

Claves para lograr empleados motivados y clientes satisfechos

Junio 2010

[Si no puede ver este newsletter pulse aquí](#)

Últimas noticias

Llevar una alimentación saludable es sencillo y muy beneficioso [+]

La mirada empresarial

Más saludable, más productivo [+]

La voz del empleado

Una dieta de verano [+]

Soluciones Accor Services

Un compromiso con la salud: FOOD Programme [+]

Por una alimentación equilibrada

La lucha por establecer entre los trabajadores europeos estilos de vida saludables ha sido una constante desde que Edenred lanzó al mercado sus Ticket Restaurant. Este compromiso se cimentó con la puesta en marcha de la red Gustino y se consolidó con la colaboración como socio principal en el FOOD Programme, diseñado desde la Comisión Europea en 2008. Esta participación simboliza el compromiso de la compañía para lograr influir en los estilos de vida y alimentación de los europeos, encaminándolos hacia el mantenimiento de una alimentación equilibrada tanto dentro como fuera del hogar.

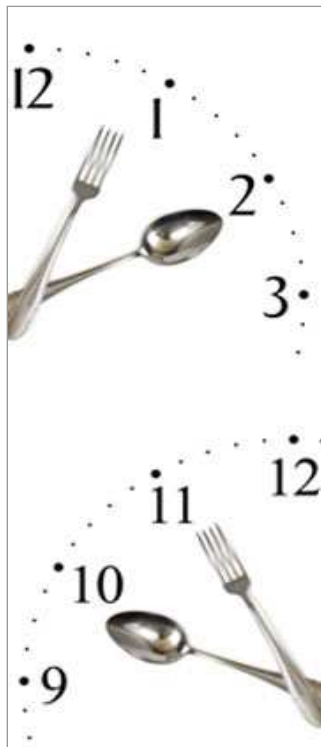
Últimas noticias

Llevar una alimentación saludable es sencillo y muy beneficioso

Las investigaciones sobre los beneficios de llevar una vida sana revelan cada día nuevos datos. Sin embargo, la población española sigue realizando una alimentación no del todo correcta. Se sigue abusando de la sal e ingiriendo poca cantidad de verduras, hortalizas y legumbres que son sustituidas, en la mayor parte de las ocasiones, por proteínas.

Comer de forma equilibrada es sencillo y basta con prestar una mínima atención a los alimentos que se toman, procurando que tengan los nutrientes esenciales para la dieta y que sacien al mismo tiempo, y cuándo se hacen las comidas. Es imprescindible hacer cinco pausas diarias con un diferencia de aproximadamente tres horas entre cada una para administrar el apetito a lo largo de toda la jornada y recomendable comer al menos cinco raciones de frutas y verduras al día.

Es decir, dedicar unos minutos al día a planificar nuestro horario de comidas y qué vamos a tomar en cada ocasión puede ayudar a reducir ampliamente el riesgo de padecer hipertensión, acelerar la recuperación tras cualquier enfermedad, así como reducir las tasas de mortalidad ligadas a motivos cardiovasculares o la obesidad en adultos y en niños. En este colectivo, la alimentación es todavía más importante y puede ser determinante en su desarrollo.



La mirada empresarial

Más saludable, más productivo

La preocupación de las empresas por el bienestar de sus empleados abarca todos los aspectos de la vida y la salud. Y, por supuesto, también el alimentario. Que los empleados lleven una alimentación saludable, realicen un entrenamiento físico continuado y moderado, o mantengan un estado de ánimo estable y controlado, reporta múltiples beneficios a las empresas que han comenzado a poner en marcha programas y prácticas empresariales encaminadas a lograr este fin.

Un aumento en la eficacia y eficiencia de los procesos, esto es, un aumento en la productividad, así como una amplia reducción de las bajas laborales ligadas a enfermedades cardiovasculares y mentales se encuentran entre los motivos que han justificado la creciente preocupación empresarial por las prácticas alimentarias de sus trabajadores.

Hasta ahora, un gran número de empleados no prestaba la atención necesaria a la alimentación por la inercia de la jornada laboral y la escasa dificultad que encontraban en relacionar una preocupación por la alimentación y la actividad física con los objetivos productivos de la empresa. Esto ha cambiado promovido por las empresas, cada vez más conscientes de la importancia de prestar atención a la calidad de vida de sus empleados para conseguir una mayor productividad.



La voz del empleado

Una dieta de verano

Acercarse al mercado cuando los primeros rayos del sol del verano empiezan a asomar supone ver una explosión de color y sabor de la mano de las frutas y verduras ligadas a la nueva temporada.

La llegada del buen tiempo es un buen momento para mejorar los hábitos alimentarios introduciendo en la dieta productos de verano. Alcachofas, berenjenas, brócoli, calabacín, coliflor, judía verde, albaricoque, ciruela, grosella, melocotón o melón son algunos de los nuevos alimentos que ya se pueden tomar y que se adaptan especialmente a las altas temperaturas veraniegas, ya que cuentan con una característica común: contienen gran cantidad de agua, minerales y vitaminas.

El agua debe ser precisamente, con la llega del calor, el elemento más importante de nuestra dieta para lograr mantener una correcta hidratación, por lo que tomar líquidos —agua o zumos naturales— es más que una recomendación en estas fechas, una obligación. Se recomienda beber al menos dos litros de agua cada día. Como aconsejable es prestar especial atención a algunos alimentos como el huevo, cuyo consumo no es muy recomendable ya que puede provocar intoxicaciones alimentarias si no se encuentra en un estado óptimo.



Soluciones Edenred

Un compromiso con la salud: FOOD Programme

Edenred lleva más de 40 años prestando sus servicios de Ticket Restaurant, casi medio siglo implicada en la lucha por mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores en el ámbito nutricional. Por ello, hace unos años puso en marcha el programa “Alimentación y Equilibrio”, más conocido como Gustino, diseñado por expertos en alimentación para ayudar a todos los clientes de Ticket Restaurant a alimentarse de una forma equilibrada y saludable en la red de restaurantes Gustino.

De forma paralela, la Comisión Europea promovió en 2008 el Segundo Programa de acción comunitaria en el ámbito de la salud, a desarrollar entre 2008 y 2013. En este contexto se puso en marcha a nivel europeo el programa FOOD, que tiene como objetivo principal la promoción entre los trabajadores europeos de la adopción de estilos de vida saludables durante la jornada laboral, propósito para el que era necesario contar con la colaboración de restaurantes, camareros y cocineros de toda Europa.

En este propósito se unió desde el principio Edenred como socio principal, siendo desde entonces el responsable de coordinar el proyecto y difundir la información y los resultados del programa FOOD entre los principales agentes implicados en este proyecto: restaurantes y empresas.

Para más información sobre FOOD: www.food-programme.eu



Enviar a un Amigo

Si no desea seguir recibiendo este Newsletter gratuito de Edenred,
por favor haga [CLICK AQUÍ](#)

Para más información:
Tel: 902 256 652
www.accorservices.es / www.edenred.es