



¿Para qué y cómo implantar un “Programa de Empresa Saludable”?

A pesar de la globalización y mayor accesibilidad a diferentes alimentos, nuestra alimentación, estado físico y estados emocionales son peores y cada vez más preocupantes. ¿Sabemos lo que comemos? ¿Nos nutrimos, nos alimentamos o simplemente ingerimos comestibles? ¿Tenemos conciencia nutricional?

*Para una organización, la **mejora de calidad de vida de los/as trabajadores/as** es un asunto fundamental, porque ellos/as son el principal activo. **La salud y el bienestar se entienden que son factores clave para mantener una plantilla sana, motivada** y, por supuesto, bien formada para enfrentarse a los retos diarios, laborales y extra laborales.*

*En una empresa u organización se debe **proporcionar calidad de vida** al empleado/a con alternativas de ingredientes/productos/menús/actividades que satisfagan sus aspiraciones de nutrición, salud y bienestar e impulsar estrategias para que se promuevan estilos de vida saludables y alimentación equilibrada, y facilitar la toma de decisiones al colaborador/a mediante la **información y la formación**.*

ENTIDAD ORGANIZADORA:

Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de Madrid.

Duración:

12 horas

Fechas y horario:

6 y 7 de Febrero de 2019
09:00h-15:00h

Precio:

No socios: 250.-euros

Socio: 10% Dto.

Socio Corporativo: 15% Dto.

Para que su empresa pueda ser socia del Club Cámara Madrid y beneficiarse de ésta y muchas más ventajas, consúltenos. Telf.: 91 538 36 00/35 00, por correo clubcamara@camaramadrid.es

Incluye Café

Lugar de celebración:

Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Madrid.

Plaza de la Independencia 1
28001 Madrid

Inscripciones:

www.camaramadrid.es

Tel. 91 538 35 00

¿Quién es Álvaro Smit y su proyecto "Comer en Positivo"?

En palabras de Álvaro...

"...Gracias a mi formación como Cocinero, Maitre y Gestor Hostelero, en la Universidad de Alcalá de Henares, he trabajado con renombrados cocineros como Ramón Freixa y Ferrán Adriá, de los que he aprendido el arte de cocinar. He seguido formándome en áreas que considero que enriquecen el concepto de "Comer en Positivo". Así, soy Máster Europeo en Nutrición y Dietética y Experto Europeo en Seguridad Alimentaria, por la IEESA y la Asociación Española de la Calidad (AEC), respectivamente.

Con todos estos ingredientes, y con más de 20 años de experiencia entre las áreas de cocina, consultoría y formación, he cocinado el proyecto "Comer en positivo" con el que ofrezco conocimientos sobre alimentación que amplíen nuestra conciencia nutricional y promueva hábitos saludables huyendo de prohibiciones y restricciones. Siempre con un enfoque "Muy Positivo".

Objetivos y programa del taller:

Objetivos:

Este programa se divide de dos sesiones participativas, con ejemplos y recomendaciones útiles para poder implantar un **Programa de Empresa Saludable** en cualquier tipo de organización. Se desarrollará con mayor profundidad las acciones relacionadas con la Alimentación y Hábitos saludables.

Temario:

Sesión 1. ¿Para qué Acciones de Empresa saludable?

- ✓ Primera parte: Programa de Empresa saludable
 - ¿Por qué promover la Salud en el trabajo? Beneficios
 - Puntos de interés de la Directriz Europea
 - Cómo implantar una Comisión de Empresa Saludable en la organización.
 - Áreas a incluir: actividad física y hábitos posturales; alimentación y hábitos saludables; gestión del estrés y promoción de la salud mental.
- ✓ Segunda parte: Propuestas en el área de Alimentación y Hábitos saludables (I)
 - Pautas básicas para una Alimentación Saludable.
 - Grupos de Alimentos, las relaciones entre ellos y con ellos.
 - Entendiendo las etiquetas de los alimentos (parte práctica).
 - "Súper Alimentos" y sus propiedades.
 - Conservación y aprovechamiento de nutrientes.
 - Como elaborar un Menú equilibrado para la oficina

Sesión 2. Implementación y Herramientas de Comunicación

- ✓ Primera parte:
 - Casos de Éxito: Propuesta de diferentes acciones y herramientas de comunicación para implantar un programa saludable. Se analizarán casos de éxito en otras empresas.
 - Diseño de un plan de Acciones, métodos de control y acciones a tomar en función de los datos obtenidos.
- ✓ Segunda parte: Propuestas en el área de Alimentación y Hábitos saludables (II)
 - ¿Qué entendemos por Alimentación Emocional?
 - Vínculo entre las Emociones y la Comida
 - Una dieta impulsiva, lejos de actuar como calmante, refuerza la propia ansiedad
 - Comer "comida basura" refuerza el estado de ánimo negativo
 - ¿Se puede contrarrestar este impulso? 5 trucos para evitar la alimentación emocional
 - ¿Por qué una dieta saludable nos hace sentirnos mejor?

Dirigido a:

CEOs, directores/as y personal técnico de RR.HH y RSC que deseen mejorar su gestión empresarial a través de herramientas que impulsen hábitos saludables.