



Experiencia Empresarial en Alimentación en el Trabajo en Chile

Rocio Trejo
Vice Presidenta de Valor Humano

Nuestra Alimentación Saludable y Entretenida

- Carrito Saludable
- Día de la Fruta
- Almuerzos Internacionales
- Fiestas Folklóricas
- Desayunos
- Beneficio Tickets Restaurant
- Tips de Alimentación

nextel

Tu Mundo. Ahora

Carrito Saludable

Snack saludable en tu escritorio, con productos naturales y bajo en calorías como frutas, yogurts, frutos secos, mermeladas, etc...



nextel

privado y confidencial

Día de la Fruta

Con gran éxito fue recibido por parte de nuestros colaboradores la iniciativa de entregar a cada uno, una fruta a elección.



Almuerzos Internacionales

Organizamos y coordinamos con colaboradores voluntarios, nuestra exitosa Feria Internacional de Comida.

Feria Internacional de Comida

¡Ahora toca el turno de Argentina!

Mañana miércoles de 13 a 14:30 hrs. disfruta de comida típica argentina en la recepción del piso 14 de Parque Andino.

¡Espera las próximas fechas!

Podrás pagar con ticket restaurante.

**Atentamente
Los Nextelianos**

A photograph showing four golden-brown empanadas arranged in a row on a rectangular wooden tray. The tray is placed on a dark, textured wooden surface. The empanadas have a crimped edge and some are slightly charred.

nextel

nextel

Tu Mundo. Ahora

Almuerzos Internacionales



Sucursal Rosas
México



nextel

y confide

Fiestas Folklóricas

¡SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA CELEBRAR !

Peña folclórica NEXTEL

Te invitamos a celebrar nuestras fiestas patrias este jueves 15 de septiembre en una celebración única. Asiste a la Peña Folclórica NEXTEL, a las 18:30 hrs, en Rosas y festeja con nosotros.

Si cuentas con un talento especial (canto, palla, baile típico, instrumento musical, etc) y deseas participar. Inscríbete antes del viernes 9 de septiembre con Natalie Herrera: natalie.herrera@nextel.cl, ID. 11009 También podrás concursar para la elección del Rey y/o Reina de la Peña mediante un pie de cueca y vestimenta típica.

¡Inscríbete, participa y apoya a tus compañeros! No faltes!

VALOR HUMANO NEXTEL

Nos esmeramos por entregar lo mejor a nuestros colaboradores.

Evaluación Peña Folclórica Nextel

¡Tu opinión es muy importante!
Por favor contesta la encuesta de Evaluación.

[Da clic aquí para ir a la encuesta.](#)

Valor Humano

nextel

y confidencial

nextel



Desayunos



Organizamos desayunos para brindar un grato ambiente a todos los colaboradores en reuniones con nuestro Presidente.



**DESAYUNOS DE COMUNICACIÓN
CON CLAUDIO HIDALGO**
(Convocatoria Abierta)

NEXTEL

¿Te gustaría asistir?
Con el objetivo de mantener una mejor comunicación, te invito a este espacio para conocerte y escucharte. Si quieres expresar algún comentario, sugerencia o deseas hacerme alguna pregunta estás cordialmente invitado.

Si te interesa participar envía un mail a ana.marin@nextel.cl,
ID. 14719 antes del miércoles y espera la confirmación (cupos limitados)

La cita es a las 8:30 el Jueves 25 de agosto
en la sala de Directorio del piso 16
de Parque Andino

Claudio Hidalgo


El Directorio Presidente de la Cámara de Comercio y Industria de Chile

nextel

Beneficios Tickets Restaurants

Beneficio importante a nuestros colaboradores fue el aumento del valor diario en alimentación.



**Tickets
Restaurant**

“Porque en Nextel siempre pensamos en ti”

Apartir del 1 de Abril el monto de los tickets restaurant se incrementa a 4000 pesos diarios.

Valor Humano

nextel

Tu Mundo. Ahora

nextel



Tips de Alimentación



Frecuentemente enviamos Tips de alimentación, porque estamos consiente de la importancia de la alimentación en la salud de todos nuestros colaboradores.



En estas Fiestas Patrias CUIDA TU SALUD

Para que disfrutes estas Fiestas Patrias sano y seguro, sin excesos, te presentamos una tabla con la base calórica de los alimentos dieciocheros:

APERITIVO:

1 Pisco Sour (140 ml)	173 calorías
1 Vaso de bebida (200 ml):	200 calorías

ENTRADA:

1 Empanada de horno	502 calorías
1 Choripán (1/2 marraqueta + chorizo):	620 calorías

ENSALADAS:

Ensalada a la chilena (1 tomate)	90 calorías
Ensalada de papas mayo (1 taza)	370 calorías
Choclo con mayonesa (1 taza)	285 calorías



PLATO DE FONDO

Carne asada (200 grs.) (Lomo vetado)	480 calorías
Carne asada baja en grasa (200 grs. de Asiento, lomo liso, filete, pollo o pavo)	260 calorías

PARRILLADA:

Carne de vacuno (150 grs.)	217 calorías
Tuto de pollo (150 grs.)	65 calorías
Cerdo (150 grs.)	282 calorías
Longaniza (45 grs.)	194 calorías
Brochetas asadas de champiñones, pimentón, cebolla y carne	227 calorías

POSTRE

Mote con Huesillo (Taza mote + 1 huesillo)	260 calorías
Frutas en conserva con crema (1 taza)	275 calorías

Por un trabajo sano y seguro

Tips de Alimentación



Un vaso de 200 cc de bebida de fantasía nos aporta la misma cantidad de calorías que un vaso de agua de 200 cc con 4 cucharaditas de azúcar.

Para hidratarte prefieres bebidas light, que también nos ayuda a saciar nuestra sed, pero no nos aportan azúcar ni calorías.

GUSTINO, tu guía para una alimentación saludable
www.gustino.cl



Para entender porqué se produce la intolerancia a la lactosa debes tener claro lo siguiente:

- La lactosa es el azúcar presente en la leche de todos los mamíferos.
- Esta es digerida por una enzima presente en nuestro intestino llamada "Lactasa"
- Existen personas con ausencia o bajos niveles de esta enzima (Hipolactasia), por lo que manifiestan molestias posteriores al consumo de lácteos.

Las molestias producidas por esta condición son fáciles de detectar, entre las que se pueden destacar:

- Meteorismo
- Distensión y/o dolor abdominal
- En ciertas ocasiones diarrea

En la actualidad la **Hipolactasia** es una condición habitual en nuestra población.

Actualmente existen alternativas para aquellas personas que sufran de esta condición, como la **leche sin lactosa**. No debes olvidar que el consumo de lácteos es imprescindible para cubrir las recomendaciones diarias de Calcio.

La Salud es Responsabilidad de Todos

Valor Humano

GUSTINO, tu guía para una alimentación saludable
www.gustino.cl

nextel



Tips de Alimentación



Vive una semana santa segura

Recomendaciones para una alimentación segura



Pescados y mariscos:

- Cómprelos en el comercio establecido
- Los pescados enteros deben estar firmes al tacto y tener la piel lisa, sin erosiones ni rasgaduras
- Los mariscos frescos deben estar vivos, éstos deben cerrarse solos.
- Si en algunas zonas existe marea roja, siga los lineamientos de la autoridad sanitaria

Consumo y preparación

- No consuma mariscos y pescados crudos. Hierva siempre los mariscos, al menos 5 minutos.
- Mantenga los mariscos refrigerados en todo momento (a-5°C)
- No congele nuevamente un pescado o marisco ya descongelado
- Consuma mariscos sólo en lugares autorizados.

Antes de viajar

- Planifique su viaje, ruta, carga y tiempo de viaje, recuerda viajar descansado. En lo posible, deja en vehículo cargado con anticipación a tu horario de salida.
- Revisa que el vehículo se encuentre en condiciones adecuadas para el viaje. Revisa frenos, luces, niveles de refrigerante, aceite, neumáticos de acuerdo a las recomendaciones del fabricante, asegurate de no perder visibilidad en ventanas, vidrios traseros y espejos laterales. Usa el cinturón de seguridad, mantente alerta a las condiciones del tránsito.
- Recuerda que estas recomendaciones, protege a los que te rodean y a ti.



Nextel Salud y Entretenimiento



Prevención y Autocuidado

Por que somos personas integrales y para cultivar una cultura de Prevención y Autocuidado, el área de Valor Humano pone a tu disposición los siguientes beneficios:



Sala de primeros auxilios

Masajes

Yoga

Gimnasia de Pausa.

Parque Andino, Rosas
y próximamente en la séptima región.

Para mayor información
haz clic aquí



nextel

Tu mundo. Ahora

Nos preocupamos para que nuestros colaboradores, tengan un día a día más saludable.

Tu Mundo. Ahora

Accidentes y Enfermedades Profesionales Marzo 2013

Nextel Chile							
RESUMEN ACCIDENTES							
Marzo 2013							
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombres	Cargo	Servicio	Días Perdidos Mes	Diagnóstico	Acc
		Sin Accidentes					

te demorará 5 minutos.

Nextel Chile							
RESUMEN ENFERMEDADES PROFESIONALES							
Marzo 2013							
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombres	Cargo	Servicio	Días Perdidos Mes	Diagnóstico	Acc
Peralta	Rojas	Tamara	Ejecutivo Multiskill	Rosas	19	E. Profesional en estudio	1
Acevedo	Sandoval	Bernarda	Ejecutivo Multiskill	Rosas	3	E. Profesional en estudio	1

Accidentabilidad 2012

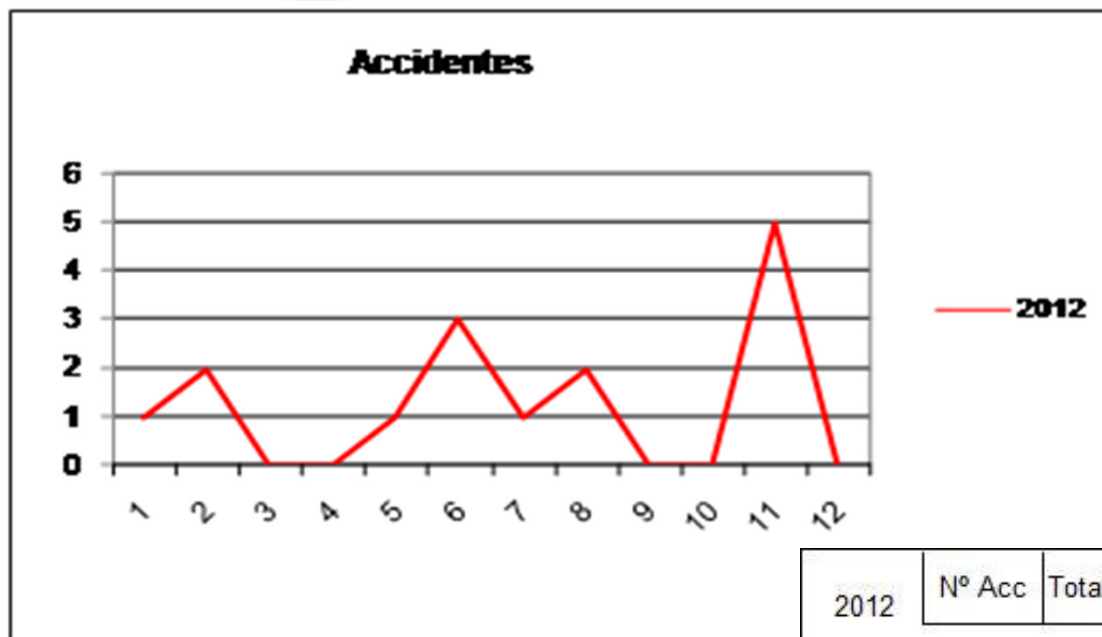
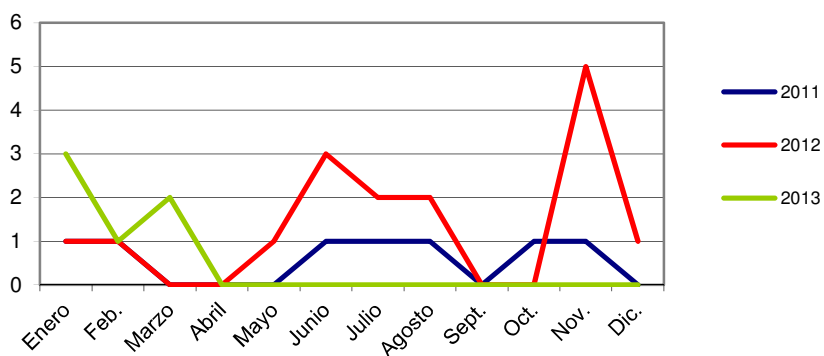


Gráfico de Nº de accidentes por mes.

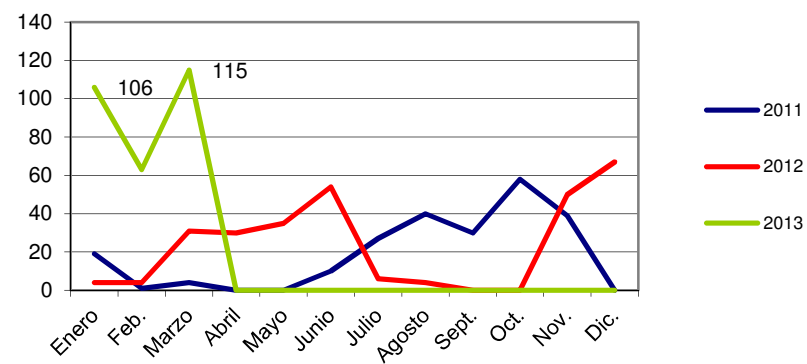
2012	Nº Acc	Total Dia	T.S. Mes	T. Acc.	Tasa Grav	Tasa Frec
Enero	1	4	0,43	0,11	24,00	6,00
Feb.	2	4	0,43	0,22	24,00	12,00
Marzo	0	31	3,35	0,00	185,99	0,00
Abril	0	30	3,24	0,00	179,99	0,00
Mayo	1	35	3,78	0,11	209,98	6,00
Junio	3	54	5,83	0,32	323,97	18,00
Julio	1	3	0,32	0,11	18,00	6,00
Agosto	2	2	0,22	0,22	12,00	12,00
Sep.	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Oct.	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Nov.	5	50	5,40	0,54	299,98	30,00
Dic.	0	65	7,02	0,00	389,97	0,00
	15	278				

Estadísticas de Accidentabilidad 2011 al 2013

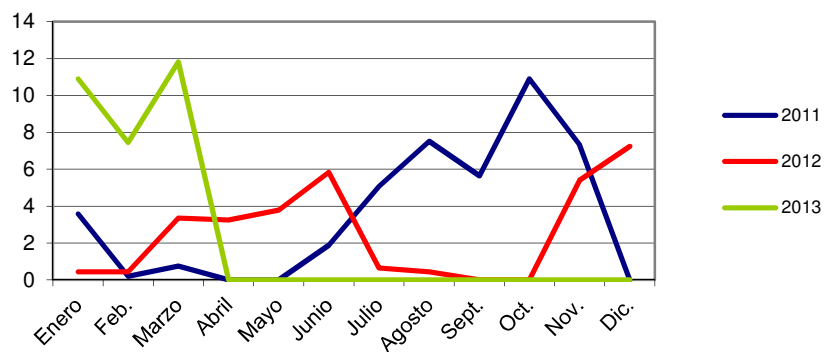
Accidentes



Días Perdidos



Tasa Siniestralidad



Tasa Frecuencia

