

PROGRAMA "FRUTA EN LA OFICINA"

Los programas de salud y bienestar para empleados están demostrando su efectividad a la hora de reducir el absentismo laboral y costes de seguros de salud e incrementar la productividad (ver estudio de Buck Survey en [Human Resource Executive Online](#)). Por ello Empresas vanguardistas están optando por métodos innovadores para que el cuidado de la salud de su capital humano pase a formar parte de su cultura corporativa.

Las tendencias internacionales actuales, dentro de la gestión de Recursos Humanos, consideran fundamental contar con un programa corporativo de bienestar y salud en que participen los empleados para sentirse mejor con ellos mismos y con su empresa. Con él se fomentan hábitos saludables, disminuyen los costes en salud y absentismo laboral y aumenta el compromiso con la empresa y la productividad de la misma.



En tiempos de crisis se necesitan equipos saludables y estos programas suponen una inversión.

Desde www.comefruta.es proponemos a todas las empresas que quieran participar el siguiente programa:

1.- PRESUMIR DEL PROGRAMA Y SUS LOGROS

Una forma excelente de iniciar el programa es con una carta del Director invitando a todos a participar y planteando una meta común (*mejorar la salud consumiendo más fruta*). Además el reconocimiento de ser "Empresa Saludablemente Responsable" fomentará el orgullo de los empleados por pertenecer a dicha organización y le ayudarán a atraer y retener talento. Opcionalmente podrá participar en nuestro programa de comunicación externa (ver último punto del documento) para clientes sin ningún coste.

2.-PONER EN VALOR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE TUS EMPLEADOS

Una de las prioridades hoy en día de las empresas es la satisfacción, productividad y salud de sus trabajadores. *Para mejorar estos aspectos proponemos poner en valor la salud de la fuerza laboral convirtiéndolo en un objetivo de la empresa.*



3.- INTEGRAR LA SALUD EN LA CULTURA CORPORATIVA

El cuidado de la salud ha de formar parte de la cultura corporativa. Dado que hay muchas personas que a lo largo del día donde pasan más tiempo es en el trabajo, es muy importante poner de moda hábitos saludables como puede ser cuidar la alimentación. Comer fuera de casa no supone romper el patrón de comida saludable ya que se puede mantener una dieta sana y equilibrada simplemente con prestar atención a lo que tomamos en el lugar de trabajo. *Si se consume más fruta en el trabajo, picando a entrehoras o en las comidas, estaremos cuidando la salud y previniendo enfermedades de todo tipo, especialmente cardiovasculares que tanta incidencia tienen en el mundo laboral: “la alimentación debe ser nuestra mejor medicina”* Si empezamos por este “granito de arena”, podremos obtener efectos muy positivos tanto a nivel corporativo, como a nivel del país.

4.- HACER ACCESIBLE EL PROGRAMA A TODO EMPLEADO



Lo más importante para el éxito del programa es que participe toda la fuerza laboral y ofrecérselo sin costo, además de que la tecnología no sea una barrera en su participación. Desde www.comefruta.es proponemos que sean los departamentos de Recursos Humanos los que animen a participar a todo empleado en consumir más fruta para mejorar la salud. Además podrían dar a conocer la campaña “5 al día” entre sus empleados.

5.- EVALUAR RESULTADOS

Podemos considerar distintos KPIs para evaluar en éxito del programa en función de nuestros principales objetivos y medios para medir:

1. Satisfacción de los empleados en el trabajo o directamente con el programa de "fruta en la oficina". Se puede hacer una encuesta específica o a través de la encuesta de clima laboral de la empresa.



2. Productividad de los empleados o parámetros más sencillos de medir como absentismo, bajas laborales, tiempo de pausas para café o salidas de la oficina.

3. Cuestionarios de salud (HRAS: Health Risk Assessments) y valoraciones médicas; los primeros incluyen preguntas sobre antecedentes médicos y estilo de vida, mientras las segundas incluyen pruebas como medición de la tensión arterial, niveles de glucosa y colesterol. Los resultados se comparten con los participantes de forma confidencial junto con recomendaciones para mejorar su salud. Las empresas están obligadas por ley a proteger los datos pero pueden recibir datos que les permitan identificar áreas que requieren mayor atención.



6.- OFRECER CALIDAD

Si los programas de bienestar poseen altos estándares de calidad fomentará la participación de la fuerza laboral en ellos y así mejorará el clima laboral (sentido de pertenencia entre los empleados y su compromiso con las metas de la empresa).

Una de las iniciativas que tiene un impacto más directo e inmediato sobre la salud y bienestar de los empleados es mejorar su alimentación a través de la introducción de "Fruta en la oficina". Incluyendo en nuestras oficinas y salas de reuniones fruta fresca de temporada, por un reducido coste, podremos conseguir los beneficios anteriormente descritos para nuestros empleados, clientes e imagen de nuestra empresa.

En comefruta seleccionamos las mejores frutas de temporada y las llevamos a sus oficinas en cualquier punto de España. Si desea más información sobre nuestra oferta de productos o cómo le podemos ayudar a poner en práctica el programa en su empresa, no dudé en contactar con nosotros en www.comefruta.es o info@comefruta.es.

Este programa bien implementado generará cambios en los hábitos de alimentación que se traducirán en mejoras en la eficacia y productividad en el negocio. La productividad depende en gran parte del estado de salud y satisfacción de los empleados.



ANEXO I: HERRAMIENTAS DE AYUDA "FRUTA EN LA OFICINA" DE COMEFRUTA

PROGRAMA COMUNICACIÓN INTERNA "FRUTA EN LA OFICINA"

Desde comefruta ponemos a disposición de nuestros clientes información sobre los beneficios del programa, además apoyamos y facilitamos el material necesario a las empresas para que la comunicación de dicho programa entre sus empleados sea efectiva.

PROGRAMA DE COMUNICACIÓN EXTERNA "FRUTA EN LA OFICINA"

Todos los clientes que lo deseen y estén trabajando en este programa podrán participar en nuestras acciones de comunicación externa aprovechando la difusión en nuestras redes sociales, página web y otros medios y campañas asociadas a la salud, comida sana, agricultura sostenible y acciones sociales. Comefruta participa en campañas oficiales como la campaña del ministerio contra el desperdicio alimentario, campañas con asociaciones agrícolas como ASAJA, acciones solidarias como la campaña con la fundación Bobath, ... De estas acciones y comunicaciones también se puede beneficiar su empresa sin coste y colocarse en la vanguardia de la salud en la oficina.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A EMPLEADOS

Envío o preparación de encuesta electrónica (vía email o web) para que los empleados puedan valorar su satisfacción con el programa. Incentivo para rellenar la encuesta facilitado por comefruta.