



# Guía para convertirse en una **empresa saludable**

# Índice

<b>1. Ventajas de una empresa saludable</b>	<b>4</b>
<b>2. La importancia de elaborar un programa de empresa saludable</b>	<b>7</b>
<b>3. Soluciones 'healthy' para una empresa saludable</b>	<b>10</b>
<b>4. El valor añadido del servicio de restauración y catering de FUNDACIÓN JUAN XXIII</b>	<b>12</b>

Una empresa saludable es aquella que se preocupa por **fomentar hábitos de vida beneficiosos entre sus empleados** para convertirse en una organización feliz, en la que impera el bienestar.

Si quieres conocer los **beneficios de un programa de empresa saludable** e identificar algunas de las acciones más efectivas que puedes poner en marcha, te explicamos cómo hacerlo.



# 1. Ventajas de una empresa saludable



1

Rompe con las culturas empresariales nocivas, adoptando un **modelo cuidado y preocupado por los trabajadores**.

2

Fomenta la **colaboración**.

3

La **salud personal** no se puede desvincular de la salud laboral, así que las personas más sanas son también empleados más sanos.

4

Consigue **empleados más dinámicos, más productivos** y con más ganas de adaptarse a cambios.

5

**Reduce las enfermedades crónicas** asociadas a un estilo de vida poco saludable.

6

**Reduce el absentismo laboral.** Según [datos de European Network for Workplace Health Promotion \(ENWHP\)](#), por cada euro invertido en programas de promoción de la salud en el trabajo se genera un retorno de la inversión de entre 2,5 a 4,8 euros en absentismo.

7

Aumenta la **motivación de los empleados** y su compromiso con la empresa.

8

Mejora la **imagen de la compañía** frente a clientes y socios.

9

Permite alcanzar **distinciones o certificaciones** que dan confianza y visibilidad, como la ISO 45001 de Seguridad y Salud en el trabajo, la **adhesión a la Declaración de Luxemburgo** sobre promoción de la salud en el lugar de trabajo u otras certificaciones de empresa saludable.

10

Acciones concretas, como la **contratación del servicio de restauración y catering de FUNDACIÓN JUAN XXIII**, pueden cumplir con la Ley General de Discapacidad.

11

La empresa también puede cumplir con varios de los **ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible)** establecidos en la Agenda 2030.

## 2. La importancia de elaborar un programa de empresa saludable



**La empresa es un lugar idóneo para promocionar la salud, pero esto requiere diseñar un **programa de empresa saludable** que establezca y encamine las acciones destinadas a mejorar la salud del trabajador y la organización.**

Antes de comenzar, debemos tener claro tres premisas:



**La promoción de un entorno de trabajo saludable debe ser coherente.** Por ejemplo, además de proporcionar información sobre hábitos alimentarios saludables, la empresa debe conseguir que los empleados tengan acceso a productos sanos cuando están en el trabajo.



**La promoción de la salud en el trabajo es voluntaria para la empresa y para el trabajador** (es posible animar y premiar al empleado pero no obligarle a cambiar sus hábitos personales).



**Convertirse en una empresa saludable** necesita de un compromiso firme y a largo plazo por parte de la dirección de la empresa.

# Pasos para realizar un programa de empresa saludable

1

## Diagnóstico

Debe comenzarse por analizar la situación actual para detectar las necesidades más urgentes, echando mano de herramientas como:

- **Datos de siniestralidad.**
- **Datos de absentismo.**
- **Encuestas de clima laboral.**
- **Evaluación de riesgos** (incluidos los psicosociales).
- **Encuestas, buzones de sugerencias, entrevistas o cuestionarios** para conocer las opiniones y sugerencias de los trabajadores sobre la iniciativa de empresa saludable.

2

## Planificación de acciones

El calendario debe recoger tanto acciones sostenidas en el tiempo como acciones esporádicas orientadas hacia las áreas que se quieran trabajar. La elaboración de un cronograma ayudará a **organizar las actividades de cada uno de los proyectos.**

3

## Evaluación de resultados

Las mismas herramientas de diagnóstico pueden volver a utilizarse con cierta frecuencia para medir los resultados de la estrategia.

# 3. Soluciones 'healthy' para una empresa saludable



## Las acciones para conseguir una empresa saludable pueden enmarcarse dentro de diferentes ámbitos, como:

- **Promoción de la alimentación saludable.**  
Poniendo a disposición de los empleados fruta fresca gratuita, ofreciendo platos saludables (en el empresa o incluso si están teletrabajando), impartiendo charlas sobre nutrición...
- **Promoción de la actividad física.**  
Por ejemplo, ofreciendo bonos-gimnasio, actividades deportivas grupales, planteando retos que animen a usar las escaleras (gamificación), fomentando las reuniones en movimiento al aire libre...
- **Prevención de riesgos psicosociales.**  
Horarios flexibles, técnicas de relajación, formación en gestión del trabajo para reducir el estrés...
- **Promoción de la actividad física.**  
Como convivencias, actividades grupales, charlas sobre diversidad e inclusión...

# 4. El valor añadido del servicio de restauración y catering de FUNDACIÓN JUAN XXIII



**La alimentación es uno de los puntos más importantes para conseguir una plantilla saludable. No solo es determinante en la salud a largo plazo, sino que la alimentación tiene implicaciones directas en la vitalidad y el humor de la plantilla.**

Además, si se ofrecen alternativas de alimentación, también se consigue **reducir el estrés de los empleados**, que evitan tener que dedicar su tiempo de ocio a preparar la comida del día siguiente, o tener que buscar restaurantes fuera de la empresa que den un servicio rápido y económico.

Para conseguir empleados felices y saludables, desde el servicio de catering y restauración de **FUNDACIÓN JUAN XXIII** ofrecemos a las empresas soluciones como:





## Servicio de fruta para zonas comunes

Con fruta de calidad y de proximidad, ecológica o tradicional y con entregas (diarias, semanales o quincenales) según las necesidades del cliente.



## Servicio de nutricionista

Que conciencia sobre la importancia de la alimentación y de los hábitos de vida saludable mediante charlas y talleres.



## Soluciones para el teletrabajo

Envío de los platos o al domicilio del empleado. Así, los trabajadores podrán relajarse en su hogar, disfrutando de su descanso del mediodía con un plato saludable, sin prisas y sin complicaciones.




## Entrega de platos preparados en la empresa

De esta forma, ayudamos a aumentar la seguridad de los empleados frente a la COVID-19, evitando que rompan su burbuja y entren en contacto con personas desconocidas cuando se desplazan a un bar o un restaurante para comer.



### **Caterings personalizados para reuniones o para eventos corporativos**

Desayunos y coffee break, aperitivos, vino español y cócteles, brunch, platos gourmet...



### **Córner de productos saludables en la empresa atendido por el personal de la Fundación**

Permite promover la diversidad y la inclusión mientras los empleados pueden disfrutar de productos naturales como ensaladas, batidos detox, sándwiches, cremas, zumos...



### **Gestión de cafeterías y comedores de empresa**

Con posibilidad de cocinar en la propia empresa o en las instalaciones de la Fundación.

# ¡Pero hay muchas cosas más que nos hacen únicos!



Nuestra plantilla está formada en una gran proporción por **profesionales con discapacidad, camareros y cocineros con talento** y ganas que ven cumplido así su derecho a trabajar y a desarrollar su plan de vida de forma autónoma.



Carácter solidario por partida doble, ya que los beneficios se destinan a las **actividades asistenciales, formativas y de inclusión** que realiza día a día la Fundación y a que la comida que sobra en nuestras cocinas se reparte entre comedores sociales.



**Productos saludables, de calidad, ecológicos o de proximidad**, que reducen la huella ambiental.



Una **experiencia de 15 años en el sector** que nos permite cocinar 1.000 menús diarios para comedores, elaborar en nuestra cocina central más de 500.000 comidas al año o repartir más de 1.000 kg. de fruta cada semana.



**Posibilidad de probar los platos y realizar jornadas de degustación** en la empresa o en la sede de la Fundación.



**Control y seguridad en los procesos**, con un Departamento de Gestión de Calidad propio y auditorías externas.

# Además de todos los beneficios para la salud de los empleados y el clima laboral, en FUNDACIÓN JUAN XXIII aportamos valor añadido

¿Quieres saber qué nos diferencia de otras empresas de restauración? Nuestro servicio de restauración y catering causa impacto social, ya que forma parte de un Centro Especial de Empleo que permite que las empresas:

- 1. Cumplir con la Ley General de Discapacidad**, algo obligatorio para las empresas de 50 o más empleados.
- 2. Reforzar las políticas de RSC** de la compañía gracias a valores como la inclusión, la diversidad y el ecologismo.
- 3. Cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** marcados por la ONU:





## CATERING

### Sede central

Avenida Gran Vía del Este, 1  
28032, Vicálvaro, Madrid.

### Email

[comunicacion@fundacionjuan23roncalli.org](mailto:comunicacion@fundacionjuan23roncalli.org)

[IR A LA WEB](#)