernes 14 de octubre** se celebró en Madrid el **II Torneo de Pádel Benéfico** organizado por Enagás. Con esta actividad de voluntariado, Enagás reitera su **colaboración con la ONG *Special Olympics***, una entidad sin ánimo de lucro que utiliza el poder transformador del deporte para favorecer el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual.

En total, **setenta y dos profesionales de diferentes áreas de la compañía** se sumaron a esta cita que tuvo como escenario el Club de Pádel y Tenis de Fuencarral en Madrid.

**Belén Zamora e Ismael Sánchez-Hereder** fueron los ganadores de la categoría femenina-mixta tras jugar la final con **Andrea Polvorosa e Íñigo Benjumea**.

En la final masculina participaron las parejas formadas por **Carlos Ruiz de Gauna e Íñigo Echaniz**, y **Diego Martínez y José Manuel López**. Por falta de tiempo para finalizar la competición, ambas parejas fueron premiadas como ganadoras en esta categoría.



Ganadores de la categoría femenina-mixta.

**Marcelino Oreja**, Consejero Delegado de Enagás, y **Javier Perera**, Director General de Recursos, acudieron al evento y fueron los encargados de entregar los premios a las parejas ganadoras.

Con este tipo de iniciativas la compañía fomenta entre sus profesionales un estilo de vida saludable y mantiene su compromiso con los colectivos en situación desfavorecida. Si te interesa conocer más iniciativas de voluntariado, entra en el portal **En nuestras manos** haciendo clic [aquí](#).

Más imágenes en la página siguiente →



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

21/10/2016

news

## Enagás celebra su II Torneo de Pádel Benéfico

Setenta y dos profesionales de la compañía participaron en esta segunda edición organizada por Enagás en colaboración con la ONG *Special Olympics*



Profesionales de Enagás ganadores de la categoría masculina.



Semifinalistas de la categoría masculina.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

## III Torneo Benéfico de Pádel en Enagás

Un total de 80 profesionales de la compañía participaron en esta cita deportiva que se celebra desde hace tres años en colaboración con la ONG *Special Olympics*

Por tercer año consecutivo, Enagás ha celebrado una nueva edición del **Torneo Benéfico de Pádel** en colaboración con la ONG *Special Olympics*, organización sin ánimo de lucro que utiliza el poder transformador del deporte para favorecer el **desarrollo integral** de **personas con discapacidad intelectual**.



Varios participantes durante el torneo.

En total, **80 profesionales** de diferentes áreas de Enagás participaron el 27 de octubre en esta nueva cita, celebrada en las instalaciones del **Club de Pádel y Tenis Fuencarral**, en la Fundación Pardo-Valcarce de Madrid.



Marcelino Oreja y Javier Perera durante el III Torneo Benéfico de Pádel en Enagás.

Tras más de cinco horas de partidos, **Antonia Sánchez y Sonia Liñán** fueron las ganadoras de la categoría femenina-mixta tras disputar la final contra **Nieves Muñoz y Josep Cots**. En la categoría masculina, **Álvaro Rivera y Carlos Ruiz de Gauna** se erigieron como ganadores tras una disputada final contra **Antón Martínez y Álvaro Pérez**.

**Marcelino Oreja, Consejero Delegado de Enagás**, fue el encargado de inaugurar el evento. **Javier Perera, Director General de Personas y Recursos**, hizo entrega de los premios a las parejas ganadoras y recibió el agradecimiento de la ONG *Special Olympics* por el **apoyo de la compañía a la integración social** de personas con discapacidad intelectual.

Con este tipo de iniciativas Enagás fomenta entre sus profesionales la participación en iniciativas de voluntariado y refuerza su compromiso con los colectivos sociales en situación desfavorecida. Además, impulsa un estilo de vida saludable a través del deporte. Puedes ver todas las imágenes de la jornada [aquí](#).



### Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



Participantes en la final de la categoría femenina-mixta.



Participantes en la final de la categoría masculina.



## Participa

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a: [comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

[Volver arriba](#)

## ANEXO 2.5. HEALTHY CITIES

01/07/2016

news

## Enagás se suma a Healthy Cities, una iniciativa que promueve hábitos de vida saludables

En el proyecto promovido por Sanitas participan otras 26 empresas y cuenta con el apoyo del Comité Olímpico Español y de la Fundación Española del Corazón



Representantes de las empresas participantes en el proyecto Healthy Cities entre los que se encuentra el Director General de Recursos de Enagás, Javier Perera.

Enagás se ha unido al proyecto **Healthy Cities**, una iniciativa promovida por Sanitas que tiene **el objetivo de fomentar la salud y el bienestar en el entorno laboral**. En la presentación del proyecto, que se llevó a cabo el jueves 23 de junio, estuvo presente el **Director General de Recursos, Javier Perera**.

El apoyo de esta iniciativa supone que, **a partir del 18 de julio** y durante **5 meses**, los profesionales de Enagás podrán **participar en distintas actividades y retos saludables**. A través de una **plataforma online**, tendrán la posibilidad de trazar su actividad física, consultar su edad cardiaca, y acceder a consejos saludables dados por expertos en medicina del deporte y salud. Además, también podrán participar en carreras populares de *running* o *mountain bike*, asistir a charlas impartidas por deportistas olímpicos y paralímpicos o, para los que prefieren una actividad física más moderada, realizar rutas cardiosaludables.

Healthy Cities es un proyecto colaborativo en el que participan otras **26 empresas** y que cuenta con el **apoyo del Comité Olímpico Español** y de la **Fundación Española del Corazón**. Además, esta iniciativa está alineada con uno de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas** para 2030, relacionado con la promoción de la salud y el bienestar de las personas.

Con este proyecto, Enagás pone de manifiesto su compromiso con la promoción de hábitos de vida saludables entre sus profesionales. Puedes encontrar más información en la página [www.healthycities.es](http://www.healthycities.es).



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)

27/12/2016

news

## Más de cien profesionales de Enagás se suman a la iniciativa Healthy Cities

El objetivo del proyecto, que ha llegado a su fin, ha sido impulsar y promover hábitos saludables entre los profesionales de la compañía

Más de **cien profesionales** de Enagás se han sumado este año a la iniciativa **Healthy Cities** liderada por Sanitas cuyo objetivo es **promover hábitos saludables en las empresas**. El proyecto ha contado con el apoyo del Comité Olímpico Español y de la Fundación **Española del Corazón**, así como de numerosas empresas.



En total, los profesionales de la compañía han sumado más de **25.000 kilómetros a lo largo de cinco meses** durante los que han podido medir su actividad física a través de una plataforma online. Además, también han participado en diferentes actividades y retos como carreras populares o charlas deportivas.

En total, todas las empresas involucradas en el proyecto han conseguido alcanzar el reto común establecido por la organización de conseguir **sumar 600.000 kilómetros**. Tras lograrlo, y como punto y final a la iniciativa, Sanitas ha creado, junto con el Ayuntamiento de Madrid y la Fundación Española del Corazón, **una ruta cardiosaludable en los distritos de la Latina y Hortaleza que inauguro el pasado 15 de diciembre**. En el acto estuvieron presentes Ana Cuevas y Alejandra Rueda, de la gerencia de Prevención.

Con su participación en este tipo de iniciativas, Enagás demuestra su compromiso **con la promoción de hábitos de vida saludables** entre sus profesionales.



PARTICIPA

Envíanos tus opiniones, comentarios o sugerencias a:  
[comunicacion.interna@enagas.es](mailto:comunicacion.interna@enagas.es)



# RUTA SALUDABLE



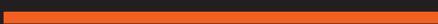
## Latina



Tramo de control: 500 m



Longitud ruta: 4.245 m



Variante ruta: 1.730 m



## ¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire.

Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE	EJERCICIO SUAVE				EJERCICIO MODERADO		
	10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h	

## ¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD		PESO													
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105		
3 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134			
	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147			
	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160			
	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173			
	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186			
	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200			
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213			

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO<sub>2</sub>.



Ruta Saludable 10  
Latina





# RUTA SALUDABLE



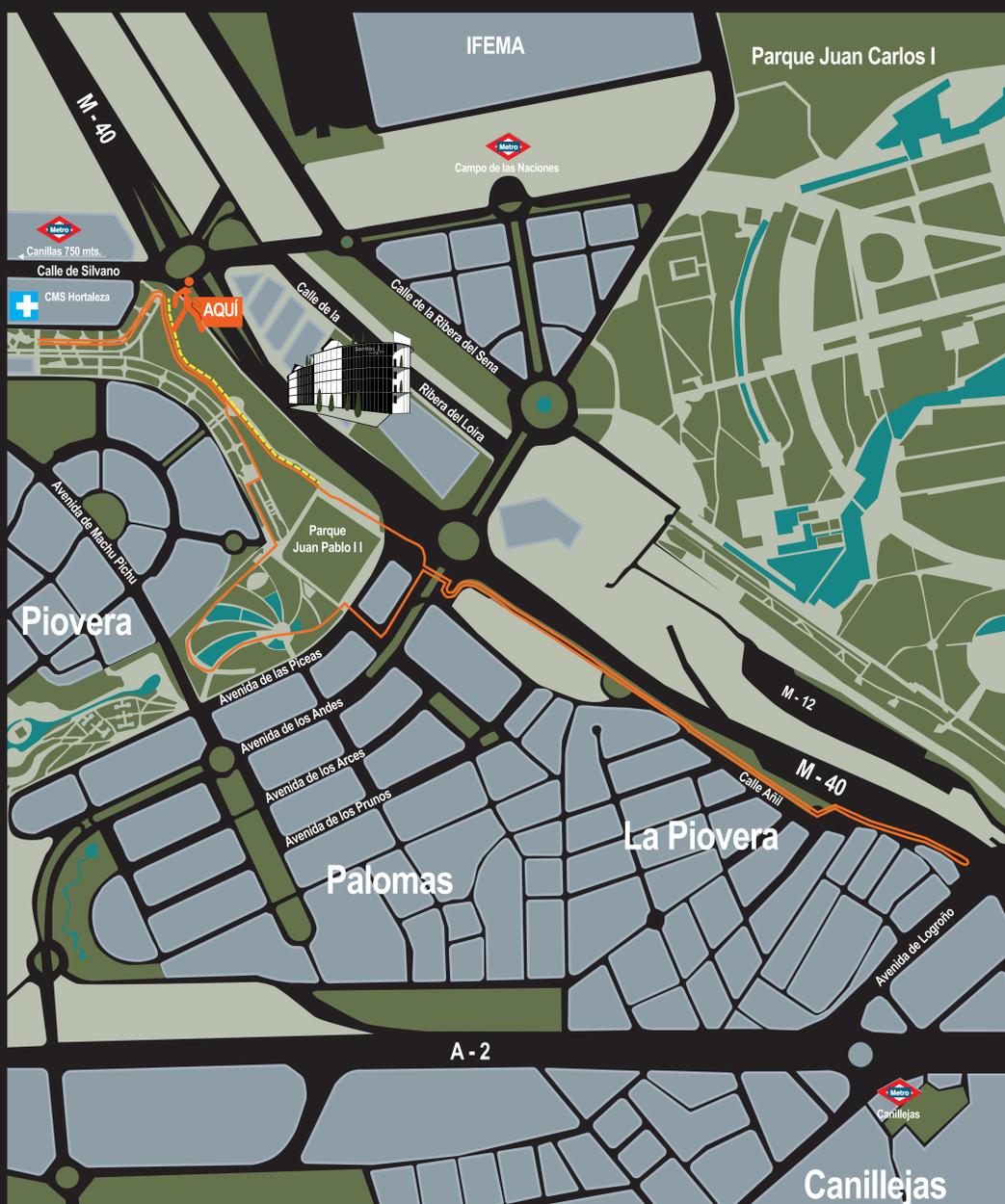
## Hortaleza



Tramo de control: 500 m



Longitud ruta: 5.236 m



### ¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire.

Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE	EJERCICIO SUAVE			EJERCICIO MODERADO		
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h

### ¿Cuántas calorías consumes?

PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173
5 km/h	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186
5,5 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

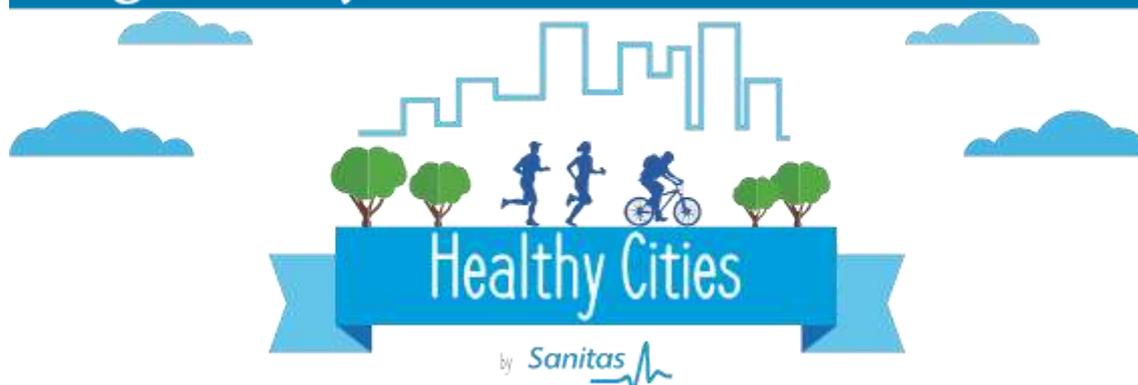
Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO<sub>2</sub>.



Ruta Saludable 11  
Hortaleza



## Seguridad y Salud



## ¡Comienza la tercera edición de Healthy Cities!

Enagás se suma, un año más, al proyecto **Healthy Cities by Sanitas**, una iniciativa diseñada para **promover una cultura de empresa saludable**.

Ya puedes participar en el **objetivo deportivo** que este año consiste en sumar, con nuestra actividad física y la de todas las empresas participantes, **120.000 horas de ejercicio que permitirán hacer una donación a la Fundación Española del Corazón**.

Además, te recordamos que **participando en este proyecto puedes obtener ventajas** como:

- Registrar tu actividad física y ver el ranking de mayor participación por empresas.
- Optar al sorteo de dorsales para carreras populares en toda España y MTB.
- Acceder a consejos e información sobre salud y deporte.
- Conocer la edad de tu corazón.
- Conseguir descuentos en productos de salud deportiva.

El **primer reto** para la edición 2017 de Healthy Cities ya ha comenzado. Superando la cifra de 4 horas de ejercicio hasta el 11 de julio, entrarás en el **sorteo de un dorsal para la IV Mediterrani Nit Run** que se llevará a cabo en Barcelona el 22 de julio.

¡Únete ya a Healthy Cities by Sanitas a través de la [web de la iniciativa](#)!



[Volver arriba](#)