

CAPARRÓS

te cuida

Premio Estrategia NAOS
en el ámbito laboral



INDICE

1.- Denominación del Proyecto	Pág. 4
2.- Directores del Proyecto	Pág. 6
3.- Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo	Pág. 8
4.- Identificación de las actuaciones realizadas	Pág. 11
5.- La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado	Pág. 16
6.- La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana	Pág. 18
7.- Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los proximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos	Pág. 29
8.- El planteamiento innovador y original	Pág. 30
9.- La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género	Pág. 31

1 Denominación del Proyecto

Desde el grupo empresarial que conformamos, estamos convencidos de que las entidades deben ir más allá y no sólo contemplar la salud de las personas como ausencia de enfermedad sino como el pleno estado de bienestar físico, mental y social. Pensamos que cada vez más las empresas deben velar por la salud de su plantilla y remar en una dirección que priorice la promoción de la salud en el entorno laboral por encima de todo.

Desde el año 2015, en el cual Caparrós Nature, S.L recibe el **premio Estrategia Naos a la iniciativa empresarial** por su programa **“Caparrós Saludable, Social y Solidario”** llevamos sumando una serie de medidas y campañas con el fin de retroalimentar dicho programa pionero en nuestro sector empresarial, pero sentíamos la necesidad de ir más allá; surge en 2018 un nuevo proyecto: **“Caparrós Te Cuida”** con el fin de incidir en dos de los campos que consideramos claves para la salud de las personas como son la alimentación y la actividad física. Toda esta serie de procesos conlleva a la Empresa a adquirir la distinción de **Empresa Saludable** por **AENOR**.

Caparrós Te Cuida es un modelo que persigue mejorar la calidad de vida de nuestros empleados/as aportando unas directrices que ayuden a fomentar una alimentación saludable no sólo en el empleado sino también en su entorno familiar, así como dotar de sesiones de actividad física que aporten una buena calidad de vida y que contribuyan a mejorar las relaciones interpersonales entre trabajadores/as.

Somos conscientes de que la corriente que agrupa la salud laboral en los puestos de trabajo sigue una línea de crecimiento continuo y que el hecho de contemplar a tus recursos humanos únicamente como asalariados es una visión que en los últimos años se está revertiendo para el bien de todos.

Desde que la responsabilidad social aterrizara en las empresas, Caparrós Nature, S.L. ha dedicado todas sus fuerzas en trabajar por y para las personas, aportando herramientas para sacar lo mejor de cada individuo; es así como en este nuevo proyecto el cual presentamos ha querido llegar más allá de medidas generalizadas y analizar de forma individual la manera de alimentarse de cada trabajador/a para así poder intervenir de forma directa y plasmar con parámetros la evolución conseguida. En definitiva, la idea surge tras analizar la memoria anual de salud aportada por nuestro SPA (Servicio de Prevención Ajeno) y observar los datos reflejados.

“Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores”; dicho esto, queremos destacar la colaboración por parte de los empleados, así como su buena disposición para la puesta en marcha de este proyecto que ha supuesto un cambio en lo laboral y en lo personal. Es evidente que la calidad de vida laboral es directamente proporcional a las condiciones del trabajo y es ahí donde pretendemos incidir y demostrar que la calidad laboral prime por encima de todo.

Una de las primeras acciones del grupo de trabajo que se ha encargado de la puesta en marcha del proyecto fue la de comenzar a observar las memorias anuales de salud para visualizar con datos objetivos el nivel de partida. Hablamos de *IMC* diferenciado por sexos, *niveles de colesterol*, *sobrepeso*, etc. A partir de ahí y contando con un **dietista-nutricionista en plantilla** decidimos ponernos manos a la obra para aportar herramientas de fácil aplicación a nuestros compañeros y que a su vez sirviesen para revertir las estadísticas mostradas año tras año por nuestro servicio ajeno de prevención.

A continuación, mostramos el esquema general que representa la iniciativa:



2 Directores del Proyecto

Conscientes de que el apoyo de la dirección es fundamental para el desarrollo del Proyecto queremos destacar que, desde el inicio de la andadura de *Caparrós Te Cuida* la dirección se ha mostrado proactiva y ha brindado al Proyecto del respaldo necesario.

Es para mí un honor presentar esta memoria al *Premio estrategia NAOS 2019 en el ámbito laboral* como Director General de *Caparrós Nature S.L.*, empresa fundada hace ahora 35 años.

La estrategia de sostenibilidad que hemos adoptado como empresa nos permite hacer una gestión eficaz de nuestro desarrollo económico, social y medioambiental.

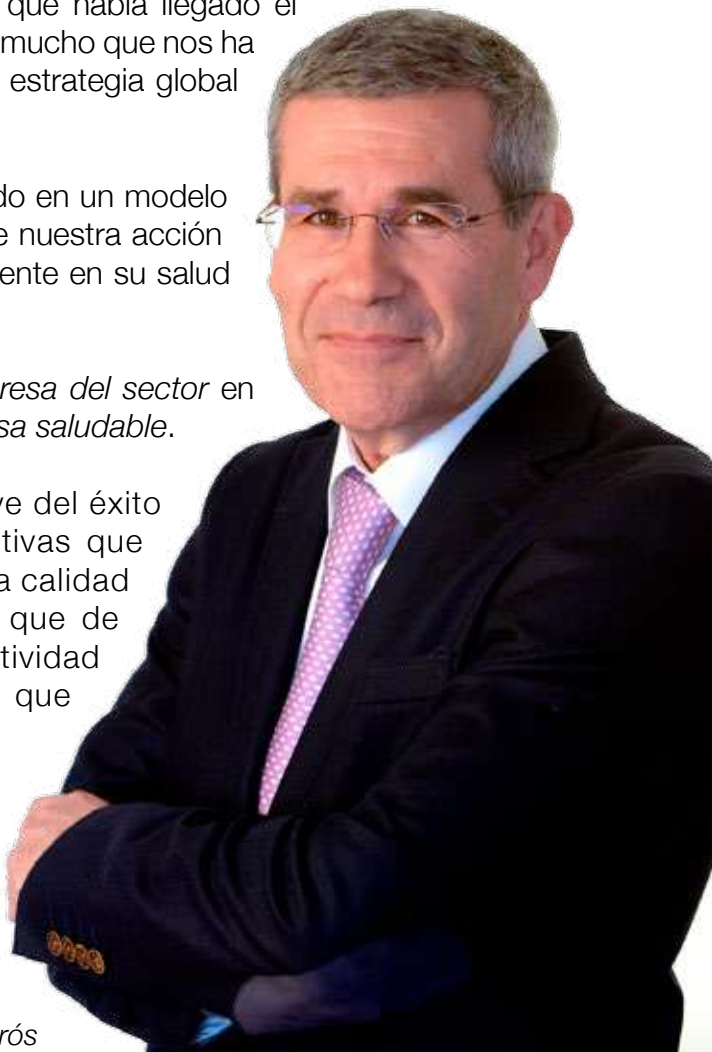
Hace tiempo que decidimos como empresa, que había llegado el momento de devolver a la sociedad parte de lo mucho que nos ha dado y decidimos hacerlo apostando por una estrategia global como empresa saludable.

Para ello, iniciamos un programa global, basado en un modelo de gestión a largo plazo que pone el centro de nuestra acción en la sostenibilidad y las personas, concretamente en su salud y bienestar.

Así, nos hemos convertido en la *primera empresa del sector* en Andalucía certificada por AENOR como *empresa saludable*.

Para nosotros, por encima de todo, la clave del éxito son las personas. Cada una de las iniciativas que ponemos en marcha va dirigida a mejorar la calidad de vida y el bienestar de todos aquellos que de alguna manera forman parte de nuestra actividad y muy especialmente la sociedad con la que nos relacionamos.

“Estoy convencido que el futuro de nuestra empresa depende de que nuestro personal esté bien preparado, motivado y sano, ésta es la mejor inversión posible para ser una empresa saludable. Gente sana en organizaciones sanas.”



*Pedro Caparrós Torrecillas
Presidente del Grupo Caparrós*

Por su parte, la dirección fue la primera en dar el aprobado al Proyecto y proponer dos de las acciones que más éxito han tenido entre la plantilla como son las rutas de senderismo abiertas a todos los trabajadores/as y el self-service de fruta y verdura diario en nuestras instalaciones.



Para la puesta en marcha de este Proyecto ha sido necesaria la constitución de un grupo de trabajo que vele por cumplir los objetivos marcados.

En este sentido, hemos contado con la ventaja de que ya teníamos un grupo de trabajo formado con anterioridad que dio pie en su momento a certificarnos como primera **Empresa Saludable** de Andalucía por **AENOR**. A raíz de ahí el grupo no ha parado de trabajar en busca de necesidades en las instalaciones, así como en las personas.



Para la constitución se tuvo en cuenta que existiese la presencia del **responsable de RRHH**, la **responsable de proyecto y responsabilidad social**, así como la figura del **delegado de prevención** y nuestro **dietista-nutricionista**.

Una parte fundamental para nosotros es el hecho de que el Proyecto nos aporte parámetros medibles que nos hagan ir hacia una dirección, así como la mejora continua del mismo.



Entendemos que la mejora continua de un proyecto de este tipo necesita del seguimiento, así como del apoyo constante del grupo multidisciplinar que vela por el cumplimiento de sus objetivos; por este propósito se convocan reuniones con periodicidad trimestral a la que se van invitando a cada una de ellas un trabajador/a aleatorio que ya haya participado en alguna de las actividades propuestas para conocer en primera persona sus sensaciones, así como sus propuestas de mejora o sugerencias.

3 Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo

Caparrós Te Cuida tiene como destinatarios a todo el personal que compone la empresa, así como sus familiares. Cobra un papel fundamental el hecho de realizar intervención directa sobre la alimentación de los trabajadores y su nivel de actividad física y no quede en tan sólo recomendaciones genéricas.

Los **beneficios/objetivos** que persigue para la salud de que este proyecto se desarrolle en nuestra entidad son los siguientes:

- Establecer un patrón de hábitos saludables en el empleado/a.
- Reducir el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, tensión arterial alta.
- Control del sobrepeso y obesidad.
- Reducir el % de grasa corporal, así como visceral.
- Reducir el absentismo.
- Mejora de las relaciones interpersonales, así como de la satisfacción personal.
- Mejora de la productividad empresarial.
- Mejora del ánimo, compromiso, participación, motivación e implicación del personal que compone Caparrós Nature, S.L.
- Ser referente en el sector empresarial al que pertenecemos, así como en la sociedad que nos rodea.

En resumen, este programa nos exige al grupo de trabajo el transmitir unos valores que hagan gozar a nuestra plantilla de una salud, implicación y compromiso óptimo. Hay que tener en cuenta que Caparrós Nature, S.L. es una **PYME** y como tal no cuenta con los recursos de una gran empresa, pero nuestra filosofía de trabajo en equipo y siempre respaldados por la dirección hace que paso a paso sumemos todos.

A pesar de contener unos objetivos ambiciosos para ser una pequeña empresa estamos convencidos de que contamos con los materiales y métodos adecuados para dar forma a un proyecto tan satisfactorio para un empresario/a como cuidar la salud de su plantilla al máximo.

Caparrós Te Cuida cuenta con un equipo de trabajo compuesto por un **dietista-nutricionista**, equipo de **fisioterapeutas**, un **chef** y demás **personal de apoyo**.

Este año la entidad está elaborando un plan estratégico que aglutine y aporte valor a todas las campañas que se llevan a cabo.

Por lo tanto, no podemos mostrar la correlación que existe con el plan estratégico, pero sí muestra correlación con la memoria anual de RSC en la que se incluye todo nuestro trabajo humano.

Desde Caparrós Nature, S.L. siempre nos hemos sentido identificados con el progreso hacia una mejora en la calidad de vida tanto de la comunidad que nos rodea como la de nuestro propio personal.

Nuestra fuerza reside en las personas que día a día con su esfuerzo y dedicación aportan su granito de arena para que esta entidad cumpla sus objetivos. Es para nosotros un deber, brindarles de todo lo que esté a nuestro alcance en materia de salud y bienestar.

Para la implantación del programa hemos priorizado el poder llegar a todas las personas que componen Caparrós Nature, S.L.; esta iniciativa al contar con diferentes actuaciones se aplica al 100% de la plantilla actual con el fin de mejorar o ayudar a mejorar la calidad de vida de todos/as.

A continuación, de forma esquemática queremos mostrar cómo se ha llevado a cabo la planificación, así como los materiales y métodos empleados para su puesta en marcha:



ETAPA 1

Tras una reunión inicial y tras estudiar los datos obtenidos por la memoria anual de la salud se decide junto a la alta dirección emprender el arduo camino como PYME de trabajar junto en la creación e implantación de acciones que ayuden a mejorar la salud de nuestra plantilla.

Además, desde la llegada de la figura del dietista-nutricionista a las instalaciones teníamos ilusión en dar forma a un proyecto que mejorase la alimentación de toda nuestra plantilla y mostrase resultados objetivos.

ETAPA 2

Se establecen una serie de objetivos a corto plazo que nos sirvan como referencias medibles para obtener unas primeras impresiones acerca del proyecto. Estos objetivos no tienen otra finalidad distinta que la de velar por la salud de nuestros trabajadores y que también tengan repercusión en su entorno familiar ya que para la entidad cobran un importante valor. Paralelamente a los objetivos plasmados se marcan una serie de indicadores para algunas de las acciones incluidas en el proyecto.

Objetivos que persigue:

- Reducir el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, tensión arterial alta.
- Reducir el peso de al menos 50 empleados/as.
- Reducir el % de grasa corporal de al menos 50 empleados.
- Reducir el absentismo.
- Mejora de las relaciones interpersonales, así como de la satisfacción personal.
- Mejora de la productividad empresarial.

Indicadores:



Se establecen para llevar a cabo un seguimiento de las diferentes acciones:

1. **Encuesta saludable**, que tiene como objeto el conocer la satisfacción del personal con algunas de las acciones.
2. **Apto médico**, con el fin de conocer el estado de salud de la plantilla.

ETAPA 3

El grupo de trabajo se cita trimestralmente para la mejora continua y mantenimiento de éste con el objetivo de resolver cualquier duda e ir ajustando todas las actividades que engloba dicho proyecto de salud y bienestar.

4 Identificación de las actuaciones realizadas

Hemos considerado de importancia el detallar todas y cada una de las actividades que componen *Caparrós Te Cuida*, así como documentar con algunas fotografías de las mismas para dar valor y visibilidad al trabajo que día a día desarrollamos con el fin de dotar de una mejor salud a toda nuestra plantilla.

Acciones concretas:

Se numeran las diferentes actuaciones que establecen la trayectoria que ha seguido el grupo de trabajo desde el “brain storming” inicial hasta su ejecución:

1. Taller teórico-práctico de cesta de la compra.
2. *Cocina con Caparrós*.
3. Intervención nutricional y seguimiento.
4. Creación de grupo para la práctica de actividad física “*Caparrós en Marcha*”.
5. Estudios psicosociales anuales.
6. *Menús saludables Caparrós*.
7. Self-servicio de fruta y verduras en la oficina.
8. Actividades complementarias.

1. Taller teórico-práctico de cesta de la compra

Al estar adheridos al programa de *Promoción de la Salud en Lugar de Trabajo (PSLT)* que oferta la Junta de Andalucía, una de las actividades con las que arranca *Caparrós Te Cuida* es la de ayudar a realizar una compra saludable, así como saber leer el etiquetado nutricional de los productos que se encuentran en el supermercado.

Observamos que para realizar una compra saludable debemos tener en cuenta diferentes aspectos nutricionales sobre etiquetado para acertar en la elección y no llevar a casa productos que pueden poner en peligro nuestra salud y la de nuestra familia.

Mediante este taller se transmite a nuestros trabajadores la importancia del consumo de producto fresco o la ya conocida como comida real (*Real Food*).

Es tan sencillo como intentar completar la totalidad de nuestro carrito con frutas, verduras, legumbres, tubérculos, semillas, frutos secos, cereales de grano entero, carnes, pescados y productos mínimamente procesados por parte de la industria.



2. Cocina con Caparrós

Tras aportar los conocimientos teóricos sobre el tipo de alimentos o productos en los que se debe basar nuestra compra. Pusimos en marcha un taller muy práctico sobre técnicas culinarias y recetas saludables de la mano del chef Antonio Gázquez.

Para realizar un buen uso de las materias primas vemos la necesidad de transmitir unas buenas formas en la cocina para sacar el máximo partido a nuestra compra.



3. Intervención nutricional y seguimiento

El objetivo principal con el que arranca esta intervención era que cualquier miembro del personal de Caparrós Nature, S.L. conociese su estado de la composición corporal mediante un estudio de bioimpedancia eléctrica.

Pero observando los informes de salud generados por el SPA y al contar en la empresa con la figura de un Dietista-Nutricionista vimos que podíamos llegar más allá y hacer un seguimiento personalizado no sólo de la composición corporal del individuo si no pautar la alimentación con objetivos concretos.

El procedimiento que seguimos es el siguiente:

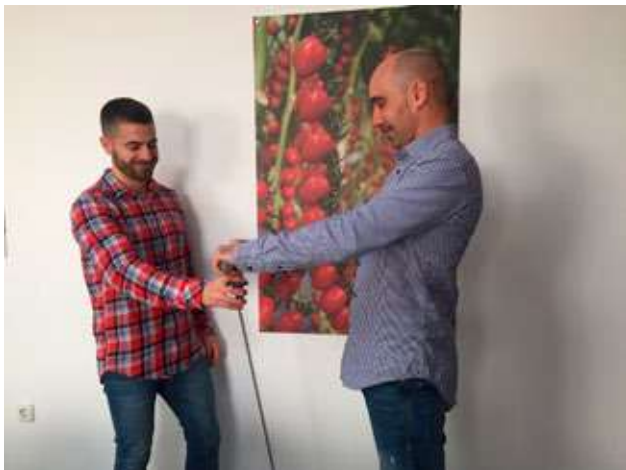
1. Se realiza una entrevista inicial para conocer el patrón alimentario que está siguiendo actualmente el sujeto. Para ello se usan herramientas como un recuerdo 24h y una encuesta de frecuencia de consumo. Se realiza un estudio antropométrico, así como bioimpedancia eléctrica. Los datos que aporta este estudio son los siguientes:
 - Peso.
 - IMC.
 - % grasa corporal.
 - % masa muscular.
 - Índice de grasa visceral.

Con toda la información recogida, nuestro nutricionista se encarga de llevar a cabo la elaboración del menú que tiene como fin establecer una estructura alimentaria en base a los objetivos propuestos por la persona en dicha entrevista.
2. Tras **15 días** tiene lugar una **revisión**, en la que se vuelve a realizar antropometría y bioimpedancia. Tras ver los cambios esperados en composición y peso, se hace entrega de otro menú en el que se plantean posibles modificaciones en el mismo para que no se convierta en algo monótono y nos siga ayudando a su vez a llegar a la meta planteada entre profesional y paciente. Cada 15 días el sujeto recibe un menú nuevo, lo que perseguimos es que al mes se entreguen tres menús diferentes y contengan diferentes propuestas y sobre todo variedad.
3. Se sigue citando a la persona cada dos semanas y se repite lo citado en el paso 2 hasta llegar a **fin de objetivo**.

La idea que persigue esta intervención es un trabajo de forma bilateral que abarca no sólo al individuo sino al entorno familiar que le rodea.

Ya que las herramientas que se aportan por parte de la empresa en materia de nutrición, por norma general, las va a aplicar en casa. De forma indirecta estamos ayudando a la salud de nuestros trabajadores y trabajadoras, así como la de sus familias.

Se lleva un registro de todas las bioimpedancias realizadas que incluyen gráficas para visualizar los cambios de peso, IMC, % grasa, % masa muscular e índice de grasa visceral de forma más visual.



4. Creación de grupo para la práctica de actividad física “Caparrós en Marcha”

Desde Caparrós Nature, S.L. no contemplamos la idea de que un buen patrón alimentario vaya de forma aislada a la práctica deportiva, vemos como necesario la implantación de la actividad física de forma diaria por lo tanto hemos elaborado un acuerdo con un centro deportivo cercano a nuestras instalaciones para financiarle a todos nuestros trabajadores el 75% de la cuota mensual, así como constituir un grupo de senderismo bajo el lema “Caparrós en Marcha”.

Caparrós en Marcha nace con el fin de establecer una práctica continua de actividad física en grupo al aire libre. Para ello se ofertan rutas por la *Alpujarra Almeriense*, *Sierra Nevada* y *Parque Natural de Cabo de Gata*, todas ellas incluyen transporte en autobús desde las instalaciones ida-vuelta, guía y seguro de accidentes. El almuerzo normalmente corre a cargo de los participantes.

Mediante este tipo de salidas fomentamos la actividad física, salud laboral, así como la mejora de las relaciones interpersonales entre nuestros trabajadores/as.



5. Estudios psicosociales anuales

Un pilar fundamental cuando hablamos de salud en el entorno laboral es el clima psicosocial que rodea las instalaciones en las que desarrollamos nuestra actividad.

Es por ello, que con la ayuda del servicio ajeno de prevención (SAP) nos dispusimos a incluir como actividad de la memoria un estudio externo que mida y verifique el entorno psicosocial en el que nos situamos.

La metodología aplicada en esta evaluación está orientada fundamentalmente a un análisis de las condiciones psicosociales por puestos de trabajo, susceptibles a producir riesgos a la salud, tomando como principal referencia la herramienta Factores Psicosociales, Método de Evaluación versión 3.1 del INSHT (Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo), además de un apartado para recoger observaciones sobre los riesgos evaluados o aquellos que el grupo de trabajo de *Caparrós Te Cuida* consideren presentes y no se hayan abordado lo suficiente con dicho estudio.



Los factores y subfactores que contempla dicho estudio son los siguientes:

- Tiempo de trabajo
- Autonomía
- Carga de trabajo
- Demandas psicológicas
- Variedad/Contenido del trabajo
- Participación/Supervisión
- Interés por el trabajador/Compensación
- Desempeño de rol
- Relaciones y apoyo social

Consideramos que estamos ante un espectro amplio por lo que decidimos contemplar dicho estudio como actividad anual de nuestro proyecto, para así poder actuar sobre los resultados obtenidos de esta primera toma de contacto psicosocial con el fin de caminar hacia una mejora continua que nos ayude a mejorar el clima psicosocial de la empresa.

6. Menús saludables Caparrós

Con el fin de poder llegar a toda nuestra plantilla y poder aportar las herramientas necesarias para conseguir el cambio hacia unos hábitos más saludables hemos confeccionado unos menús genéricos saludables.

Se instaló una pantalla accesible, encendida durante todo el turno de trabajo en la que se van mostrando menús saludables, así como infografías sobre nutrición (reposición saludable tras donación sanguínea, consejos sobre hidratación, pautas alimentarias para la práctica deportiva, etc). El objetivo es que las personas que no asistan al programa de intervención nutricional y seguimiento puedan contar con herramientas que ayuden a mejorar su alimentación.



7. Self-service de frutas

Una de las ventajas con las que contamos desde el punto de vista nutricional es que podemos intervenir, de forma directa, en la oferta de desayuno y merienda de nuestra plantilla. Al realizarse el desayuno en el interior de las instalaciones de la Empresa, podemos aportar y ofrecer diferentes propuestas tanto de fruta y verdura a servicio de todos y todas.



Entendiendo por parte de las instituciones de salud, así como de los profesionales del sector que un adulto sano debe consumir al menos tres piezas de fruta diarias, colaboramos de esta forma en cubrir al menos dos piezas diarias de todos nuestros empleados y empleadas.

Además, aportamos pan 100% integral y productos de producción propia como tomate y aceite de oliva virgen extra para completar un desayuno saludable.

8. Actividades complementarias

Como complemento, en las áreas de descanso de las instalaciones (cocina y comedores comunitarios), se cuelgan en formato físico y a disposición de todos, diferentes infografías y consejos tanto del ámbito nutricional como del deportivo.

Intentamos aportar la máxima información posible, así como transmitir mensajes claros y directos que ayuden y animen a comenzar un cambio de hábitos y que eso se refleje en diferentes campos:

- Estadísticas de salud anuales del SPA.
- Datos estadísticos recogidos por nuestro Dietista-Nutricionista.
- Mejorar el absentismo laboral (baja por enfermedad).

A pesar de que aún no ha finalizado el primer año desde su implantación que fue a finales del 2018, es cierto que ya comenzamos a observar resultados positivos y que caminan en el sentido que esperaba el grupo de trabajo.

Tanto es así, que en estos primeros meses ya estamos a punto de cumplir uno de los objetivos que era el de reducir el peso, grasa e IMC de al menos 50 empleados/as.

A fecha actual ya comenzamos a mostrar resultados de estas 50 intervenciones y todo marcha según lo esperado.



5 La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado

Aunque este programa de Empresa Saludable es extensivo a toda la empresa y sus familiares, somos conscientes que para lograr los objetivos previstos es necesaria la implicación de todos los que forman parte de Caparrós Nature, S.L., en el organigrama se puede apreciar que los departamentos implicados directamente dentro de la comisión son el Departamento de Recursos Humanos, el Departamento de RSE y muy especialmente el nutricionista de la Empresa y el Comité de Empresa.

Se ha considerado oportuno sumar e incorporar conocimiento nuevo al equipo de trabajo de la propia empresa; así, se han incorporado como agentes externos a este programa, el servicio de Prevención ajeno, la empresa Ahorro Consultores, la empresa BCMGestionARTE. Igualmente nos hemos apoyado en los programas de Promoción de la Salud de la Junta de Andalucía, a través de Francisco Javier Dolz López y hemos contado con la colaboración de un chef de prestigio como Antonio Gázquez.

Hemos considerado tres factores importantes para el éxito del programa. El primero ha sido movilizar a los principales interesados directos y lograr su adhesión antes de empezar con el mismo, desde la alta dirección hasta el Delegado de Prevención que ha recibido una formación de 50 horas, puesto que cabe recordar que el programa está integrado dentro de la estrategia general de la Empresa. El segundo ha sido la implicación de todos, desde el Director General hasta el Comité de Empresa, pasando por los distintos departamentos.

Es fundamental lograr su implicación y convencimiento antes de poner en marcha el programa y el tercero que es la prueba fundamental de este compromiso, es la formulación, aprobación, seguimiento y puesta en marcha de *Caparrós Te Cuida*, firmado por la máxima autoridad de la Empresa y comunicado a todos los trabajadores.

Hablar de implicación nos conlleva a transmitir cómo plantea el grupo de trabajo la comunicación a toda la plantilla de cada una

de las medidas, así como de los objetivos que tenemos plasmados en esta memoria. Al inicio del proyecto y tras el camino recorrido para consagrarnos como primera Empresa Saludable del sector, hubo varias reuniones del grupo de trabajo con el fin de estudiar cual era la forma más viable de hacer al trabajador participe de la mayoría de las decisiones que se tomaran.

Tras pensar en las diferentes posibilidades y debido a que nuestro número de empleados fluctúa en función del volumen de trabajo, decidimos que lo ideal sería colocar una pantalla gigante en la zona más visible de las instalaciones y por la que pasan día a día todos y cada uno de nuestros empleados/as para así asegurarnos en cierto modo que todos los aspectos relevantes que incluye el proyecto eran transmitidos.

Además, para reforzar más nuestro sistema de comunicación contamos con un procedimiento para la comunicación interna y externa, el *PC-09 Comunicación R.06* en el que se ha incluido en la última revisión la figura del delegado de prevención como punto de unión entre el grupo de trabajo y la plantilla con el fin de asegurarnos una comunicación fluida entre ambos.

Así también, se incluye en dicho procedimiento el mecanismo a seguir en el caso de que exista alguna queja o sugerencia relacionada con las campañas de salud, actividades y acciones ofertadas y derivada de *Caparrós Te Cuida*. Igualmente contamos con un servidor interno compartido, canal de Twitter, Facebook, YouTube y página web a la que subimos todas las actividades que realizamos, así como la información de cada colaboración en materia de RSC que llevamos a cabo. Llevamos muchos años apostando por aportar a la sociedad todo lo que nos da y crear a su vez un tejido entre nuestros productos y la comunidad que nos rodea.

En resumen, se ha incluido un proceso con el fin de que la participación de la plantilla sea activa y participativa usando como hemos citado anteriormente nuestra pantalla de comunicación, así como la participación de la representación de los trabajadores/as en las reuniones que lleva a cabo el grupo de trabajo.

Propuesta de valor al empleado

Desde el principio, y aunque lo repetimos, hemos querido destacar que el/la trabajador/a es lo más importante. El hecho de que se encuentre informado, que se le comuniquen todas las labores que el grupo de trabajo está llevando a cabo es para nosotros una prioridad. Tanto es así, que dicho programa se encuentra integrado en la propuesta de valor y como hemos reflejado anteriormente la comunicación se lleva a cabo por un canal digital (pantalla y mail).

Una duda que nos surgió fue la de comenzar ya a mostrar resultados con el fin de conseguir una motivación extra en los participantes ya que a pesar de no tener finalizados los plazos el grupo ya observó resultados positivos en distintas actividades.

Por tanto nos decidimos a publicar las intervenciones nutricionales con gráficas de los resultados así como documentar todas las salidas de *Caparrós en Marcha* que se iban haciendo con el fin de animar a aquellos más rezagados.

Todas las actividades propuestas que se han ido llevando a cabo se han publicado tanto en redes, web, así como en pantalla en la zona de manipulado. Toda esta comunicación ha conllevado a un feedback positivo y un aumento de la participación de la plantilla en este Proyecto.

6 La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana

A pesar de que *Caparrós Te Cuida* cuenta con una corta trayectoria desde su implantación ya se comienzan a observar resultados palpables en los parámetros más relevantes de composición corporal, así como número de participación en nuestras salidas para la práctica deportiva.

Además, nos llegan numerosas fotos de algunos de nuestros/as trabajadores/as con sus platos saludables, practicando actividad física con amigos y demás.

A esto también lo llamamos resultados desde el grupo de trabajo ya que observamos cómo se instaura el patrón saludable en las vidas de nuestros recursos humanos, que en definitiva es lo que pretendemos desde *Caparrós Nature, S.L.*

A continuación, mostramos algunos de los resultados a destacar tras esta pequeña

andadura, decir que tanto la Dirección como el grupo de trabajo estamos convencidos de que se trata de un proyecto fructífero y la acogida por parte de nuestra plantilla está siendo excelente.

En aproximadamente 7 meses un total de 50 personas se han sometido a la intervención nutricional y hemos obtenido lo siguiente:

- **Peso:** entre todos los participantes han perdido 245 kg., una media de 4,9 kg. por persona.
- **% grasa corporal:** pérdida del 248,5% lo que hace una media del 5% por persona.
- **Grasa visceral:** pérdida de 80 puntos lo que hace una media de 1,6 puntos por persona.
- **IMC:** el índice de masa corporal se ha reducido en estos 50 participantes 107,5 puntos lo que hace una media de 2,15 puntos por persona.



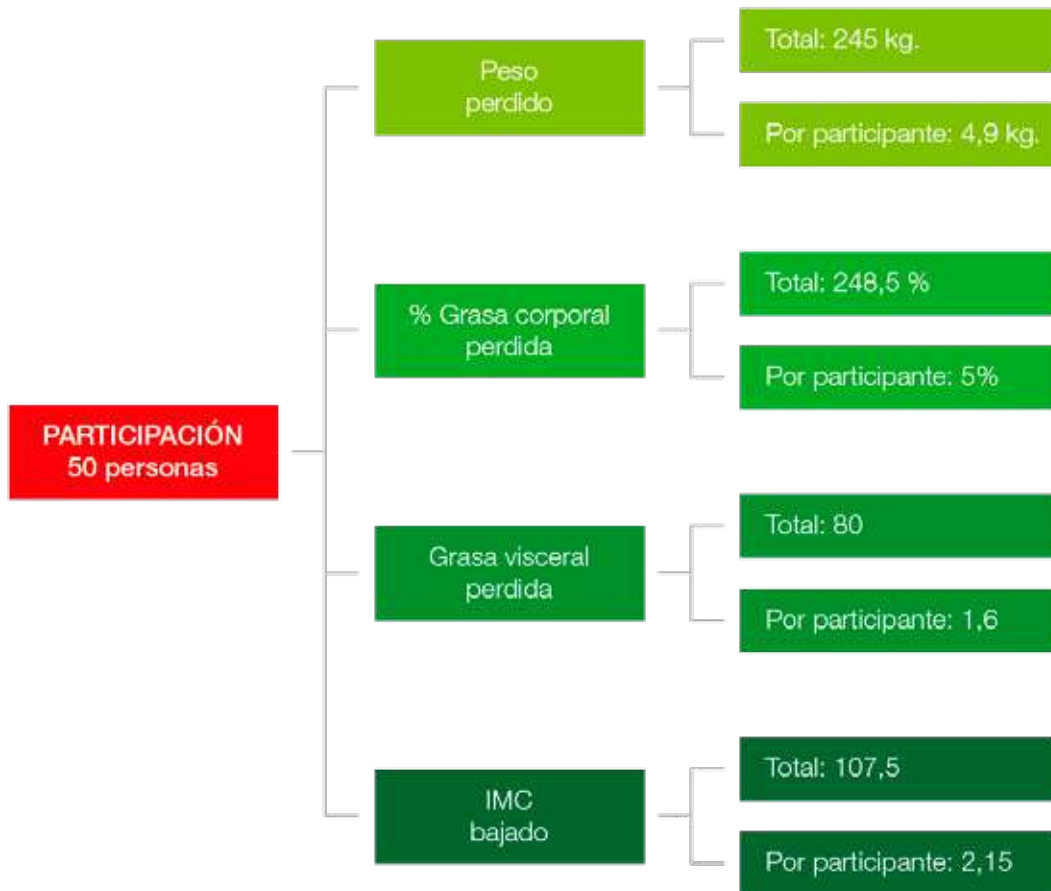
A continuación de forma esquemática queremos plasmar los resultados obtenidos hasta la fecha.



Seguidamente ampliaremos más en detalle cada uno de estos cuatro puntos con el fin de ver de forma más gráfica las acciones llevadas a cabo en cada uno de ellos.



1.- Resultados obtenidos y participación de la Intervención nutricional:



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1/4 tostada integral de tomate, jamón y aceite de oliva + descafeinado con leche (sin azúcar)	Bol de yogur griego con melocotón picado, 2 cucharadas de copos de avena y canela (todo mezclado)	1/4 tostada integral base de tomate y medio aguacate laminado + descafeinado con leche (sin azúcar)	Bol de yogur griego con melocotón picado, 2 cucharadas de copos de avena y canela (todo mezclado)	1/4 tostada integral de atún, tomate y aceite de oliva + descafeinado con leche (sin azúcar)	Bol de yogur griego con melocotón picado, 2 cucharadas de copos de avena y canela (todo mezclado)	1/4 tostada integral base de tomate y medio aguacate laminado + descafeinado con leche (sin azúcar)
Melocotón	Plátano	Tajada de sandía	Pera	Plátano	Tajada de sandía	Melocotón
Ensalada con canónigos, cherry, zanahoria rallada, huevo cocido, manzana picada y lentejas cocidas de bote	Rodaja de salmón a la plancha + habichuelas cocidas aliñadas con aceite y ajo en polvo + vaso de gazpacho	Pisto casero (cebolla, pimiento rojo, verde, calabacín) + garbanzos de bote (150g) + huevo a la plancha encima	Macarrones integrales (50g en seco) con sofrito casero y carne picada Bol de ensalada variada	Filete de aguja a la plancha con ajo y perejil + pimientos asados aliñados + huevo cocido con los pimientos	Jamonicos de pollo al horno (2 unidades) con cama de patatas laminada y verdura (usar especias)	Plato de paella Ensalada al centro
Bol de yogur natural con plátano picado y canela	Pieza de fruta + puñadito de pistachos o anacardos	Bol de yogur natural con pera picada y canela	Pieza de fruta + puñadito de pistachos o anacardos	Bol de yogur natural con plátano picado y canela	Té con leche o café	Té con leche o café
Pinchos de pollo a la plancha junto con champiñones alteados con ajo en polvo	Cuenco de salmorejo con huevo cocido y taquitos de jamón serrano	Salpicón de verano (pimiento, tomate, cebolla, pepino...) + pulpo o mejillones al vapor	Tortilla de gambas con un tomate picado y queso fresco	Ensalada completa: lechuga, tomate, zanahoria, ½ aguacate, huevo cocido, queso fresco, espárrago blanco y atún	Berenjena rellena con la pulpa de la berenjena, verduras, atún y queso	Bol de fruta picada + yogur griego o kéfir + semillas de chía y canela
Manzanilla o tila	Manzanilla o tila	Manzanilla o tila	Manzanilla o tila	Manzanilla o tila	Manzanilla o tila	

2.- Resultados obtenidos y participación de la iniciativa *Caparrós en Marcha*:

Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Karst en Yesos de Sorbas	21	25/11/18	9,4



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Capileira-Bubión-Pitres-Pórtugos	24	16/12/18	8,4



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Las acequias de Fondón	25	30/12/18	9,1



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Castañar de Paterna	25	13/1/19	12,16



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Los Molinos de Abia	40	20/1/19	6,1



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Puerto de la Ragua	28	17/2/19	19



<i>Nombre de la ruta</i>	<i>Asistencia</i>	<i>Fecha</i>	<i>Distancia (Km)</i>
Cerro del Cinto-Rodalquilar	26	24/2/19	12



<i>Nombre de la ruta</i>	<i>Asistencia</i>	<i>Fecha</i>	<i>Distancia (Km)</i>
Caminito del Rey	100	10/3/19	4,8



<i>Nombre de la ruta</i>	<i>Asistencia</i>	<i>Fecha</i>	<i>Distancia (Km)</i>
Mecina Bombarón	29	24/3/19	9,8



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Hidroeléctrica de Laujar	36	7/4/19	7



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Galería Morales	22	28/4/19	6,9



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Acequias de Mecina Bombarón	28	12/5/19	9,16



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Kayak La Fabriquilla	32	26/5/19	--



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Canales de Padules	29	2/6/19	7,2



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Dragon Boat Los Troncos	27	9/6/19	--



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Los Cahorros de Monachil	50	14/7/19	9,5



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Lentisco-Felix SL-A196	26	20/10/19	9



Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Acequia Alta de Mecina	28	17/11/19	9,2



Registro Salidas "Caparrós en Marcha" 2018-19

Nombre de la ruta	Asistencia	Fecha	Distancia (Km)
Karst en Yesos de Sorbas	21	25/11/18	9,4
Capileira-Bubión-Pitres-Pórtugos	24	16/12/18	8,4
Las acequias de Fondón	25	30/12/18	9,1
Castañar de Paterna	25	13/1/19	12,16
Los Molinos de Abla	40	20/1/19	6,1
Puerto de la Ragua	28	17/2/19	19
Cerro del Cinto-Rodalquilar	26	24/2/19	12
Caminito del Rey	100	10/3/19	4,8
Mecina Bombarón	29	24/3/19	9,8
Hidroeléctrica de Laujar	36	7/4/19	7
Galería Morales	22	28/4/19	6,9
Acequias de Mecina Bombarón	28	12/5/19	9,16
Kayak La Fabriquilla	32	26/5/19	--
Canales de Padules	29	2/6/19	7,2
Dragon Boat Los Troncos	27	9/6/19	--
Los Cahorros de Monachil	50	14/7/19	9,5
Lentisco-Felix SL-A196	26	20/10/19	9
Acequia Alta de Mecina	28	17/11/19	9,2

TOTAL ASISTENTES	569
TOTAL DE KM	148,72

En los apartados “Cocina y Cesta” destacamos el hecho de que hemos ido recibiendo imágenes de las recetas que preparan nuestros empleados/as siguiendo las dietas personalizadas que se les han dado, lo cual nos indica, no sólo que están siguiendo las pautas marcadas, sino que disfrutan con las mismas.



7 Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos

Por encima de todo, para Caparrós Nature, S.L. están las personas, por ello cada una de las iniciativas y programas que ponemos en marcha va dirigida a mejorar la calidad de vida y el bienestar de todas las personas que de alguna manera forman parte de nuestra empresa familiar.

La práctica del ejercicio físico y la adquisición de hábitos de alimentación saludable se están consolidando dentro de nuestra Empresa y cada vez se están sumando más personas a las actividades planificadas.

La sostenibilidad forma parte de nuestra cultura empresarial y por ello hemos incorporado este programa a la estrategia como Empresa.

Por lo tanto, la continuidad del programa y su financiación están garantizados. Los recursos humanos y económicos no sólo están asegurados a través de los diferentes departamentos implicados, sino a través del compromiso personal de la Dirección de la Empresa.

Entendemos que hemos basado nuestro Proyecto en varios pilares de éxito para asegurar su continuidad y sostenibilidad. Uno de ellos es asegurarnos que todas las iniciativas y acciones están integradas en la estrategia general de la Empresa, lo que garantiza su sostenibilidad (pervivencia en el tiempo) y el segundo pilar es la evaluación y mejora continua.

El firme compromiso mantenido por la Empresa desde sus orígenes por la excelencia y mejora continua ha llevado a Caparrós Nature, S.L. a diseñar una estrategia de sostenibilidad, en la que el desarrollo económico, social y medioambiental son los pilares sobre los que pivota el crecimiento de la entidad.

El Proyecto, a pesar de llevar un año acompañándonos, consideramos que es aún joven, por lo que se ha de seguir trabajando en la mejora continua, ha de consolidarse a través del análisis de sistemáticas y registros derivados de las herramientas de seguimiento y medición que nos va proporcionando nuestro sistema de gestión.



8 El planteamiento innovador y original

Nuestro proyecto *Caparrós Te Cuida* está basado en el modelo de Empresa Saludable desarrollado por AENOR. Ya que al ser certificados como primera empresa andaluza del sector decidimos que podía ir a más y aglutinar todas las actividades que veníamos haciendo con el fin de medir y definir su alcance en la población diana.

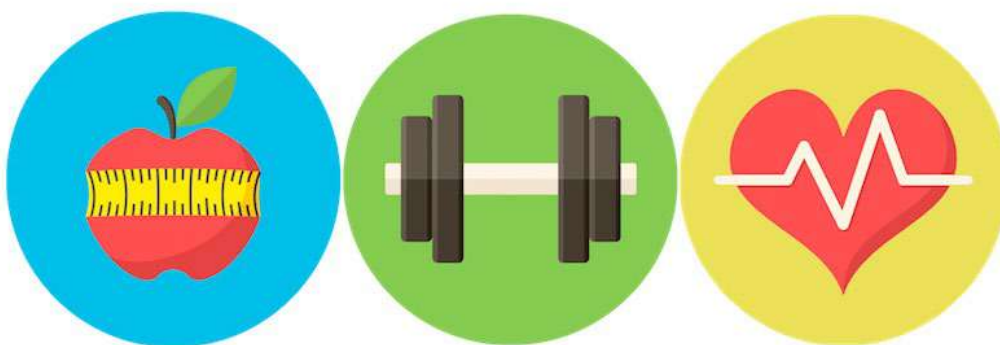
El modelo se basa en un proceso de mejora continua que garantiza que un programa de salud, seguridad y bienestar satisfaga las necesidades de todos los implicados, y a la vez sea sostenible y tenga continuidad en el tiempo.

Lo verdaderamente importante del Proyecto es que, siendo una PYME, hemos sido capaces de incorporar los diferentes programas que estaba llevando a cabo la Empresa en materia de salud y bienestar en un solo proyecto para integrarlos en los objetivos y valores de la Empresa.

Todo ello se ha hecho de abajo hacia arriba, es decir, contando con las necesidades que nos plantean los trabajadores y tras las detectadas por la empresa en su diagnóstico inicial.

Para nuestra Empresa, el talento y las personas son la clave del crecimiento de la misma. El diálogo de la Empresa con sus empleadas y empleados refleja transparencia y confianza en sus trabajadoras y trabajadores. Cualquier propuesta de mejora o iniciativa que surja puede convertirse en una idea para realizar en equipo.

Caparrós Te Cuida es un proyecto sostenible orientado a la generación de valor y en equilibrio con las tres dimensiones: económica, medioambiental y social y es precisamente en esta última dimensión donde se integra con más fuerza, cuidando de la calidad de vida de las personas, que influye en el bienestar de la comunidad y de la sociedad.



9 La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género

La igualdad entre mujeres y hombres es un principio jurídico universal y un derecho fundamental.

En Caparrós Nature, S.L. entendemos la perspectiva o enfoque de género como una forma de ver y mirar la realidad que tiene en cuenta las particularidades y diferencias entre mujeres y hombres en cualquier actividad o puesto de trabajo dentro de la Empresa.

Entendemos que la mera declaración formal de igualdad entre mujeres y hombres no es suficiente para garantizar la igualdad efectiva por diversas razones de índole social, económica, cultural o política. Es por ello por lo que la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres propone una acción normativa dirigida a la eliminación de todas las manifestaciones aún subsistentes de discriminación directa o indirecta por razón de sexo, promoviendo la igualdad real entre mujeres y hombres y eliminando los obstáculos que impiden alcanzarla.

Así surge nuestro **Plan de Igualdad**, con el objetivo de:

- Adoptar las medidas concretas que integren los valores y principios de la Empresa en favor de la igualdad de trato, la no discriminación y la integración.
- Promover la aplicación del Principio de Igualdad de trato y/o discriminación en todas y cada una de las políticas, procesos, decisiones, etc. que afectan a las personas de la Empresa.
- Favorecer el acceso y desarrollo profesional de las personas dentro de la Empresa en base a criterios de mérito, objetividad, adecuación persona-puesto, así como la conciliación de su vida familiar y profesional.

- Prevenir y, en su caso, establecer los cauces para tratar y resolver los presuntos casos de acoso que se pudieran producir en el seno de la Empresa en cualquiera de sus manifestaciones.
- Informar, difundir y concienciar a las trabajadoras y trabajadores en materia de Igualdad y sobre el contenido de dicho Plan de Igualdad.

Todas las actividades y programas de la Empresa están sujetos y vinculados por el Plan de Igualdad aprobado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

En estos momentos Caparrós Nature, S.L. está trabajando con el objetivo de conseguir el distintivo **Igualdad en la Empresa** que otorga el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, según el Real Decreto 1615/2009, de 26 de octubre, por el que se regula la concesión y utilización del distintivo «Igualdad en la Empresa», modificado por el Real Decreto 850/2015, de 28 de septiembre, que desarrolla reglamentariamente el artículo 50 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo.

Esta distinción se otorga a las empresas que destacan de forma relevante y especialmente significativa, por ello estamos uniendo nuestros esfuerzos en esta dirección:

- La aplicación y la implicación de planes y políticas de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- La igualdad en las condiciones de trabajo.
- La igualdad en los modelos de la organización, servicios, productos y publicidad de la Empresa.

CAPARRÓS
te cuida

CAPARRÓS
NATURE