



**Aguas**  
de San Pedro  
¡Creciendo Juntos!

# Programa de Nutrición

Programa de Educación en Salud

1242

THINNER



**Perder  
Para  
Ganar**

- Peso + Salud



# PERDER PARA GANAR

BEFORE



AFTER



**KIM**



# Quienes se han beneficiado con el reality?



# Quienes se han beneficiado con el reality?



“ Dime lo que comes  
y te diré  
cuanto vivirás ”



# Nuestra Alimentación

Lo que comemos refleja nuestro estilo de vida y nuestras ideas acerca de la salud y el bienestar.

También indica nuestro estado emocional.

Las personas que padecen de sobrepeso y que llevan un estilo de vida pasivo o una agenda muy apretada, que no les permite tomarse el tiempo necesario para preparar comidas saludables y sentarse a disfrutarlas, suelen ingerir alimentos con mucha grasa y carbohidratos.



# Perder para Ganar

Aquí, el mayor perdedor es quien gana.

¿Cómo? Cuando se agrega que lo que se pierden son kilos, y lo que se ganan son incentivos

Los títulos en inglés y en español de este *reality show* (*The Biggest loser* o *Perder para ganar* ).

En estados unidos se han desarrollado 14 temporadas del reality



# Objetivos

- Prevención y tratamiento de enfermedades o afecciones derivadas de una alimentación deficiente o inadecuada, que repercuten tanto en la salud del empleado, como en el desenvolvimiento y rendimiento de sus tareas laborales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los programas de actividad física y alimentación saludable en el ámbito laboral pueden reducir en el corto plazo:

El ausentismo de 6 a 32%,

Los costos de salud entre 20 y 55%,

Incrementar la productividad entre un 2 y un 52%".



**Porque nos  
interesa este  
programa en  
ASP?**



# Lo que nos interesa en ASP:

Mejorar la Calidad de Vida de nuestros Empleados.

Mejorar autoestima

Motivar a otros alcanzar su peso ideal

Educar sobre una alimentación sana



# I Etapa 2013













# Resultados 2013



## Programa de nutrición Perder Para Ganar:

Este programa se creó con el objetivo de educar en Prevención y tratamiento de enfermedades o afecciones derivadas de una alimentación deficiente o inadecuada, que repercuten tanto en la salud del empleado, como en el desenvolvimiento y rendimiento de sus tareas laborales.

Esta exitosa propuesta, logró una inscripción inicial de 35 participantes, quienes a través de talleres de nutrición con un profesional y actividades físicas lograron cambiar su alimentación, el programa se realizó en dos etapas y dos categorías (femenino, masculino), se premiaron a los participantes con resultados positivos en el logro de metas, logrando el primer lugar pérdidas de hasta 80 libras.





# Programa de Educación En Salud PERDER PARA GANAR



II Edición  
2014

¿Sabías que en ASP existe un programa de nutrición en el que se puede **ganar muchas recompensas** y un honorable reconocimiento mientras **se pierde peso?**

**"Tu Puedes, si Quieres"**

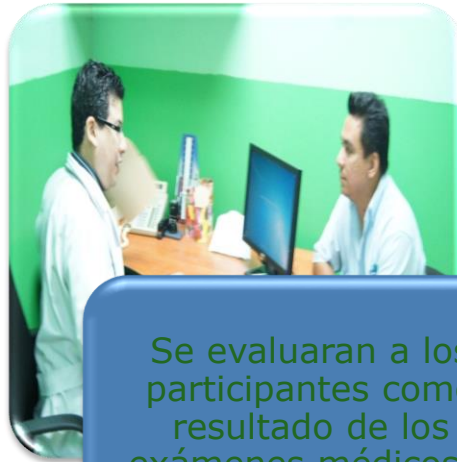
# Como lo haremos?



# Etapa 1: En que consiste?



Se realizará una jornada de toma de peso y masa corporal, durante la Feria de la Salud, desarrollada la semana de Febrero al 01 de Marzo 2014



Se evaluarán a los participantes como resultado de los exámenes médicos y se seleccionarán los que alcancen un índice arriba de 30 (obesidad grado 1), de acuerdo al peso y masa.



Los Seleccionados realizarán su proceso de inscripción formal al programa. Con el compromiso de llegar hasta el final.



# Etapa II: en que consiste?

Evaluación con la nutricionista para elaborar Plan personalizado de Alimentación saludable y definir metas



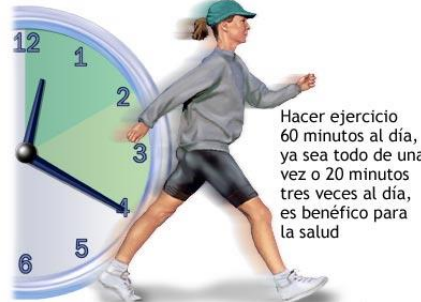
Evaluación para programa de ejercicio cardiovascular (definir estrategia o alternativa a seguir)



Evaluaciones periódicas determinadas por la nutricionista para verificar alcance de metas propuestas.



INCENTIVOS



# Trabajo en Equipos

- Se formaran 3 equipos de 10 personas cada uno
  - Cada equipo será liderado por un coach o líder. (ganadores de año anterior)
  - Cada líder definirá estrategias para su equipo para el logro de metas.
  - Se realizaran jornadas de competencia, física y metas de equipo )
  - Se harán reconocimientos en cartón.



# Incentivos



Premios en  
cartón

Incentivos en  
alimentos  
nutritivos

Bonos Diunsa,  
Implementos  
deportivos



# Premio FINAL

**¿CUANTO VAS A PERDER  
PARA GANARTE UNO DE  
ESTOS PREMIOS ?**



# Programa Pionero

Este programa piloto es pionero en el país.

Ninguna empresa privada lo ha implementado hasta la fecha.

Aguas de San Pedro demuestra de esta manera el interés en el bienestar de sus empleados.



# Beneficios que obtenemos:

## Para la Empresa

### **Aumento rendimiento empresarial**

- ✱ Aumenta la fidelidad de los empleados
- ✱ Menores niveles de ausentismo
- ✱ Mejora la autoestima personal
- ✱ Mejora el clima y la motivación organizacional
- ✱ Mejora imagen empresarial

## Para el Empleado

### **Aumento rendimiento personal**

- ✱ Mejorar su salud a través de la alimentación y la actividad física, disminuyendo fatigas musculares y contracturas
- ✱ Disminuye stress
- ✱ Mejora calidad de vida
- ✱ Aumenta motivación
- ✱ Genera mejor estado de ánimo
- ✱ Posibilidad de contar con un plan nutricional
- ✱ Sentirse valorado por la empresa



# Muévete

y

# Vive Sano

Programa de Nutrición



**Educación en Salud Sistema  
Médico de Empresa ASP  
Gerencia de Recursos Humanos**

# Nombre del Programa

## Muévete y vive sano

Duración del Programa: de Mayo a Octubre 2015  
I corte Agosto  
II corte finales de octubre

Numero de  
Participantes: 25

Proporcionar a los  
participantes  
información útil y  
fomentar entornos  
que beneficien una  
vida más sana,

Promover la  
ingesta de  
comidas más  
saludables en  
nuestros  
ambientes de  
trabajo y hogar.

Promover a que  
los empleados  
involucren a sus  
familias a realizar  
juntos actividades  
físicas.



# II Fase del Programa

Actividades

Al final de cada mes una actividad física

Marchas en bicicleta  
(desayuno a los  
participantes)

Caminata al merendon  
una al inicio y una al  
cierre (desayuno a  
los participantes)

Coreo *Uptown  
Funk* de **Bruno  
Mars** y **Mark Ronson**.

Insanity (invitar)

Triatlon interno. En la  
cancha de ASP  
(premiación)



- Gracias

