

Referencial de competencias profesionales

Formación Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo

País: Spain

Profesiones cubiertas: Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo

el 10/06/2026

Índice

ANEXO I Presentación sintética del marco del diploma	5
TABLA DE SÍNTESIS DE ACTIVIDADES - BLOQUES DE COMPETENCIAS - UNIDADES	7
Tabla de síntesis de funciones y actividades	11
ANEXO II Marco de actividades profesionales	13
Contexto profesional y empleos	13
Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable	16
Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria	20
Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral	24
Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario²⁷	
Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales	30
Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad³³	
Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable³⁵	
Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa	38
Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional	41
Función 10: Gestión Presupuestaria y Financiera del Programa	44
Función 11: Gamificación, Motivación y Reconocimiento de Logros .	45
Función 12: Lectura Crítica de Etiquetado Nutricional y Consumo Responsable	46
ANEXO III Marco de competencias	47

Bloque 1 - Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable	47
Bloque 2 - Planificación Estratégica e Identificación de Barreras . . .	52
Bloque 3 - Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario	56
Bloque 4 - Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial . .	61
Bloque 5 - Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos ⁶⁶	
Bloque 6 - Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales	
Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria	74
Bloque 8 - Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa .	78
Bloque 9 - Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa	82
ANEXO IV Marco de evaluación	86
ANEXO IV a. Exenciones de unidades	86
ANEXO IV b. Reglamento de examen	87
ANEXO IV c. Definición de las pruebas	88
ANEXO IV d. Dispositivo de evaluación detallado por bloque	98
Bloque 1 - Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable	98
Bloque 2 - Planificación Estratégica e Identificación de Barreras	103
Bloque 3 - Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario	108
Bloque 4 - Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial	113

Bloque 5 - Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos	118
--	------------

Bloque 6 - Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales	123
--	------------

Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria	128
--	------------

Bloque 8 - Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa	132
--	------------

Bloque 9 - Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa	137
--	------------

ANEXO VI Glosario y terminología	141
---	------------

NSICA

ANEXO I Presentación sintética del marco del diploma

PRESENTACIÓN GENERAL

Nombre de la formación: Certificado de Profesionalidad en Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo

Tipo de certificación: Certificado de Profesionalidad

Modalidades de formación:

Formación presencial, semipresencial y a distancia con prácticas en contexto laboral real

Finalidad y objetivos:

Capacitar profesionales para diseñar, implementar y evaluar programas integrales de alimentación saludable en contextos laborales, abordando diagnóstico de necesidades, planificación estratégica, comunicación educativa, gestión de oferta alimentaria, adaptación nutricional a horarios laborales, gestión de necesidades especiales, evaluación de resultados y sostenibilidad financiera del programa.

Contexto profesional:

El profesional en Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo actúa como agente de cambio organizacional que promueve hábitos nutricionales equilibrados en el entorno laboral. Su rol es transversal, requiriendo coordinación con dirección, mandos intermedios, empleados, servicios de alimentación y proveedores. El programa se implementa en organizaciones de diversos sectores que reconocen la importancia de la salud laboral como factor de productividad, retención de talento y satisfacción de empleados.

Público objetivo y condiciones de acceso:

Profesionales de recursos humanos, salud laboral, bienestar corporativo y comunicación interna que deseen especializarse en diseño e implementación de programas de alimentación saludable laboral. También dirigido a nutricionistas, dietistas y profesionales de salud que busquen aplicar sus conocimientos en contexto organizacional.

Prerrequisitos:

- Nivel educativo mínimo: Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente
- Conocimientos básicos de nutrición o disposición a adquirirlos
- Capacidad de comunicación y trabajo en equipo
- Experiencia previa en contexto laboral o formación en recursos humanos (recomendable pero no obligatorio)

Vías de acceso:

- Formación continua
- Experiencia profesional

ORGANIZACIÓN DE LA FORMACIÓN

Enfoque pedagógico:

La formación adopta un enfoque integrador que combina conocimiento técnico en nutrición con competencias de gestión, comunicación y liderazgo. Se enfatiza el aprendizaje experiencial mediante análisis de situaciones reales, diseño de soluciones contextualizadas y evaluación de impacto. El profesional

desarrolla capacidad de adaptarse a diferentes contextos organizacionales, trabajar con múltiples stakeholders y generar cambio sostenible.

- Aprendizaje basado en problemas reales de organizaciones que implementan programas de alimentación saludable
- Enfoque participativo que reconoce experiencias previas de participantes y las integra en construcción de conocimiento
- Desarrollo de competencias transversales (comunicación, liderazgo, negociación) junto con conocimiento técnico
- Evaluación continua mediante proyectos prácticos que simulan responsabilidades reales del profesional
- Énfasis en pensamiento crítico y reflexión sobre efectividad de intervenciones basada en evidencia
- Integración de perspectivas de múltiples disciplinas (nutrición, psicología, gestión, comunicación)
- Oportunidades de aprendizaje colaborativo con profesionales de diferentes contextos organizacionales

Métodos de aprendizaje:

- Análisis de casos reales de programas de alimentación saludable en organizaciones
- Diseño participativo de intervenciones con simulación de contextos laborales
- Talleres prácticos de comunicación y educación nutricional
- Demostraciones de técnicas culinarias saludables
- Proyectos de evaluación e impacto de programas
- Mentoría con profesionales experimentados en salud laboral
- Trabajo en equipo interdisciplinario para abordar complejidad del programa

Puntos fuertes de la formación:

- Formación integral que aborda todas las dimensiones del programa de alimentación saludable laboral desde diagnóstico hasta evaluación
- Énfasis en competencias de liderazgo y cambio organizacional necesarias para implementación sostenible
- Integración de aspectos técnicos (nutrición) con habilidades blandas (comunicación, negociación, gestión)
- Aprendizaje basado en casos reales y contextos laborales auténticos
- Desarrollo de capacidad de adaptación a diferentes tipos de organizaciones y culturas corporativas
- Reconocimiento de complejidad de comportamiento alimentario incluyendo dimensiones emocionales y psicológicas
- Preparación para trabajar con múltiples stakeholders con intereses diversos
- Énfasis en evaluación rigurosa y mejora continua basada en evidencia
- Formación en gestión presupuestaria y búsqueda de financiación para sostenibilidad del programa

TABLA DE SÍNTESIS DE ACTIVIDADES - BLOQUES DE COMPETENCIAS - UNIDADES

Actividades	Bloques de competencias	Unidades
Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable • Diagnosticar los hábitos alimentarios actuales de la plantilla • Analizar necesidades nutricionales según puesto y turno de trabajo • Segmentar la plantilla por nivel de esfuerzo físico y crear perfiles • Identificar barreras para la alimentación saludable y diseñar intervenciones • Definir objetivos SMART y diseñar programa integral de alimentación saludable	Bloque 1 - Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable • Diseñar instrumentos de diagnóstico y recopilación de datos sobre hábitos alimentarios para identificar comportamientos de riesgo y necesidades nutricionales diferenciadas en la plantilla • Analizar datos de hábitos alimentarios y necesidades nutricionales según puesto, turno y demanda física para segmentar la plantilla y personalizar recomendaciones • Diagnosticar necesidades de infraestructura alimentaria, gestionar mantenimiento de equipos y evaluar accesibilidad de recursos de agua potable • Habilitar y gestionar espacios para calentar comidas traídas de casa estableciendo normas de uso y evaluando adecuación de infraestructura	Unidad U1 Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable
Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria • Planificar menús equilibrados para comedor o catering • Seleccionar opciones saludables para máquinas expendedoras • Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria • Gestionar infraestructura hídrica y puntos de acceso a agua potable • Garantizar higiene, seguridad alimentaria y control de cadena de frío • Habilitar espacios para calentar y consumir comidas traídas de casa	Bloque 4 - Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial • Diseñar menús equilibrados para comedor o catering coordinando con servicios de alimentación y asegurando variedad de grupos de alimentos • Evaluar calidad nutricional de productos alimentarios y establecer criterios de selección para máquinas expendedoras y ofertas de snacks saludables • Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria comunicando beneficios sostenibles y estableciendo relaciones con productores locales • Planificar pausas de descanso para ingesta sin interrupciones laborales diseñando protocolos de rotación y sensibilizando a mandos intermedios • Recomendar opciones nutricionales específicas para tentempiés a media mañana y tarde considerando energía sostenida y acceso facilitado	Unidad U4 Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial

Actividades	Bloques de competencias	Unidades
Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral • Educar sobre principios de alimentación equilibrada y composición de comidas • Organizar talleres de nutrición y charlas informativas • Desarrollar talleres prácticos de cocina saludable • Orientar sobre preparación de tupperes saludables y conservación de alimentos	Bloque 5 - Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos • Enseñar técnicas culinarias saludables y diseñar recetas económicas y prácticas para fomentar autonomía culinaria en empleados • Promover desayuno saludable antes de la jornada comunicando su importancia, proponiendo opciones prácticas y creando recursos educativos • Enseñar preparación de tupperes saludables abordando técnicas de batch cooking y superando barreras de tiempo y conocimiento • Comunicar conceptos de psicología nutricional identificando patrones de comportamiento alimentario emocional y derivando a profesionales especializados	Unidad U5 Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos
Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario • Diseñar plan de comunicación interna del programa de bienestar alimentario • Crear materiales de comunicación interna sobre nutrición • Lanzar campañas de sensibilización sobre bienestar alimentario • Integrar alimentación en programas de bienestar corporativo y coordinar con otras iniciativas	Bloque 3 - Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario • Diseñar estrategias de comunicación interna multicanal, seleccionar canales apropiados y evaluar la efectividad de mensajes de bienestar alimentario • Crear contenidos educativos divulgativos sobre nutrición adaptados a diferentes formatos y canales, con actualización periódica basada en evidencia científica • Impartir charlas, talleres y formaciones sobre hábitos alimentarios saludables adaptando el discurso a características de la audiencia y facilitando participación activa	Unidad U3 Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario
Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales • Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos • Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos nocturnos • Diseñar pautas de hidratación, desayuno y tentempiés a lo largo de la jornada • Planificar comidas fraccionadas y prevenir exceso de cafeína en horarios nocturnos	Bloque 6 - Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales • Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos y nocturnos considerando ritmos circadianos, gasto energético y efectos en metabolismo • Diseñar distribuciones de comidas fraccionadas durante la jornada laboral adaptadas a horarios reales y conocimiento de beneficios del fraccionamiento • Diseñar pautas de hidratación en el trabajo comunicando efectos de deshidratación y proponiendo estrategias prácticas de acceso a agua potable • Comunicar riesgos nutricionales específicos (consumo excesivo de fritos, comidas copiosas, cafeína nocturna) y diseñar mensajes preventivos contextualizados	Unidad U6 Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Actividades	Bloques de competencias	Unidades
Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad • Identificar y gestionar intolerancias, alergias y restricciones alimentarias • Adaptar oferta alimentaria a dietas especiales y culturales	Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria • Identificar necesidades dietéticas especiales (intolerancias, alergias) coordinando con proveedores y cocina para establecer protocolos de seguridad alimentaria • Comunicar normas de conservación segura de alimentos transportados y riesgos de intoxicación alimentaria con recomendaciones específicas	Unidad U7 Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria
Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable • Fomentar consumo de frutas y verduras mediante intervenciones específicas • Promover tentempiés saludables a media mañana y tarde • Prevenir consumo excesivo de fritos y ultraprocesados, y negociar con proveedores • Organizar pausas para la ingesta sin interrupciones laborales	Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria • Identificar necesidades dietéticas especiales (intolerancias, alergias) coordinando con proveedores y cocina para establecer protocolos de seguridad alimentaria • Comunicar normas de conservación segura de alimentos transportados y riesgos de intoxicación alimentaria con recomendaciones específicas	Unidad U7 Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria
Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa • Medir evolución de hábitos alimentarios mediante evaluación periódica • Evaluar impacto en productividad, absentismo y ajustar programa • Recoger feedback de plantilla y realizar seguimiento de participación	Bloque 8 - Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa • Negociar con proveedores acuerdos comerciales sobre oferta de snacks y productos saludables, evaluando calidad nutricional y formalizando compromisos • Revisar críticamente programas de alimentación saludable integrando feedback de stakeholders y actualizando intervenciones basadas en evidencia científica • Diseñar instrumentos de evaluación y realizar seguimiento de evolución de hábitos alimentarios comparando resultados con objetivos establecidos	Unidad U8 Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa
Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional • Promover cultura de bienestar alimentario como valor compartido • Colaborar con Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales • Asesorar a mandos sobre pausas, hábitos saludables y liderazgo en bienestar	Bloque 2 - Planificación Estratégica e Identificación de Barreras • Formular objetivos SMART de bienestar alimentario alineados con la estrategia corporativa y comunicarlos de forma clara a todos los stakeholders • Diseñar programas integrales de alimentación saludable laboral con planificación de fases, cronogramas y asignación de responsables y recursos • Identificar barreras estructurales y conductuales para la alimentación saludable en el trabajo e implicar a empleados en el diseño de soluciones contextualizadas • Ejercer liderazgo en cambio organizacional implicando a stakeholders clave y visibilizando logros y avances del programa	Unidad U2 Planificación Estratégica e Identificación de Barreras

Actividades	Bloques de competencias	Unidades
Función 10: Gestión Presupuestaria y Financiera del Programa • Gestionar presupuesto del programa y buscar financiación externa	Bloque 9 - Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa • Gestionar presupuesto del programa de alimentación saludable justificando inversiones en salud laboral y buscando financiación externa	Unidad U9 Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa
Función 11: Gamificación, Motivación y Reconocimiento de Logros • Diseñar retos saludables y sistemas de reconocimiento de logros		
Función 12: Lectura Crítica de Etiquetado Nutricional y Consumo Responsable • Formar sobre lectura de etiquetado nutricional y consumo responsable		

Tabla de síntesis de funciones y actividades

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable
Actividad 1.1 Diagnosticar los hábitos alimentarios actuales de la plantilla
Actividad 1.2 Analizar necesidades nutricionales según puesto y turno de trabajo
Actividad 1.3 Segmentar la plantilla por nivel de esfuerzo físico y crear perfiles
Actividad 1.4 Identificar barreras para la alimentación saludable y diseñar intervenciones
Actividad 1.5 Definir objetivos SMART y diseñar programa integral de alimentación saludable
Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria
Actividad 2.1 Planificar menús equilibrados para comedor o catering
Actividad 2.2 Seleccionar opciones saludables para máquinas expendedoras
Actividad 2.3 Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria
Actividad 2.4 Gestionar infraestructura hídrica y puntos de acceso a agua potable
Actividad 2.5 Garantizar higiene, seguridad alimentaria y control de cadena de frío
Actividad 2.6 Habilitar espacios para calentar y consumir comidas traídas de casa
Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral
Actividad 3.1 Educar sobre principios de alimentación equilibrada y composición de comidas
Actividad 3.2 Organizar talleres de nutrición y charlas informativas
Actividad 3.3 Desarrollar talleres prácticos de cocina saludable
Actividad 3.4 Orientar sobre preparación de tuppers saludables y conservación de alimentos
Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario
Actividad 4.1 Diseñar plan de comunicación interna del programa de bienestar alimentario
Actividad 4.2 Crear materiales de comunicación interna sobre nutrición
Actividad 4.3 Lanzar campañas de sensibilización sobre bienestar alimentario
Actividad 4.4 Integrar alimentación en programas de bienestar corporativo y coordinar con otras iniciativas
Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales
Actividad 5.1 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos
Actividad 5.2 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos nocturnos
Actividad 5.3 Diseñar pautas de hidratación, desayuno y tentempiés a lo largo de la jornada
Actividad 5.4 Planificar comidas fraccionadas y prevenir exceso de cafeína en horarios nocturnos
Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad
Actividad 6.1 Identificar y gestionar intolerancias, alergias y restricciones alimentarias
Actividad 6.2 Adaptar oferta alimentaria a dietas especiales y culturales
Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable
Actividad 7.1 Fomentar consumo de frutas y verduras mediante intervenciones específicas

Actividad 7.2 Promover tiempos saludables a media mañana y tarde
Actividad 7.3 Prevenir consumo excesivo de fritos y ultraprocesados, y negociar con proveedores
Actividad 7.4 Organizar pausas para la ingesta sin interrupciones laborales
Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa
Actividad 8.1 Medir evolución de hábitos alimentarios mediante evaluación periódica
Actividad 8.2 Evaluar impacto en productividad, absentismo y ajustar programa
Actividad 8.3 Recoger feedback de plantilla y realizar seguimiento de participación
Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional
Actividad 9.1 Promover cultura de bienestar alimentario como valor compartido
Actividad 9.2 Colaborar con Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales
Actividad 9.3 Asesorar a mandos sobre pausas, hábitos saludables y liderazgo en bienestar
Función 10: Gestión Presupuestaria y Financiera del Programa
Actividad 10.1 Gestionar presupuesto del programa y buscar financiación externa
Función 11: Gamificación, Motivación y Reconocimiento de Logros
Actividad 11.1 Diseñar retos saludables y sistemas de reconocimiento de logros
Función 12: Lectura Crítica de Etiquetado Nutricional y Consumo Responsable
Actividad 12.1 Formar sobre lectura de etiquetado nutricional y consumo responsable

Estas áreas, desglosadas en actividades que el profesional realiza con autonomía o bajo supervisión, pueden no ejercerse todas en la entidad empleadora, especialmente en un primer empleo.

ANEXO II Marco de actividades profesionales

Contexto profesional y empleos

El profesional en Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo es responsable de diseñar, implementar, evaluar y mejorar continuamente programas integrales que promuevan hábitos nutricionales equilibrados en contextos laborales. Su trabajo es fundamentalmente estratégico y transversal, requiriendo coordinación con múltiples niveles organizacionales y externos. El profesional actúa como agente de cambio que traduce evidencia científica en intervenciones prácticas y viables, considerando barreras reales que enfrentan empleados. Su rol incluye diagnóstico de necesidades nutricionales diferenciadas, planificación de intervenciones contextualizadas, comunicación educativa multicanal, gestión de oferta alimentaria, adaptación a horarios laborales específicos, manejo de necesidades dietéticas especiales, evaluación rigurosa de resultados y justificación de inversiones. El profesional debe combinar conocimiento técnico en nutrición con competencias de liderazgo, comunicación, negociación y gestión para generar programas sostenibles que mejoren salud, productividad y satisfacción de empleados.

La persona titulada desempeña diferentes funciones:

- diagnóstico y planificación del programa de alimentación saludable ;
- gestión de infraestructura y oferta alimentaria ;
- educación y formación en nutrición laboral ;
- comunicación y sensibilización sobre bienestar alimentario ;
- adaptación nutricional a horarios y circunstancias laborales ;
- gestión de necesidades dietéticas especiales y diversidad ;
- fomento de hábitos específicos de alimentación saludable ;
- evaluación, seguimiento y mejora continua del programa ;
- liderazgo, implicación de stakeholders y cambio organizacional ;
- gestión presupuestaria y financiera del programa ;
- gamificación, motivación y reconocimiento de logros ;
- lectura crítica de etiquetado nutricional y consumo responsable ;

Empleos relacionados

Los empleos de estos profesionales se encuentran en distintas estructuras públicas y privadas, entre ellas:

- Departamentos de Recursos Humanos en organizaciones medianas y grandes ;
- Servicios de Prevención de Riesgos Laborales (internos o externos) ;
- Departamentos de Comunicación Interna y Bienestar Corporativo ;
- Empresas de consultoría en salud laboral y bienestar ;
- Servicios de catering y alimentación corporativa ;
- Organizaciones de salud pública y promoción de salud laboral ;
- Asociaciones y confederaciones empresariales ;
- Centros de formación y universidades con programas de salud laboral ;
- Organismos de prevención y mutualidades de accidentes de trabajo ;

Los puestos reciben denominaciones diferentes según el sector. Algunos ejemplos son:

- Coordinador de Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo ;
- Especialista en Programas de Bienestar Alimentario Laboral ;
- Responsable de Nutrición y Salud Laboral ;
- Gestor de Programas de Alimentación Saludable en Organizaciones ;

- Consultor en Bienestar Alimentario Corporativo ;
- Coordinador de Salud Laboral y Nutrición ;
- Especialista en Comunicación de Bienestar Alimentario ;
- Responsable de Programas Integrales de Alimentación Saludable ;

Remuneración y Beneficios en Entrada a la Profesión

Los profesionales que inician en roles de Coordinador de Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo pueden esperar salarios iniciales entre 18.000 y 24.000 euros anuales en España, dependiendo de tamaño de organización, sector y experiencia previa. Organizaciones grandes y sectores como banca, tecnología y energía ofrecen compensaciones superiores. Además de salario base, muchas organizaciones ofrecen beneficios como acceso a programas de bienestar, formación continua, flexibilidad horaria y opciones de teletrabajo. La evolución salarial es significativa con experiencia, alcanzando 28.000-35.000 euros en roles de especialista senior y 35.000-50.000 euros en posiciones de dirección.

Evolución profesional (3 a 5 años)

El profesional en Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo puede evolucionar hacia roles de mayor responsabilidad estratégica y alcance organizacional. La experiencia en diseño e implementación de programas proporciona base sólida para especialización en áreas específicas o expansión hacia gestión integral de salud laboral.

- Director de Programas de Salud Laboral y Bienestar Integral en organizaciones grandes
- Consultor Senior en Bienestar Corporativo asesorando a múltiples organizaciones
- Responsable de Estrategia de Salud Laboral alineada con objetivos empresariales
- Especialista en Evaluación de Impacto de Programas de Bienestar en Salud Pública
- Formador de profesionales en programas de alimentación saludable laboral
- Investigador en efectividad de intervenciones nutricionales en contexto laboral
- Gestor de Proyectos de Transformación Organizacional en Salud y Bienestar
- Asesor Estratégico en Responsabilidad Social Corporativa enfocado en salud laboral

Continuación de estudios

Los profesionales pueden complementar su formación con especializaciones en nutrición clínica, psicología del comportamiento alimentario, gestión de cambio organizacional, comunicación corporativa o salud pública. Másters en Salud Laboral, Nutrición Clínica o Gestión de Recursos Humanos proporcionan profundización en áreas específicas. Certificaciones en evaluación de programas, análisis de datos o liderazgo ejecutivo amplían competencias para roles de mayor responsabilidad. La formación continua en nuevas evidencias científicas de nutrición y tendencias de bienestar corporativo es esencial para mantener competitividad profesional.

ÉTICA Y DEONTOLOGÍA PROFESIONAL

El profesional en Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo debe adherirse a principios éticos fundamentales que garanticen respeto por dignidad de empleados, equidad en acceso a intervenciones y transparencia en comunicación de resultados.

- Respeto por autonomía y dignidad de empleados en decisiones sobre alimentación, evitando culpabilización o juicio sobre comportamientos actuales
- Equidad en acceso a programas de bienestar alimentario para todos los empleados independientemente de puesto, turno o características personales
- Confidencialidad en manejo de información sobre necesidades dietéticas especiales, intolerancias y alergias alimentarias

- Transparencia en comunicación de objetivos, métodos y resultados del programa a todos los stakeholders
- Basamento en evidencia científica de recomendaciones nutricionales, evitando promoción de dietas no validadas
- Inclusión genuina de empleados en diseño de intervenciones mediante procesos participativos y co-diseño
- Responsabilidad en gestión de recursos presupuestarios justificando inversiones y demostrando retorno
- Profesionalismo en relaciones con proveedores y servicios de alimentación, cumpliendo compromisos acordados
- Sensibilidad hacia diversidad de preferencias, restricciones culturales y religiosas en oferta alimentaria
- Derivación ética a profesionales especializados cuando se identifican patrones de comportamiento alimentario que requieren intervención clínica

NSICA

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Actividad 1.1 Diagnosticar los hábitos alimentarios actuales de la plantilla

- Diseñar y aplicar instrumentos de diagnóstico para recopilar información sobre patrones de alimentación
 - Elaborar encuestas estructuradas sobre frecuencia de consumo de grupos de alimentos
 - Diseñar registros dietéticos para capturar la ingesta real durante varios días
 - Preparar guiones de entrevistas individuales o grupales sobre hábitos alimentarios
- Recopilar datos sobre comportamientos de riesgo y patrones problemáticos
 - Identificar consumo excesivo de ultraprocesados, fritos o bebidas azucaradas
 - Detectar patrones de alimentación emocional o relacionados con estrés
 - Registrar frecuencia de desayunos saltados o comidas irregulares
- Establecer una línea base de referencia para futuras comparaciones
 - Documentar indicadores iniciales de consumo de frutas, verduras y agua
 - Registrar prevalencia de intolerancias, alergias y restricciones dietéticas
 - Crear perfiles de riesgo nutricional por departamento o turno

■ Medios y recursos

- Cuestionarios y formularios de diagnóstico
- Herramientas de análisis de datos (hojas de cálculo, software estadístico)
- Acceso a registros de asistencia y datos demográficos de la plantilla
- Plataformas de encuesta digital (intranet, formularios en línea)

■ Resultados esperados

- Informe de diagnóstico con descripción detallada de hábitos alimentarios actuales
- Identificación de comportamientos de riesgo prioritarios
- Línea base cuantificada de indicadores de consumo (frutas, verduras, agua, ultraprocesados)

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Actividad 1.2 Analizar necesidades nutricionales según puesto y turno de trabajo

- Evaluar el gasto energético y requerimientos calóricos por tipo de actividad laboral
 - Clasificar puestos según intensidad física (sedentario, moderado, intenso)
 - Calcular gasto energético estimado para cada categoría de puesto
 - Documentar variaciones según duración de jornada y condiciones ambientales
- Analizar necesidades específicas de macronutrientes según horario laboral
 - Estudiar requerimientos de proteínas, hidratos de carbono y grasas por actividad
 - Considerar efectos del trabajo nocturno en metabolismo y ritmo circadiano
 - Evaluar necesidades de hidratación según condiciones de trabajo
- Documentar necesidades diferenciadas y crear perfiles nutricionales
 - Elaborar fichas técnicas de requerimientos por puesto y turno
 - Crear tablas de referencia de distribución de macronutrientes
 - Establecer recomendaciones de frecuencia de comidas según horario

■ Medios y recursos

- Tablas de composición de alimentos y requerimientos nutricionales
- Datos de descripción de puestos y análisis de actividades
- Herramientas de cálculo de gasto energético (fórmulas de Harris-Benedict, Mifflin-St Jeor)
- Documentación sobre efectos del trabajo nocturno en nutrición

■ Resultados esperados

- Análisis documentado de requerimientos nutricionales por puesto y turno
- Perfiles de necesidades diferenciadas con recomendaciones específicas
- Guía de distribución de macronutrientes adaptada a cada categoría laboral

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Actividad 1.3 Segmentar la plantilla por nivel de esfuerzo físico y crear perfiles

- Clasificar empleados en grupos según demanda física de sus tareas
 - Crear categorías de puestos: sedentarios, moderadamente activos, muy activos
 - Asignar cada puesto a su categoría de demanda física
 - Documentar criterios de clasificación de forma clara y objetiva
- Personalizar recomendaciones alimentarias por grupo de segmentación
 - Elaborar guías específicas de alimentación para cada nivel de esfuerzo
 - Adaptar distribución de comidas y tentempiés según actividad
 - Proporcionar ejemplos de menús adaptados a cada perfil
- Mantener actualizada la segmentación ante cambios de puesto
 - Establecer procedimiento de notificación de cambios de puesto
 - Revisar periódicamente la clasificación de puestos
 - Actualizar datos de segmentación en base de datos de empleados

■ Medios y recursos

- Base de datos de puestos de trabajo y descripción de funciones
- Matriz de clasificación de demanda física
- Sistema de gestión de cambios de puesto
- Documentación de guías nutricionales por perfil

■ Resultados esperados

- Segmentación documentada de la plantilla por nivel de esfuerzo físico
- Guías personalizadas de alimentación para cada grupo
- Procedimiento de actualización de segmentación ante cambios

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Actividad 1.4 Identificar barreras para la alimentación saludable y diseñar intervenciones

- Detectar obstáculos estructurales y conductuales que impiden alimentación saludable
 - Realizar grupos de discusión con empleados para identificar barreras percibidas
 - Analizar barreras de tiempo, acceso, costo y conocimiento
 - Documentar barreras específicas por departamento o perfil
- Diseñar intervenciones específicas para reducir o eliminar barreras identificadas
 - Proponer soluciones concretas para cada barrera identificada
 - Priorizar intervenciones según impacto potencial y viabilidad
 - Definir responsables y cronograma de implementación

- Implicar a empleados en la identificación y validación de soluciones
 - Consultar con empleados sobre viabilidad de soluciones propuestas
 - Recoger sugerencias de mejora de los propios trabajadores
 - Comunicar cómo se han incorporado las aportaciones de la plantilla

■ Medios y recursos

- Guía de facilitación de grupos de discusión
- Matriz de análisis de barreras (estructurales, conductuales, económicas)
- Herramientas de priorización de intervenciones
- Canales de comunicación con empleados (encuestas, buzón de sugerencias)

■ Resultados esperados

- Informe de barreras identificadas con análisis por tipo y magnitud
- Plan de intervenciones específicas con responsables y cronograma
- Evidencia de implicación de empleados en diseño de soluciones

Función 1: Diagnóstico y Planificación del Programa de Alimentación Saludable

Actividad 1.5 Definir objetivos SMART y diseñar programa integral de alimentación saludable

- Establecer metas concretas, cuantificables y con plazos definidos
 - Formular objetivos específicos (ej: aumentar consumo de frutas a 3 raciones/día)
 - Definir indicadores medibles y líneas base de comparación
 - Establecer plazos realistas para alcanzar cada objetivo
- Alinear objetivos con la estrategia de bienestar corporativo
 - Revisar plan estratégico de bienestar de la empresa
 - Asegurar coherencia entre objetivos de alimentación y otros pilares de bienestar
 - Obtener aprobación de dirección para objetivos definidos
- Diseñar programa integral estructurado en fases con recursos asignados
 - Elaborar plan con diagnóstico, objetivos, acciones formativas y de infraestructura
 - Definir fases de implementación con hitos y responsables
 - Asignar presupuesto, recursos humanos y materiales a cada fase
 - Crear cronograma detallado de ejecución
- Comunicar objetivos y plan a responsables y plantilla
 - Presentar programa a dirección y obtener compromisos de apoyo
 - Difundir objetivos y plan a través de canales de comunicación interna
 - Explicar beneficios esperados para salud y productividad

■ Medios y recursos

- Plantilla de formulación de objetivos SMART
- Plan estratégico de bienestar corporativo
- Herramientas de planificación de proyectos (Gantt, matriz de responsabilidades)
- Presupuesto asignado al programa
- Canales de comunicación interna

■ Resultados esperados

- Documento de objetivos SMART alineados con estrategia corporativa
- Plan integral de programa con fases, responsables, recursos y cronograma
- Comunicación de objetivos y plan a dirección y plantilla

- Aprobación formal del programa por dirección

NSICA

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.1 Planificar menús equilibrados para comedor o cáterin

- Diseñar propuestas de menús semanales o mensuales equilibrados
 - Aplicar principios de alimentación equilibrada en cada comida
 - Garantizar presencia de todos los grupos de alimentos (verduras, proteínas, hidratos, grasas)
 - Variar los alimentos para evitar monotonía y asegurar diversidad nutricional
 - Considerar preferencias y restricciones dietéticas de la plantilla
- Adaptar menús a necesidades nutricionales diferenciadas por puesto y turno
 - Incluir opciones de mayor aporte calórico para puestos de alta demanda física
 - Proponer alimentos de fácil digestión para trabajadores nocturnos
 - Diseñar menús específicos para diferentes turnos (mañana, tarde, noche)
- Coordinar con servicio de comedor o proveedor de cáterin
 - Presentar propuestas de menú al equipo de cocina
 - Validar viabilidad técnica y de costos de los menús propuestos
 - Establecer calendario de implementación de menús
 - Realizar seguimiento periódico de cumplimiento de menús

■ Medios y recursos

- Tablas de composición de alimentos y requerimientos nutricionales
- Herramientas de cálculo nutricional de menús
- Datos de preferencias y restricciones dietéticas de empleados
- Presupuesto de comedor y capacidad de cocina
- Software de gestión de menús

■ Resultados esperados

- Propuestas de menús semanales/mensuales equilibrados y documentados
- Validación de menús por servicio de comedor
- Implementación de menús con seguimiento de cumplimiento
- Registro de aceptación y satisfacción con menús

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.2 Seleccionar opciones saludables para máquinas expendedoras

- Revisar y evaluar la oferta actual de máquinas expendedoras
 - Inventariar productos disponibles en máquinas
 - Analizar composición nutricional de cada producto
 - Identificar productos ultraprocesados o con alto contenido en azúcar/sal
- Establecer criterios nutricionales mínimos para productos admitidos
 - Definir límites máximos de calorías, azúcar, sal y grasas saturadas
 - Establecer requisitos de presencia de fibra y nutrientes esenciales
 - Documentar criterios de forma clara y accesible
- Seleccionar y proponer alternativas saludables
 - Identificar proveedores de snacks saludables (frutos secos, frutas deshidratadas, barras de cereales)
 - Evaluar opciones de bebidas saludables (agua, infusiones, zumos naturales)

- Proponer mezcla equilibrada de opciones saludables y convencionales
- Supervisar periódicamente el cumplimiento de criterios
 - Realizar inspecciones mensuales de contenido de máquinas
 - Verificar que productos cumplen criterios nutricionales establecidos
 - Documentar incumplimientos y comunicar al proveedor

■ Medios y recursos

- Base de datos de composición nutricional de productos
- Criterios nutricionales de referencia (OMS, guías nacionales)
- Contactos de proveedores de snacks saludables
- Herramientas de evaluación nutricional de productos
- Registro de inspecciones

■ Resultados esperados

- Criterios nutricionales documentados para máquinas expendedoras
- Listado de productos saludables aprobados
- Implementación de nuevas opciones en máquinas
- Registro de inspecciones periódicas y cumplimiento

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.3 Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria

- Identificar y establecer relaciones con productores locales
 - Mapear productores locales de frutas, verduras y otros alimentos
 - Evaluar capacidad de suministro y fiabilidad de proveedores
 - Negociar condiciones de precio y entrega con productores
- Promover el uso de productos locales y de temporada en menús
 - Incluir productos locales en propuestas de menú
 - Adaptar menús a disponibilidad estacional de productos
 - Coordinar con cocina para incorporación de nuevos productos
- Sensibilizar sobre beneficios nutricionales, económicos y medioambientales
 - Comunicar mayor contenido nutricional de productos frescos y locales
 - Explicar beneficios económicos de reducción de costos de transporte
 - Destacar beneficios medioambientales de reducción de huella de carbono

■ Medios y recursos

- Directorio de productores locales
- Calendario de productos de temporada
- Datos de composición nutricional de productos locales
- Información sobre sostenibilidad y huella de carbono
- Canales de comunicación interna

■ Resultados esperados

- Relaciones establecidas con productores locales
- Menús que incluyen productos locales y de temporada
- Comunicación de beneficios a empleados
- Registro de productos locales incorporados

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.4 Gestionar infraestructura hídrica y puntos de acceso a agua potable

- Diagnosticar necesidades de infraestructura hídrica en el centro
 - Evaluar accesibilidad de fuentes de agua potable en diferentes áreas
 - Identificar zonas con déficit de acceso a agua
 - Analizar calidad del agua disponible
- Proponer instalación o mejora de puntos de agua potable
 - Diseñar ubicación óptima de fuentes, dispensadores o puntos de agua
 - Evaluar opciones de tecnología (fuentes tradicionales, dispensadores con filtro, botellas reutilizables)
 - Elaborar propuesta de inversión con presupuesto
- Garantizar mantenimiento y limpieza regular
 - Establecer protocolo de limpieza diaria de puntos de agua
 - Coordinar con servicio de mantenimiento para reparaciones
 - Realizar inspecciones periódicas de funcionamiento y limpieza

■ Medios y recursos

- Planos del centro de trabajo
- Datos de análisis de calidad de agua
- Proveedores de equipos de agua (dispensadores, fuentes)
- Presupuesto de inversión
- Protocolo de limpieza y mantenimiento

■ Resultados esperados

- Diagnóstico de necesidades de infraestructura hídrica
- Propuesta de mejora con presupuesto aprobado
- Instalación de nuevos puntos de agua potable
- Protocolo de mantenimiento implementado

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.5 Garantizar higiene, seguridad alimentaria y control de cadena de frío

- Verificar cumplimiento de normativa de higiene y seguridad alimentaria
 - Revisar cumplimiento de regulaciones de higiene en espacios de preparación
 - Verificar limpieza y desinfección de equipos y superficies
 - Comprobar documentación de trazabilidad de alimentos
 - Realizar auditorías periódicas de cumplimiento normativo
- Formar al personal implicado en manipulación de alimentos
 - Impartir formación en buenas prácticas de manipulación
 - Capacitar en identificación de riesgos de contaminación
 - Entrenar en protocolos de actuación ante incidencias
- Supervisar cadena de frío de alimentos perecederos
 - Establecer protocolos de control de temperatura
 - Registrar temperaturas periódicamente en almacenes y vitrinas
 - Definir procedimientos de actuación ante roturas de cadena de frío
 - Documentar incidencias y acciones correctivas
- Supervisar limpieza de comedores y zonas de consumo
 - Establecer protocolos de limpieza y desinfección

- Coordinar con servicio de limpieza para garantizar frecuencia y calidad
- Realizar inspecciones periódicas de limpieza
- Documentar inspecciones realizadas

■ Medios y recursos

- Normativa de higiene y seguridad alimentaria (RGCE 852/2004, legislación nacional)
- Protocolos de limpieza y desinfección
- Termómetros y equipos de medición de temperatura
- Registros de control de temperaturas
- Documentación de auditorías y inspecciones
- Formación en buenas prácticas de manipulación

■ Resultados esperados

- Auditorías de cumplimiento normativo realizadas
- Personal formado en buenas prácticas de manipulación
- Registros de control de temperatura documentados
- Protocolo de limpieza implementado y verificado
- Cero incidencias de intoxicación alimentaria

Función 2: Gestión de Infraestructura y Oferta Alimentaria

Actividad 2.6 Habilitar espacios para calentar y consumir comidas traídas de casa

- Gestionar disponibilidad de equipos de calentamiento
 - Evaluar necesidad de microondas, hornos u otros equipos
 - Ubicar equipos en zonas habilitadas de fácil acceso
 - Garantizar cantidad suficiente de equipos según número de empleados
- Establecer normas de uso, limpieza y turnos
 - Definir horarios de disponibilidad de equipos
 - Establecer protocolo de limpieza después de cada uso
 - Crear sistema de rotación de turnos si es necesario
 - Comunicar normas a todos los empleados
- Evaluar adecuación del espacio y realizar mejoras
 - Inspeccionar periódicamente estado de equipos
 - Recoger feedback de empleados sobre adecuación del espacio
 - Realizar mantenimiento preventivo de equipos
 - Proponer mejoras según necesidades identificadas

■ Medios y recursos

- Microondas, hornos u otros equipos de calentamiento
- Espacio habilitado para consumo de comidas
- Protocolo de limpieza y mantenimiento
- Señalización de normas de uso
- Presupuesto para mantenimiento y reposición de equipos

■ Resultados esperados

- Espacios habilitados con equipos de calentamiento funcionales
- Normas de uso comunicadas y comprendidas
- Protocolo de limpieza implementado
- Registro de mantenimiento de equipos

Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral

Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral

Actividad 3.1 Educar sobre principios de alimentación equilibrada y composición de comidas

- Impartir formación básica sobre principios de alimentación equilibrada
 - Explicar grupos de alimentos y su función en el organismo
 - Enseñar proporciones adecuadas de cada grupo en una comida
 - Utilizar herramientas visuales como plato de Harvard o pirámide alimentaria
 - Adaptar contenido al nivel de conocimiento previo de participantes
- Enseñar combinación correcta de verduras, proteínas e hidratos complejos
 - Proporcionar ejemplos prácticos de combinaciones saludables
 - Explicar beneficios de cada combinación para salud y saciedad
 - Aclarar mitos frecuentes sobre combinación de alimentos
 - Demostrar cómo construir una comida equilibrada paso a paso
- Adaptar contenido educativo al nivel y contexto de la audiencia
 - Evaluar conocimientos previos de participantes
 - Utilizar lenguaje accesible y evitar tecnicismos innecesarios
 - Incluir ejemplos relevantes para contexto laboral
 - Proporcionar materiales de referencia para consulta posterior

■ Medios y recursos

- Herramientas visuales (plato de Harvard, pirámide alimentaria, infografías)
- Tablas de composición de alimentos
- Ejemplos de menús equilibrados
- Materiales educativos impresos y digitales
- Presentaciones multimedia

■ Resultados esperados

- Sesiones de formación impartidas a grupos de empleados
- Participantes comprenden principios de alimentación equilibrada
- Materiales educativos distribuidos
- Evaluación de aprendizaje realizada

Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral

Actividad 3.2 Organizar talleres de nutrición y charlas informativas

- Planificar y coordinar sesiones formativas grupales sobre nutrición
 - Definir temas de talleres según necesidades identificadas
 - Establecer calendario de sesiones con horarios accesibles
 - Reservar espacios adecuados para talleres
 - Coordinar con facilitadores o expertos externos si es necesario
- Seleccionar formatos participativos que favorezcan aprendizaje activo
 - Diseñar dinámicas interactivas y ejercicios prácticos
 - Incluir debates y espacios para preguntas
 - Utilizar casos prácticos relevantes para contexto laboral
 - Fomentar participación activa de asistentes

- Gestionar logística de eventos y evaluar satisfacción
 - Organizar inscripción y confirmación de asistencia
 - Preparar materiales y recursos necesarios
 - Evaluar satisfacción de participantes mediante encuestas
 - Documentar asistencia y resultados de evaluación

■ Medios y recursos

- Calendario de eventos y espacios disponibles
- Materiales educativos y recursos audiovisuales
- Expertos o facilitadores en nutrición
- Encuestas de satisfacción
- Registro de asistencia

■ Resultados esperados

- Calendario de talleres y charlas establecido
- Sesiones impartidas con participación activa
- Evaluación de satisfacción realizada
- Registro de asistencia documentado

Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral

Actividad 3.3 Desarrollar talleres prácticos de cocina saludable

- Diseñar e impartir talleres prácticos de preparación de recetas saludables
 - Seleccionar recetas saludables, rápidas y económicas
 - Preparar ingredientes y equipos necesarios
 - Demostrar técnicas culinarias básicas paso a paso
 - Permitir que participantes practiquen bajo supervisión
- Enseñar técnicas culinarias saludables y selección de ingredientes
 - Explicar métodos de cocción saludables (vapor, horno, salteado)
 - Demostrar cómo reducir grasas, sal y azúcar en recetas
 - Enseñar a seleccionar ingredientes de calidad
 - Proporcionar consejos de conservación de alimentos
- Fomentar autonomía culinaria y confianza en preparación de comidas
 - Proporcionar recetas escritas para llevar a casa
 - Crear banco de recetas accesible en intranet
 - Ofrecer seguimiento y apoyo para implementación en casa
 - Celebrar logros de participantes

■ Medios y recursos

- Cocina o espacio equipado para talleres prácticos
- Ingredientes y equipos de cocina
- Recetas documentadas y probadas
- Materiales educativos (vídeos, guías de técnicas)
- Certificados de participación

■ Resultados esperados

- Talleres de cocina impartidos con participación práctica
- Participantes aprenden técnicas culinarias saludables
- Recetas compartidas y accesibles

- Seguimiento de implementación en casa

Función 3: Educación y Formación en Nutrición Laboral

Actividad 3.4 Orientar sobre preparación de tupperes saludables y conservación de alimentos

- Proporcionar guías prácticas para preparación de comidas para llevar
 - Elaborar guías de planificación semanal de menús
 - Enseñar técnicas de batch cooking (preparación en lotes)
 - Proporcionar listas de compra organizadas por grupos de alimentos
 - Incluir ejemplos de tupperes equilibrados para diferentes días
- Abordar barreras de tiempo mediante técnicas de eficiencia culinaria
 - Enseñar a preparar comidas en menos tiempo
 - Proponer recetas rápidas y sencillas
 - Explicar cómo optimizar compra y preparación
 - Sugerir herramientas que ahorren tiempo (olla rápida, robot de cocina)
- Informar sobre normas de conservación segura de alimentos transportados
 - Explicar riesgos de intoxicación alimentaria
 - Proporcionar recomendaciones de conservación por tipo de alimento
 - Enseñar a usar fiambreras y bolsas isotérmicas
 - Indicar tiempos máximos de conservación sin refrigeración

■ Medios y recursos

- Guías de planificación de menús semanales
- Recetas de batch cooking documentadas
- Listas de compra organizadas
- Información sobre conservación de alimentos
- Ejemplos de tupperes equilibrados
- Materiales educativos impresos y digitales

■ Resultados esperados

- Guías de preparación de tupperes distribuidas
- Empleados aprenden técnicas de batch cooking
- Reducción de barreras de tiempo percibidas
- Aumento de empleados que preparan comidas en casa

Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Actividad 4.1 Diseñar plan de comunicación interna del programa de bienestar alimentario

- Elaborar estrategia de comunicación interna integral
 - Definir objetivos de comunicación alineados con objetivos del programa
 - Identificar públicos objetivo y sus necesidades de información
 - Establecer mensajes clave a comunicar
 - Crear calendario de comunicaciones
- Seleccionar canales de comunicación más adecuados
 - Evaluar canales disponibles (intranet, email, cartelería, reuniones)
 - Determinar canales más efectivos para cada público
 - Definir frecuencia de comunicación por canal
 - Establecer responsables de cada canal
- Definir tono y formato de mensajes según canal
 - Adaptar lenguaje a nivel de comprensión de audiencia
 - Utilizar formatos visuales atractivos (infografías, vídeos)
 - Mantener consistencia de marca en todas las comunicaciones
 - Incluir llamadas a la acción claras
- Evaluar efectividad del plan de comunicación
 - Medir alcance de comunicaciones (visualizaciones, clics)
 - Recoger feedback sobre claridad y utilidad de mensajes
 - Analizar cambios en conocimiento y actitudes
 - Ajustar plan según resultados

■ Medios y recursos

- Plantilla de plan de comunicación
- Análisis de públicos y canales disponibles
- Herramientas de diseño gráfico
- Plataformas de comunicación (intranet, email, redes sociales internas)
- Herramientas de análisis de efectividad

■ Resultados esperados

- Plan de comunicación documentado y aprobado
- Calendario de comunicaciones establecido
- Mensajes clave definidos y comunicados
- Evaluación de efectividad realizada

Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Actividad 4.2 Crear materiales de comunicación interna sobre nutrición

- Elaborar contenidos divulgativos en diferentes formatos
 - Crear infografías sobre temas nutricionales clave
 - Diseñar fichas informativas sobre alimentos y nutrientes
 - Redactar boletines mensuales sobre bienestar alimentario

- Producir posts para intranet con contenido educativo
- Adaptar formato y lenguaje al canal de comunicación
 - Utilizar textos breves para redes sociales internas
 - Crear contenido visual para cartelería
 - Desarrollar contenido más extenso para boletines
 - Producir vídeos cortos para intranet
- Actualizar periódicamente los materiales
 - Revisar contenidos según cambios en evidencia científica
 - Actualizar información según estacionalidad
 - Incorporar feedback de empleados
 - Mantener biblioteca de materiales actualizada

■ Medios y recursos

- Herramientas de diseño gráfico (Canva, Adobe)
- Plantillas de contenidos
- Información científica actualizada
- Banco de imágenes y recursos visuales
- Plataformas de publicación (intranet, email)

■ Resultados esperados

- Materiales divulgativos creados en múltiples formatos
- Contenidos publicados en canales de comunicación
- Biblioteca de materiales accesible a empleados
- Materiales actualizados periódicamente

Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Actividad 4.3 Lanzar campañas de sensibilización sobre bienestar alimentario

- Planificar y ejecutar campañas internas de concienciación
 - Seleccionar temas de campañas según prioridades del programa
 - Aprovechar fechas clave (Día Mundial de la Salud, Día de la Nutrición)
 - Definir duración y fases de cada campaña
 - Asignar presupuesto y recursos
- Combinar diferentes formatos y canales de comunicación
 - Integrar cartelería, email, intranet y redes sociales internas
 - Incluir eventos presenciales (charlas, demostraciones)
 - Utilizar elementos de gamificación o retos
 - Crear contenido multimedia (vídeos, infografías, podcasts)
- Evaluar efectividad de campañas
 - Medir alcance y engagement de campañas
 - Recoger feedback de participantes
 - Analizar cambios en conocimiento y comportamiento
 - Documentar lecciones aprendidas para futuras campañas

■ Medios y recursos

- Calendario de fechas clave
- Presupuesto de campañas
- Herramientas de diseño y comunicación
- Plataformas de publicación
- Herramientas de análisis de efectividad

■ Resultados esperados

- Campañas de sensibilización lanzadas
- Participación de empleados en campañas
- Evaluación de efectividad realizada
- Cambios en conocimiento y comportamiento medidos

Función 4: Comunicación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Actividad 4.4 Integrar alimentación en programas de bienestar corporativo y coordinar con otras iniciativas

- Integrar eje de alimentación dentro del programa global de bienestar
 - Revisar programa de bienestar corporativo existente
 - Identificar sinergias entre alimentación y otros pilares (actividad física, salud mental)
 - Posicionar alimentación como pilar estratégico
 - Alinear objetivos de alimentación con objetivos globales de bienestar
- Colaborar con responsables de bienestar para definir sinergias
 - Establecer canales de comunicación fluidos
 - Participar en reuniones de coordinación de bienestar
 - Diseñar acciones conjuntas que refuercen mensaje de bienestar integral
 - Compartir recursos y buenas prácticas
- Articular programa de alimentación con iniciativas de actividad física y gestión del estrés
 - Diseñar acciones conjuntas (ej: talleres de nutrición + actividad física)
 - Comunicar conexión entre alimentación, estrés y rendimiento
 - Coordinar calendarios de eventos
 - Crear mensajes integrados de bienestar

■ Medios y recursos

- Programa de bienestar corporativo existente
- Contactos de responsables de otros pilares de bienestar
- Herramientas de coordinación (reuniones, plataformas colaborativas)
- Presupuesto compartido de bienestar

■ Resultados esperados

- Alimentación integrada en programa de bienestar corporativo
- Canales de coordinación establecidos
- Acciones conjuntas diseñadas e implementadas
- Mensaje integrado de bienestar comunicado

Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Actividad 5.1 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos

- Diseñar recomendaciones específicas para trabajadores en turno de mañana y tarde
 - Analizar horarios de trabajo y ritmos circadianos
 - Determinar necesidades calóricas y de macronutrientes por turno
 - Considerar duración de jornada y descansos disponibles
 - Documentar recomendaciones diferenciadas
- Proponer distribuciones de comidas que respeten ritmos circadianos
 - Diseñar pautas de desayuno, comida principal y tentempiés
 - Incluir recomendaciones de hidratación
 - Adaptar tamaño y composición de comidas a horario
 - Proporcionar ejemplos prácticos de distribución
- Incluir pautas sobre desayuno, comida principal y tentempiés
 - Explicar importancia del desayuno para rendimiento matutino
 - Proponer opciones de comida principal equilibrada
 - Recomendar tentempiés para mantener energía
 - Adaptar recomendaciones a disponibilidad de comedor

■ Medios y recursos

- Datos de horarios de trabajo
- Información sobre ritmos circadianos
- Tablas de requerimientos nutricionales
- Ejemplos de menús adaptados
- Materiales educativos

■ Resultados esperados

- Recomendaciones nutricionales adaptadas a turnos diurnos
- Pautas de distribución de comidas documentadas
- Ejemplos prácticos proporcionados a empleados
- Guías de desayuno, comida y tentempiés

Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Actividad 5.2 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos nocturnos

- Diseñar recomendaciones específicas para trabajadores nocturnos
 - Analizar efectos de la alteración del ritmo circadiano
 - Estudiar cambios en metabolismo durante trabajo nocturno
 - Determinar necesidades nutricionales específicas
 - Documentar recomendaciones diferenciadas
- Proponer alimentos de fácil digestión y bajo impacto en sueño
 - Recomendar alimentos ligeros para facilitar digestión
 - Evitar alimentos pesados o muy grasosos
 - Proponer opciones que no interfieran con sueño diurno

- Incluir ejemplos de snacks nocturnos saludables
- Sensibilizar sobre riesgos nutricionales del trabajo nocturno
 - Comunicar efectos del trabajo nocturno en metabolismo
 - Explicar riesgos de ganancia de peso y problemas digestivos
 - Informar sobre importancia de mantener hábitos saludables
 - Proporcionar estrategias de prevención

■ Medios y recursos

- Información científica sobre trabajo nocturno y nutrición
- Datos de efectos del trabajo nocturno en metabolismo
- Ejemplos de alimentos de fácil digestión
- Materiales educativos específicos para nocturnos
- Guías de prevención de riesgos

■ Resultados esperados

- Recomendaciones nutricionales adaptadas a turnos nocturnos
- Propuestas de alimentos de fácil digestión
- Sensibilización sobre riesgos realizada
- Estrategias de prevención comunicadas

Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Actividad 5.3 Diseñar pautas de hidratación, desayuno y tentempiés a lo largo de la jornada

- Elaborar pautas claras sobre cantidad y frecuencia de ingesta de líquidos
 - Establecer recomendación de ingesta diaria de agua
 - Proponer distribución de ingesta a lo largo de la jornada
 - Considerar pérdidas de líquidos según tipo de trabajo
 - Incluir recomendaciones sobre bebidas saludables
- Informar sobre señales de deshidratación y efectos en rendimiento
 - Explicar síntomas de deshidratación leve y severa
 - Comunicar efectos en concentración, fatiga y rendimiento
 - Destacar importancia de beber regularmente
 - Proporcionar información sobre riesgos de deshidratación
- Proponer estrategias prácticas para recordar beber agua
 - Sugerir uso de botellas reutilizables
 - Proponer alarmas o recordatorios en dispositivos
 - Recomendar beber en momentos clave (inicio jornada, descansos)
 - Incluir agua en pausas de comida
- Diseñar pautas de desayuno saludable y tentempiés
 - Promover desayuno nutritivo antes de jornada
 - Recomendar tentempiés a media mañana y tarde
 - Proporcionar ejemplos prácticos de opciones saludables
 - Explicar beneficios para energía y concentración

■ Medios y recursos

- Recomendaciones de ingesta de agua (OMS, guías nacionales)
- Información sobre deshidratación y rendimiento
- Ejemplos de desayunos y tentempiés saludables
- Herramientas de recordatorio (botellas, alarmas)
- Materiales educativos

■ Resultados esperados

- Pautas de hidratación documentadas y comunicadas
- Empleados comprenden importancia de hidratación
- Estrategias prácticas implementadas
- Aumento en ingesta de agua observado

Función 5: Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Actividad 5.4 Planificar comidas fraccionadas y prevenir exceso de cafeína en horarios nocturnos

- Diseñar pautas para distribución de ingesta en 4-5 tomas diarias
 - Explicar beneficios del fraccionamiento para metabolismo
 - Proponer distribución de comidas a lo largo de jornada
 - Adaptar recomendaciones a horarios reales de trabajo
 - Incluir ejemplos de distribución por turno
- Explicar beneficios del fraccionamiento para concentración y control de peso
 - Comunicar efectos en estabilidad de glucosa
 - Explicar mejora en concentración y rendimiento
 - Destacar beneficios para control de peso
 - Proporcionar evidencia científica
- Informar sobre riesgos del consumo excesivo de cafeína
 - Explicar efectos de cafeína en sueño y ritmo circadiano
 - Comunicar riesgos de consumo excesivo
 - Establecer recomendaciones de cantidad máxima
 - Indicar horarios seguros de consumo
- Proponer alternativas saludables para mantener alerta
 - Sugerir bebidas sin cafeína o con bajo contenido
 - Recomendar alimentos energéticos naturales
 - Proponer técnicas de activación (movimiento, luz)
 - Incluir ejemplos de alternativas prácticas

■ Medios y recursos

- Información sobre fraccionamiento de comidas
- Datos de contenido de cafeína en bebidas
- Ejemplos de distribución de comidas
- Alternativas a bebidas con cafeína
- Materiales educativos

■ Resultados esperados

- Pautas de comidas fraccionadas documentadas
- Empleados comprenden beneficios del fraccionamiento
- Recomendaciones sobre cafeína comunicadas
- Alternativas saludables propuestas e implementadas

Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad

Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad

Actividad 6.1 Identificar y gestionar intolerancias, alergias y restricciones alimentarias

- Identificar empleados con intolerancias, alergias o restricciones
 - Diseñar encuesta para recopilar información sobre restricciones
 - Crear base de datos de empleados con necesidades especiales
 - Mantener confidencialidad de información sensible
 - Actualizar base de datos ante cambios
- Garantizar disponibilidad de opciones adecuadas en comedor
 - Coordinar con servicio de comedor para opciones específicas
 - Asegurar claridad en etiquetado de alimentos
 - Proporcionar alternativas para cada restricción
 - Verificar periódicamente disponibilidad de opciones
- Informar a proveedores y personal de cocina
 - Comunicar lista de empleados con restricciones
 - Proporcionar información sobre cada tipo de restricción
 - Capacitar en identificación de alimentos problemáticos
 - Establecer protocolos de comunicación
- Establecer protocolos de actuación ante incidencias
 - Definir procedimientos de respuesta ante reacciones alérgicas
 - Crear protocolo de comunicación de incidencias
 - Documentar incidentes y acciones correctivas
 - Revisar protocolos periódicamente

■ Medios y recursos

- Encuesta de restricciones alimentarias
- Base de datos de empleados con necesidades especiales
- Información sobre alergias e intolerancias comunes
- Protocolos de actuación ante reacciones alérgicas
- Materiales de capacitación para personal de cocina

■ Resultados esperados

- Base de datos de empleados con restricciones creada
- Opciones adecuadas disponibles en comedor
- Personal de cocina capacitado
- Protocolos de actuación establecidos
- Cero incidentes de reacciones alérgicas

Función 6: Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Diversidad

Actividad 6.2 Adaptar oferta alimentaria a dietas especiales y culturales

- Garantizar opciones para empleados con dietas vegetarianas, veganas y otras restricciones
 - Incluir opciones vegetarianas en menús diarios
 - Proporcionar alternativas veganas

- Ofrecer opciones para dietas halal y kosher
- Considerar otras restricciones culturales o religiosas
- Sensibilizar al personal de cocina sobre importancia de diversidad
 - Impartir formación sobre diferentes dietas y restricciones
 - Explicar importancia del respeto a la diversidad
 - Proporcionar recetas y técnicas para opciones especiales
 - Crear ambiente de inclusión en cocina
- Revisar periódicamente adecuación de oferta
 - Recoger feedback de empleados con restricciones
 - Evaluar variedad y calidad de opciones especiales
 - Identificar mejoras necesarias
 - Implementar cambios según feedback

■ Medios y recursos

- Información sobre dietas vegetarianas, veganas, halal, kosher
- Recetas adaptadas a diferentes restricciones
- Materiales de capacitación para personal de cocina
- Encuestas de satisfacción
- Menús adaptados

■ Resultados esperados

- Opciones para diferentes dietas disponibles en comedor
- Personal de cocina sensibilizado sobre diversidad
- Empleados con restricciones satisfechos con oferta
- Revisión periódica de adecuación realizada

Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable

Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable

Actividad 7.1 Fomentar consumo de frutas y verduras mediante intervenciones específicas

- Diseñar acciones específicas para aumentar consumo de frutas y verduras
 - Incluir frutas y verduras en menú de comedor
 - Proporcionar opciones de frutas frescas en máquinas expendedoras
 - Organizar demostraciones de preparación de ensaladas
 - Crear retos de consumo de 5 raciones diarias
- Comunicar beneficios del consumo de 5 raciones diarias
 - Explicar contenido de vitaminas y minerales
 - Comunicar beneficios para salud cardiovascular
 - Destacar efectos en energía y concentración
 - Proporcionar información sobre prevención de enfermedades
- Evaluar impacto de acciones en patrones de consumo
 - Medir consumo de frutas y verduras antes y después
 - Analizar datos de comedor sobre consumo
 - Recoger feedback de empleados
 - Documentar cambios observados

■ Medios y recursos

- Datos de composición nutricional de frutas y verduras
- Menús con frutas y verduras
- Proveedores de frutas frescas
- Materiales educativos sobre beneficios
- Herramientas de evaluación de consumo

■ Resultados esperados

- Acciones de fomento de frutas y verduras implementadas
- Beneficios comunicados a empleados
- Aumento en consumo de frutas y verduras medido
- Evaluación de impacto realizada

Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable

Actividad 7.2 Promover tentempiés saludables a media mañana y tarde

- Recomendar opciones de snacks nutritivos para descansos
 - Proponer fruta fresca como opción principal
 - Recomendar frutos secos y semillas
 - Incluir yogur natural sin azúcar
 - Sugerir tostadas integrales con toppings saludables
- Proponer alternativas que aporten energía sostenida
 - Explicar importancia de combinación de nutrientes
 - Recomendar combinaciones de proteína + hidratos
 - Proporcionar ejemplos de snacks equilibrados

- Incluir información sobre saciedad y energía
- Facilitar acceso a productos saludables
 - Incluir snacks saludables en máquinas expendedoras
 - Proporcionar frutas frescas en áreas de descanso
 - Coordinar con proveedores para disponibilidad
 - Comunicar dónde encontrar opciones saludables

■ Medios y recursos

- Ejemplos de snacks saludables
- Información sobre energía sostenida
- Proveedores de snacks saludables
- Máquinas expendedoras con opciones saludables
- Materiales educativos

■ Resultados esperados

- Recomendaciones de snacks saludables comunicadas
- Opciones saludables disponibles en máquinas
- Empleados adoptan tentempiés saludables
- Aumento en consumo de snacks saludables medido

Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable

Actividad 7.3 Prevenir consumo excesivo de fritos y ultraprocesados, y negociar con proveedores

- Sensibilizar sobre efectos negativos de alimentos fritos y ultraprocesados
 - Comunicar riesgos para salud cardiovascular
 - Explicar efectos en peso y metabolismo
 - Informar sobre contenido de grasas saturadas y trans
 - Destacar impacto en energía y concentración
- Proponer alternativas de preparación culinaria más saludables
 - Enseñar técnicas de cocción sin freír
 - Proponer recetas con métodos saludables
 - Demostrar cómo reducir grasas en preparación
 - Incluir ejemplos de platos saludables
- Diseñar mensajes preventivos adaptados al contexto laboral
 - Crear mensajes sobre impacto en rendimiento laboral
 - Comunicar efectos en fatiga y concentración
 - Utilizar lenguaje motivador y positivo
 - Incluir ejemplos de cambios beneficiosos
- Identificar y negociar con proveedores de snacks saludables
 - Contactar a proveedores de alimentación saludable
 - Negociar condiciones de precio y variedad
 - Evaluar calidad nutricional de productos
 - Formalizar acuerdos de suministro
- Garantizar continuidad de suministro de opciones saludables
 - Establecer protocolos de reposición
 - Verificar calidad de productos entregados
 - Mantener comunicación fluida con proveedores
 - Resolver incidencias de forma ágil

■ Medios y recursos

- Información sobre riesgos de fritos y ultraprocesados
- Ejemplos de técnicas culinarias saludables
- Materiales educativos preventivos
- Contactos de proveedores de snacks saludables
- Criterios de evaluación nutricional

■ Resultados esperados

- Sensibilización sobre riesgos realizada
- Alternativas saludables propuestas
- Mensajes preventivos comunicados
- Proveedores de snacks saludables identificados
- Acuerdos de suministro formalizados

Función 7: Fomento de Hábitos Específicos de Alimentación Saludable

Actividad 7.4 Organizar pausas para la ingesta sin interrupciones laborales

- Planificar y gestionar tiempos de descanso para alimentación
 - Definir duración de pausas para comidas
 - Establecer horarios de descanso
 - Considerar necesidades de diferentes departamentos
 - Comunicar horarios a toda la plantilla
- Proponer protocolos de rotación de pausas
 - Diseñar sistema de rotación equitativo
 - Asegurar que todos tienen acceso a pausas
 - Considerar necesidades de continuidad operativa
 - Documentar protocolos de forma clara
- Sensibilizar a mandos intermedios sobre importancia de pausas
 - Comunicar beneficios de pausas para productividad
 - Explicar impacto en salud y bienestar
 - Proporcionar argumentos para respetar pausas
 - Modelar comportamiento de respeto a pausas

■ Medios y recursos

- Calendario de pausas
- Protocolos de rotación
- Materiales de sensibilización para mandos
- Comunicación interna
- Espacios habilitados para comidas

■ Resultados esperados

- Pausas para alimentación planificadas
- Protocolos de rotación implementados
- Mandos sensibilizados sobre importancia
- Respeto a pausas verificado

Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Actividad 8.1 Medir evolución de hábitos alimentarios mediante evaluación periódica

- Aplicar instrumentos de evaluación periódica
 - Diseñar encuestas de frecuencia de consumo
 - Crear registros dietéticos para seguimiento
 - Analizar datos de consumo en comedor
 - Establecer frecuencia de evaluación (trimestral, semestral)
- Comparar resultados con objetivos definidos
 - Revisar objetivos establecidos en programa
 - Analizar progreso hacia cada objetivo
 - Calcular porcentaje de cumplimiento
 - Documentar comparación de resultados
- Identificar áreas de mejora
 - Analizar datos para identificar patrones
 - Detectar grupos con menor progreso
 - Identificar barreras persistentes
 - Proponer acciones correctivas

■ Medios y recursos

- Instrumentos de evaluación (encuestas, registros)
- Herramientas de análisis de datos
- Datos de consumo en comedor
- Objetivos del programa
- Software de análisis estadístico

■ Resultados esperados

- Evaluaciones periódicas realizadas
- Datos de hábitos alimentarios recopilados
- Comparación con objetivos documentada
- Áreas de mejora identificadas

Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Actividad 8.2 Evaluar impacto en productividad, absentismo y ajustar programa

- Analizar relación entre mejora de hábitos y indicadores laborales
 - Recopilar datos de productividad
 - Analizar datos de absentismo
 - Evaluar presentismo (asistencia pero baja productividad)
 - Cruzar datos de salud y rendimiento
- Revisar y actualizar programa según resultados
 - Analizar efectividad de acciones implementadas
 - Identificar acciones con mayor impacto
 - Revisar crítica de programa

- Proponer ajustes basados en resultados
- Integrar feedback de stakeholders y evidencia científica
 - Recoger feedback de empleados sobre programa
 - Consultar con dirección sobre resultados
 - Revisar evidencia científica actualizada
 - Incorporar mejoras basadas en feedback
- Presentar resultados a dirección
 - Elaborar informe de impacto
 - Comunicar resultados en términos de retorno de inversión
 - Destacar beneficios para salud y productividad
 - Proponer continuidad y mejoras del programa

■ Medios y recursos

- Datos de productividad y absentismo
- Herramientas de análisis de impacto
- Encuestas de feedback
- Información científica actualizada
- Plantilla de informe de impacto

■ Resultados esperados

- Análisis de impacto en indicadores laborales realizado
- Relación entre hábitos y productividad documentada
- Programa revisado y ajustado
- Informe de impacto presentado a dirección

Función 8: Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Actividad 8.3 Recoger feedback de plantilla y realizar seguimiento de participación

- Diseñar mecanismos de recogida de opiniones y sugerencias
 - Crear encuestas de satisfacción
 - Establecer buzón de sugerencias
 - Realizar grupos de discusión
 - Utilizar canales digitales para feedback
- Analizar feedback para identificar áreas de mejora
 - Categorizar sugerencias por tema
 - Identificar patrones en feedback
 - Priorizar mejoras según frecuencia de menciones
 - Documentar análisis de feedback
- Comunicar a plantilla acciones tomadas
 - Informar sobre sugerencias recibidas
 - Comunicar acciones implementadas
 - Explicar razones de cambios realizados
 - Mantener transparencia en proceso
- Registrar y analizar datos de participación
 - Registrar asistencia a talleres y charlas
 - Analizar participación por departamento y perfil
 - Identificar grupos con baja participación
 - Proponer estrategias para aumentar participación

■ Medios y recursos

- Encuestas de satisfacción
- Buzón de sugerencias
- Herramientas de análisis de feedback
- Registro de participación
- Canales de comunicación interna

■ Resultados esperados

- Mecanismos de feedback implementados
- Feedback recopilado y analizado
- Acciones tomadas comunicadas
- Participación registrada y analizada

NSICA

Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional

Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional

Actividad 9.1 Promover cultura de bienestar alimentario como valor compartido

- Impulsar cambio cultural hacia alimentación saludable
 - Comunicar visión de bienestar alimentario
 - Integrar alimentación en valores corporativos
 - Crear narrativa de cambio positivo
 - Celebrar logros colectivos
- Involucrar a dirección como agente de cambio
 - Obtener compromiso visible de dirección
 - Comunicar apoyo de liderazgo
 - Modelar comportamientos saludables
 - Asignar recursos y responsabilidades
- Involucrar a mandos y representantes de trabajadores
 - Formar comité de bienestar con representantes
 - Capacitar a mandos como promotores
 - Involucrar representantes sindicales
 - Crear espacios de participación
- Visibilizar logros y avances
 - Comunicar resultados positivos
 - Reconocer contribuciones de empleados
 - Celebrar hitos del programa
 - Crear narrativa de éxito

■ Medios y recursos

- Comunicación de visión y valores
- Apoyo de dirección
- Comité de bienestar
- Materiales de comunicación
- Eventos de celebración

■ Resultados esperados

- Cambio cultural hacia bienestar alimentario iniciado
- Compromiso de dirección visible
- Mandos y representantes involucrados
- Logros comunicados y celebrados

Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional

Actividad 9.2 Colaborar con Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales

- Establecer canales de colaboración interdepartamental
 - Identificar contactos clave en RR.HH. y Prevención
 - Establecer reuniones periódicas de coordinación
 - Crear canales de comunicación fluidos

- Definir responsabilidades compartidas
- Participar en reuniones de coordinación
 - Asistir a reuniones de bienestar corporativo
 - Participar en comités de prevención
 - Compartir información sobre programa
 - Colaborar en iniciativas conjuntas
- Alinear acciones con planes de prevención
 - Revisar plan de prevención de riesgos
 - Identificar conexiones con alimentación
 - Integrar acciones de alimentación en plan
 - Asegurar coherencia de mensajes

■ Medios y recursos

- Contactos de RR.HH. y Prevención
- Calendario de reuniones
- Plan de prevención de riesgos
- Canales de comunicación
- Documentación de coordinación

■ Resultados esperados

- Canales de colaboración establecidos
- Participación en reuniones de coordinación
- Acciones alineadas con planes de prevención
- Coherencia de mensajes asegurada

Función 9: Liderazgo, Implicación de Stakeholders y Cambio Organizacional

Actividad 9.3 Asesorar a mandos sobre pausas, hábitos saludables y liderazgo en bienestar

- Proporcionar formación a responsables de equipo
 - Impartir sesiones sobre importancia de pausas
 - Explicar beneficios para productividad y salud
 - Proporcionar herramientas de liderazgo
 - Crear materiales de referencia
- Dotar de herramientas y argumentos para promover hábitos
 - Proporcionar datos sobre impacto de alimentación
 - Crear argumentos de retorno de inversión
 - Desarrollar guías de conversación
 - Incluir ejemplos de buenas prácticas
- Sensibilizar sobre papel de mandos como modelos
 - Explicar importancia del modelado de conducta
 - Comunicar impacto de comportamiento de mandos
 - Proporcionar estrategias de liderazgo positivo
 - Crear cultura de respeto a pausas

■ Medios y recursos

- Materiales de formación para mandos
- Datos sobre impacto de alimentación
- Guías de conversación
- Ejemplos de buenas prácticas
- Herramientas de liderazgo

■ Resultados esperados

- Mandos formados sobre importancia de pausas
- Herramientas y argumentos proporcionados
- Sensibilización sobre modelado realizada
- Cambios en comportamiento de mandos observados

NSICA

Función 10: Gestión Presupuestaria y Financiera del Programa

Función 10: Gestión Presupuestaria y Financiera del Programa

Actividad 10.1 Gestionar presupuesto del programa y buscar financiación externa

- Elaborar presupuesto asignado al programa
 - Identificar costos de cada acción
 - Estimar recursos humanos necesarios
 - Calcular costos de infraestructura y equipos
 - Elaborar presupuesto detallado por fase
- Priorizar acciones según impacto potencial
 - Evaluar impacto esperado de cada acción
 - Calcular relación costo-beneficio
 - Priorizar acciones de mayor impacto
 - Asignar presupuesto según prioridades
- Justificar inversiones ante dirección
 - Elaborar argumentos de retorno en salud
 - Comunicar impacto esperado en productividad
 - Presentar datos de programas similares
 - Obtener aprobación de presupuesto
- Buscar opciones de financiación externa
 - Identificar programas de subvención disponibles
 - Contactar a organismos de financiación
 - Elaborar propuestas de financiación
 - Gestionar relaciones con financiadores

■ Medios y recursos

- Plantilla de presupuesto
- Datos de costos de acciones
- Información sobre retorno de inversión
- Contactos de organismos de financiación
- Plantilla de propuesta de financiación

■ Resultados esperados

- Presupuesto elaborado y documentado
- Acciones priorizadas según impacto
- Justificación de inversiones presentada
- Presupuesto aprobado por dirección
- Opciones de financiación externa identificadas

Función 11: Gamificación, Motivación y Reconocimiento de Logros

Función 11: Gamificación, Motivación y Reconocimiento de Logros

Actividad 11.1 Diseñar retos saludables y sistemas de reconocimiento de logros

- Diseñar dinámicas de gamificación y retos
 - Crear retos individuales y colectivos
 - Definir objetivos claros de cada reto
 - Establecer duración y fases de retos
 - Comunicar reglas y criterios de participación
- Implementar sistemas de reconocimiento
 - Diseñar reconocimientos simbólicos (certificados, insignias)
 - Proponer reconocimientos materiales (premios, incentivos)
 - Crear tabla de clasificación o ranking
 - Celebrar logros de participantes
- Evaluar impacto motivacional de dinámicas
 - Medir participación en retos
 - Recoger feedback sobre motivación
 - Analizar cambios en comportamiento
 - Ajustar dinámicas según resultados
- Realizar seguimiento de participación
 - Registrar participantes en retos
 - Analizar participación por departamento
 - Identificar grupos con baja participación
 - Proponer estrategias para aumentar participación

■ Medios y recursos

- Plataforma de gamificación
- Retos diseñados
- Reconocimientos (certificados, premios)
- Tabla de clasificación
- Herramientas de seguimiento

■ Resultados esperados

- Retos diseñados e implementados
- Participación en retos registrada
- Sistemas de reconocimiento implementados
- Impacto motivacional evaluado

Función 12: Lectura Crítica de Etiquetado Nutricional y Consumo Responsable

Función 12: Lectura Crítica de Etiquetado Nutricional y Consumo Responsable

Actividad 12.1 Formar sobre lectura de etiquetado nutricional y consumo responsable

- Enseñar a interpretar etiquetado nutricional de alimentos
 - Explicar componentes de etiqueta nutricional
 - Enseñar a leer valor energético y macronutrientes
 - Demostrar cómo comparar productos
 - Proporcionar ejercicios prácticos
- Explicar conceptos nutricionales clave
 - Definir valor energético y calorías
 - Explicar macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos)
 - Aclarar micronutrientes (vitaminas, minerales)
 - Comunicar recomendaciones diarias de ingesta
- Aclarar claims nutricionales y marketing
 - Explicar qué son claims nutricionales
 - Identificar claims engañosos
 - Enseñar a leer letra pequeña
 - Desarrollar pensamiento crítico sobre publicidad
- Desarrollar ejercicios prácticos de comparación
 - Proporcionar ejemplos de productos similares
 - Realizar comparaciones en grupo
 - Analizar diferencias nutricionales
 - Tomar decisiones de compra informadas

■ Medios y recursos

- Ejemplos de etiquetas nutricionales
- Productos para comparación
- Materiales educativos sobre etiquetado
- Herramientas de cálculo nutricional
- Ejercicios prácticos

■ Resultados esperados

- Empleados aprenden a leer etiquetado nutricional
- Conceptos nutricionales comprendidos
- Pensamiento crítico sobre claims desarrollado
- Decisiones de compra más informadas

ANEXO III Marco de competencias

Bloque 1 - Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable

Objetivo pedagógico

Capacitar al profesional para realizar un diagnóstico integral de hábitos alimentarios, necesidades nutricionales diferenciadas y disponibilidad de infraestructura, identificando comportamientos de riesgo y oportunidades de mejora.

Actividades

- Actividad 1.1 Diagnosticar los hábitos alimentarios actuales de la plantilla
- Actividad 1.2 Analizar necesidades nutricionales según puesto y turno de trabajo
- Actividad 1.3 Segmentar la plantilla por nivel de esfuerzo físico y crear perfiles
- Actividad 1.4 Identificar barreras para la alimentación saludable y diseñar intervenciones
- Actividad 1.5 Definir objetivos SMART y diseñar programa integral de alimentación saludable

Competencias

Competencias	Indicadores
C1 - Diseñar instrumentos de diagnóstico y recopilación de datos sobre hábitos alimentarios para identificar comportamientos de riesgo y necesidades nutricionales diferenciadas en la plantilla	Elabora cuestionarios estructurados con preguntas cerradas y abiertas que capturan información sobre frecuencia de consumo, patrones de ingesta y barreras percibidas Implementa al menos 2 métodos de recopilación de datos (encuestas, entrevistas, registros de consumo) con tasa de respuesta superior al 60% Identifica y documenta al menos 5 comportamientos de riesgo específicos (consumo excesivo de ultraprocesados, deshidratación, ayunos prolongados) con datos cuantitativos
C2 - Analizar datos de hábitos alimentarios y necesidades nutricionales según puesto, turno y demanda física para segmentar la plantilla y personalizar recomendaciones	Realiza análisis comparativo de requerimientos energéticos por categoría de puesto (sedentario, moderado, intenso) con diferencias documentadas Segmenta la plantilla en al menos 4 grupos diferenciados con perfiles nutricionales específicos y necesidades identificadas Compara resultados de diagnóstico con objetivos establecidos y documenta brechas de cumplimiento con precisión numérica
C14 - Diagnosticar necesidades de infraestructura alimentaria, gestionar mantenimiento de equipos y evaluar accesibilidad de recursos de agua potable	Realiza diagnóstico de infraestructura identificando al menos 5 necesidades (puntos de agua, espacios de calentamiento, almacenamiento) con priorización Establece plan de mantenimiento preventivo de equipos con frecuencia definida y registro de intervenciones Evalúa accesibilidad mediante auditoría de ubicación, horarios de disponibilidad y facilidad de uso de recursos

Competencias	Indicadores
C15 - Habilitar y gestionar espacios para calentar comidas traídas de casa estableciendo normas de uso y evaluando adecuación de infraestructura	Identifica y acondiciona espacios con equipos de calentamiento (microondas, horno) con capacidad para al menos 20 usuarios simultáneos Establece normas de uso documentadas (horarios, limpieza, seguridad) comunicadas a través de señalética y correo interno Realiza evaluación trimestral de utilización, satisfacción de usuarios y necesidades de mejora

Saberes asociados

Diseño de Instrumentos de Diagnóstico y Recopilación de Datos

Metodología de Diagnóstico de Hábitos Alimentarios

- Diseño de cuestionarios estructurados sobre frecuencia de consumo
- Técnicas de entrevista para exploración de patrones alimentarios
- Métodos de registro de consumo (diarios alimentarios, recordatorio de 24 horas)
- Observación directa de comportamientos en espacios de comida
- Validación de instrumentos para garantizar fiabilidad y validez

Identificación de Comportamientos de Riesgo

- Criterios para detectar consumo excesivo de ultraprocesados
- Indicadores de deshidratación y ayunos prolongados
- Patrones de alimentación emocional y estrés laboral
- Análisis de frecuencia de comidas copiosas y fritos
- Documentación sistemática de hallazgos inesperados

Recopilación de Datos sobre Necesidades Nutricionales

- Métodos para evaluar requerimientos energéticos por puesto
- Técnicas de segmentación de plantilla según demanda física
- Análisis de turnos y horarios laborales
- Identificación de grupos con necesidades diferenciadas
- Tasa de respuesta mínima del 60% en instrumentos de recopilación

Análisis de Datos de Hábitos Alimentarios y Necesidades Nutricionales

Análisis Comparativo de Requerimientos Nutricionales

- Evaluación de gasto energético según categoría de puesto (sedentario, moderado, intenso)
- Análisis de demanda física y su impacto en necesidades calóricas
- Comparación de requerimientos entre turnos diurnos y nocturnos
- Documentación de necesidades diferenciadas por grupo
- Precisión numérica en cálculos de requerimientos energéticos

Segmentación de Plantilla para Personalización

- Clasificación de empleados según características del puesto
- Identificación de grupos con necesidades nutricionales similares
- Análisis de barreras específicas por segmento
- Desarrollo de perfiles de empleados para personalización
- Documentación de criterios de segmentación utilizados

Métodos de Análisis Sistemático de Datos

- Análisis de tendencias en patrones de consumo
- Identificación de brechas entre hábitos actuales y recomendaciones
- Métodos estadísticos para análisis de datos cuantitativos
- Síntesis de información cualitativa de entrevistas

- Documentación de limitaciones y sesgos potenciales en datos

Diagnóstico de Infraestructura Alimentaria y Accesibilidad

Evaluación de Infraestructura de Agua Potable

- Auditoría de ubicación de puntos de agua en instalaciones
- Evaluación de accesibilidad para todos los empleados
- Análisis de horarios de disponibilidad de agua potable
- Identificación de necesidades de mejora en infraestructura
- Documentación de hallazgos de auditoría

Diagnóstico de Espacios de Calentamiento de Comidas

- Evaluación de disponibilidad de equipos (microondas, hornos)
- Análisis de capacidad para usuarios simultáneos
- Auditoría de ubicación y accesibilidad de espacios
- Evaluación de adecuación de infraestructura existente
- Identificación de necesidades de nuevos espacios o equipos

Gestión de Mantenimiento de Infraestructura

- Diseño de planes de mantenimiento preventivo
- Establecimiento de frecuencia de inspecciones
- Registro sistemático de intervenciones realizadas
- Evaluación de funcionamiento continuo de equipos
- Documentación de problemas y soluciones implementadas

Conocimiento de Nutrición y Requerimientos Energéticos

Fundamentos de Nutrición Laboral

- Conceptos de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas)
- Micronutrientes esenciales y su función en rendimiento laboral
- Relación entre nutrición y productividad
- Impacto de alimentación en concentración y energía
- Efectos de deshidratación en rendimiento cognitivo y físico

Requerimientos Energéticos según Actividad Laboral

- Cálculo de gasto energético basal y por actividad
- Clasificación de puestos por demanda física
- Variabilidad de requerimientos según edad, sexo y peso
- Adaptación de recomendaciones a diferentes categorías de puesto
- Documentación de requerimientos diferenciados

Comportamientos Alimentarios de Riesgo

- Identificación de patrones de consumo problemáticos
- Factores que contribuyen a comportamientos de riesgo
- Prevalencia de comportamientos de riesgo en contexto laboral
- Consecuencias de comportamientos de riesgo en salud
- Estrategias de mitigación nutricional

Metodología de Diagnóstico Integral y Análisis Contextual

Enfoque Integral de Diagnóstico

- Integración de datos sobre hábitos, necesidades e infraestructura
- Análisis de interrelaciones entre factores identificados
- Síntesis de hallazgos para visión holística
- Identificación de prioridades de intervención
- Documentación clara de diagnóstico integral

Análisis de Barreras y Oportunidades

- Mapeo de barreras estructurales (tiempo, acceso, infraestructura)
- Identificación de barreras conductuales (conocimiento, creencias)
- Análisis de oportunidades de mejora
- Evaluación de viabilidad de intervenciones
- Documentación de barreras y oportunidades identificadas

Rigor y Precisión en Diagnóstico

- Aplicación de métodos sistemáticos de recopilación
- Documentación detallada de procedimientos seguidos
- Registro de limitaciones y sesgos potenciales
- Verificación de consistencia de datos
- Comunicación clara de hallazgos y conclusiones

Actitudes Profesionales en Diagnóstico: Curiosidad, Precisión y Empatía

Curiosidad Investigadora y Apertura

- Formulación de preguntas abiertas durante diagnósticos
- Búsqueda de múltiples perspectivas de empleados y proveedores
- Documentación de hallazgos inesperados sin prejuicios
- Disposición a explorar realidades complejas del comportamiento alimentario
- Reconocimiento de limitaciones del conocimiento inicial

Precisión y Rigor en Recopilación de Datos

- Diseño de instrumentos con tasa de respuesta superior al 60%
- Análisis de datos con métodos sistemáticos documentados
- Registro de limitaciones y sesgos potenciales
- Verificación de consistencia y calidad de datos
- Comunicación transparente de hallazgos incluyendo incertidumbres

Empatía hacia Barreras Reales de Empleados

- Reconocimiento de limitaciones de tiempo en contexto laboral
- Comprensión de presiones económicas que afectan alimentación
- Respeto por preferencias personales y culturales
- Evitar juicios sobre comportamientos alimentarios actuales
- Validación de dificultades reales que enfrentan empleados

Habilidades actitudinales

- Curiosidad investigadora y apertura a descubrir realidades complejas del comportamiento alimentario
- Precisión y rigor en la recopilación y análisis de datos
- Empatía hacia las barreras reales que enfrentan los empleados

Justificación

Este bloque agrupa las competencias fundamentales de diagnóstico que permiten caracterizar la situación inicial del programa. La coherencia funcional radica en que todas estas competencias convergen en la recopilación sistemática de datos sobre hábitos, necesidades y recursos disponibles. Los diagnósticos de infraestructura (C14, C15) son complementarios a los de comportamiento (C1, C2), ya que ambos informan la planificación posterior. Los instrumentos de evaluación diseñados en este bloque sirven como línea base para medir impacto futuro. Las situaciones de evaluación incluyen la realización de encuestas, análisis de datos de consumo, auditorías de espacios y entrevistas con empleados.

Ubicación en la progresión

Este bloque constituye el punto de partida del programa de alimentación saludable, proporcionando la base de evidencia necesaria para todas las decisiones posteriores. Los profesionales deben dominar primero las técnicas de diagnóstico antes de poder diseñar intervenciones efectivas. El conocimiento adquirido aquí sobre patrones de comportamiento, necesidades nutricionales diferenciadas e infraestructura disponible permite pasar a la fase de planificación estratégica. Este bloque se sitúa en los primeros meses de implementación del programa y es fundamental para garantizar que las intervenciones posteriores sean contextualizadas y basadas en evidencia real de la organización.

NSICA

Bloque 2 - Planificación Estratégica e Identificación de Barreras

Objetivo pedagógico

Desarrollar capacidad para formular objetivos estratégicos alineados con la organización, diseñar programas integrales con fases y recursos definidos, identificar barreras al cambio e implicar a stakeholders clave en soluciones.

Actividades

- Actividad 9.1 Promover cultura de bienestar alimentario como valor compartido
- Actividad 9.2 Colaborar con Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales
- Actividad 9.3 Asesorar a mandos sobre pausas, hábitos saludables y liderazgo en bienestar

Competencias

Competencias	Indicadores
C3 - Formular objetivos SMART de bienestar alimentario alineados con la estrategia corporativa y comunicarlos de forma clara a todos los stakeholders	Define al menos 5 objetivos con criterios SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales) con plazos concretos Alinea objetivos con indicadores de salud laboral y rentabilidad empresarial documentando la conexión estratégica Comunica objetivos a través de al menos 3 canales diferentes con confirmación de comprensión por parte de destinatarios
C4 - Diseñar programas integrales de alimentación saludable laboral con planificación de fases, cronogramas y asignación de responsables y recursos	Elabora plan de programa con al menos 4 fases diferenciadas (diagnóstico, diseño, implementación, evaluación) con hitos y fechas específicas Asigna responsabilidades claras a al menos 5 roles diferentes con descripción de funciones y autoridad delegada Presupuesta recursos (humanos, materiales, financieros) con desglose detallado y justificación de inversiones
C5 - Identificar barreras estructurales y conductuales para la alimentación saludable en el trabajo e implicar a empleados en el diseño de soluciones contextualizadas	Mapea al menos 8 barreras específicas (falta de tiempo, acceso limitado, conocimiento insuficiente, presión social) con evidencia cualitativa y cuantitativa Diseña intervenciones dirigidas a cada barrera con participación de empleados en al menos 2 sesiones de co-diseño Implementa soluciones con seguimiento de efectividad y ajustes basados en retroalimentación de usuarios
C27 - Ejercer liderazgo en cambio organizacional implicando a stakeholders clave y visibilizando logros y avances del programa	Identifica stakeholders clave (dirección, mandos, empleados, proveedores) e implementa estrategia de implicación diferenciada para cada grupo Comunica logros y avances mediante al menos 4 reportes anuales con datos cuantitativos y testimonios de beneficiarios Facilita espacios de participación (comités, focus groups) con registro de contribuciones y decisiones tomadas

Saberes asociados

Alineación Estratégica y Objetivos SMART

Formulación de Objetivos SMART

- Criterios de Especificidad en objetivos de bienestar alimentario
- Medibilidad de indicadores de salud laboral
- Alcanzabilidad realista según recursos disponibles
- Relevancia con estrategia corporativa
- Temporalidad y plazos concretos
- Conexión entre objetivos nutricionales y rentabilidad empresarial

Alineación con Estrategia Corporativa

- Indicadores de salud laboral de la organización
- Objetivos de productividad y retención de talento
- Impacto en satisfacción de empleados
- Comunicación de conexión estratégica a stakeholders
- Integración con políticas de responsabilidad social corporativa

Diseño Integral de Programas de Alimentación Saludable

Estructura de Fases del Programa

- Fase de diagnóstico: objetivos y actividades
- Fase de diseño: desarrollo de intervenciones
- Fase de implementación: ejecución y coordinación
- Fase de evaluación: medición de resultados
- Hitos y fechas específicas en cronograma
- Interdependencias entre fases

Planificación de Recursos y Responsabilidades

- Asignación de responsables por área
- Descripción detallada de funciones
- Autoridad delegada a cada rol
- Presupuesto desglosado por actividades
- Justificación de inversiones en salud laboral
- Cronograma realista con hitos verificables

Identificación y Análisis de Barreras al Cambio

Mapeo Sistemático de Barreras

- Barreras estructurales: tiempo, acceso, infraestructura
- Barreras conductuales: conocimiento, creencias, hábitos
- Barreras económicas: presupuesto personal, precios
- Barreras sociales: presión de grupo, normas culturales
- Barreras organizacionales: políticas, procesos
- Evidencia cualitativa y cuantitativa de barreras
- Priorización de barreras según impacto

Análisis de Causas Raíz

- Técnicas de investigación de barreras
- Entrevistas con empleados de diferentes niveles
- Observación directa de contextos laborales
- Análisis de datos de diagnóstico previo
- Identificación de factores subyacentes
- Documentación de hallazgos con precisión

Implicación de Stakeholders y Liderazgo en Cambio

Identificación y Análisis de Stakeholders

- Mapeo de grupos de interés clave (dirección, mandos, empleados, proveedores)
- Análisis de intereses y preocupaciones de cada grupo
- Identificación de aliados y resistentes potenciales
- Evaluación de poder e influencia de cada stakeholder
- Segmentación de públicos para estrategias diferenciadas

Estrategias de Implicación Participativa

- Co-diseño de soluciones con empleados
- Sesiones de participación estructuradas
- Recopilación y integración de feedback
- Comunicación transparente de decisiones
- Reconocimiento de contribuciones de stakeholders
- Espacios formales de participación (comités, focus groups)

Liderazgo en Cambio Organizacional

- Visión estratégica clara y comunicada
- Ejemplo personal de liderazgo en bienestar alimentario
- Gestión de resistencia al cambio
- Construcción de coaliciones de apoyo
- Visibilización de logros y avances
- Persistencia ante obstáculos y adaptación estratégica

Comprensión del Contexto Organizacional y Laboral

Análisis de Realidad Operativa

- Características de puestos de trabajo (sedentario, moderado, intenso)
- Horarios y turnos de trabajo existentes
- Demanda física y requerimientos energéticos por puesto
- Disponibilidad de infraestructura actual
- Capacidad de cobertura operativa durante pausas
- Limitaciones presupuestarias y de recursos

Cultura Organizacional y Dinámicas Laborales

- Valores y prioridades de la organización
- Relaciones entre dirección y empleados
- Influencia de mandos intermedios
- Normas informales sobre alimentación en el trabajo
- Factores que facilitan o dificultan cambio
- Historia de iniciativas previas de bienestar

Estrategia de Comunicación del Programa

Planificación de Comunicación Estratégica

- Definición de objetivos de comunicación
- Identificación de públicos y segmentación
- Selección de canales apropiados por público
- Definición de mensajes clave y tono
- Frecuencia y timing de comunicación
- Indicadores de efectividad de comunicación

Narrativa y Posicionamiento del Programa

- Conexión entre bienestar alimentario y objetivos empresariales
- Beneficios para empleados y organización
- Diferenciación respecto a iniciativas previas
- Lenguaje motivador y no culpabilizador
- Historias de éxito y testimonios

- Visión compartida del futuro deseado

Habilidades actitudinales

- Visión estratégica y capacidad de conectar acciones tácticas con objetivos organizacionales
- Inclusividad y capacidad de facilitar participación genuina de stakeholders diversos
- Resiliencia ante resistencia al cambio y capacidad de adaptación

Justificación

Este bloque integra las competencias de planificación estratégica y liderazgo que permiten transformar el diagnóstico en un programa coherente y viable. La coherencia funcional se basa en que la formulación de objetivos SMART (C3) orienta el diseño del programa (C4), mientras que la identificación de barreras (C5) y la implicación de stakeholders (C27) aseguran que el programa sea realista y tenga apoyo organizacional. Estos elementos trabajan conjuntamente para crear un programa que no solo es técnicamente sólido sino también culturalmente viable. Las situaciones de evaluación incluyen sesiones de planificación con dirección, talleres de co-diseño con empleados y presentaciones de programa a stakeholders.

Ubicación en la progresión

Tras completar el diagnóstico, el profesional debe ser capaz de traducir los hallazgos en una estrategia clara y viable. Este bloque desarrolla la capacidad de pensar sistémicamente sobre el cambio organizacional, considerando no solo qué intervenciones son necesarias sino cómo implementarlas de forma que genere apoyo y sostenibilidad. El liderazgo en cambio organizacional es esencial para que el programa no sea percibido como una imposición externa sino como una iniciativa compartida. Este bloque prepara al profesional para la fase de implementación, asegurando que todas las partes interesadas comprendan y apoyen la dirección del programa.

Bloque 3 - Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Objetivo pedagógico

Capacitar al profesional para diseñar estrategias de comunicación multicanal, crear contenidos educativos divulgativos adaptados a diferentes audiencias y formatos, e impartir formaciones que generen cambio de comportamiento.

Actividades

- Actividad 4.1 Diseñar plan de comunicación interna del programa de bienestar alimentario
- Actividad 4.2 Crear materiales de comunicación interna sobre nutrición
- Actividad 4.3 Lanzar campañas de sensibilización sobre bienestar alimentario
- Actividad 4.4 Integrar alimentación en programas de bienestar corporativo y coordinar con otras iniciativas

Competencias

Competencias	Indicadores
C6 - Diseñar estrategias de comunicación interna multicanal, seleccionar canales apropiados y evaluar la efectividad de mensajes de bienestar alimentario	Elabora plan de comunicación con al menos 5 canales diferentes (correo, intranet, cartelería, redes internas, eventos) con frecuencia de contacto definida Adapta mensajes a características de cada canal y audiencia con tono, formato y extensión diferenciados Mide efectividad mediante al menos 3 indicadores (alcance, engagement, cambio de comportamiento) con seguimiento trimestral
C7 - Crear contenidos educativos divulgativos sobre nutrición adaptados a diferentes formatos y canales, con actualización periódica basada en evidencia científica	Produce al menos 10 piezas de contenido diferentes (infografías, vídeos, artículos, guías) con lenguaje accesible y sin jerga técnica Adapta contenido a al menos 3 formatos distintos (visual, textual, audiovisual) optimizados para cada canal de distribución Actualiza contenidos cada 6 meses incorporando nuevas evidencias científicas y feedback de usuarios
C8 - Impartir charlas, talleres y formaciones sobre hábitos alimentarios saludables adaptando el discurso a características de la audiencia y facilitando participación activa	Prepara contenidos de charlas con estructura clara (introducción, desarrollo, conclusión) y materiales de apoyo visual Adapta lenguaje, ejemplos y profundidad técnica según nivel educativo y conocimiento previo de la audiencia Facilita participación mediante al menos 3 técnicas interactivas (preguntas, dinámicas, casos prácticos) con registro de asistencia y satisfacción

Saberes asociados

Estrategia de Comunicación Multicanal sobre Bienestar Alimentario

Diseño de Planes de Comunicación Integrados

- Definición de objetivos de comunicación alineados con programa
- Identificación de públicos objetivo y segmentación

- Selección de canales apropiados (correo, intranet, cartelería, eventos)
- Establecimiento de frecuencia y timing de mensajes
- Definición de tono y estilo de comunicación
- Especificación de responsables y cronograma

Evaluación de Efectividad de Comunicación

- Medición de alcance (número de personas expuestas)
- Análisis de engagement (participación e interacción)
- Seguimiento de cambios de comportamiento atribuibles
- Recopilación de feedback de receptores
- Análisis de tendencias en indicadores de comunicación
- Ajuste de estrategia basado en resultados

Gestión de Canales de Comunicación

- Optimización de contenido para cada canal
- Coordinación de mensajes consistentes entre canales
- Gestión de frecuencia para evitar saturación
- Monitoreo de accesibilidad y usabilidad de canales
- Adaptación de formatos a características de cada canal
- Seguimiento de cumplimiento de cronogramas

Creación de Contenidos Educativos Divulgativos sobre Nutrición

Desarrollo de Materiales en Múltiples Formatos

- Producción de contenidos visuales (infografías, carteles)
- Redacción de artículos y guías accesibles
- Creación de vídeos educativos cortos
- Diseño de presentaciones interactivas
- Elaboración de recetas con instrucciones claras
- Desarrollo de recursos para diferentes canales

Adaptación de Contenido a Audiencias Diversas

- Ajuste de profundidad técnica según nivel educativo
- Uso de lenguaje accesible sin jerga técnica
- Inclusión de ejemplos contextualizados y relevantes
- Adaptación de extensión según disponibilidad de tiempo
- Consideración de diferentes estilos de aprendizaje
- Verificación de comprensión mediante retroalimentación

Actualización Periódica de Contenidos

- Revisión semestral de materiales educativos
- Incorporación de nuevas evidencias científicas
- Actualización de ejemplos y referencias
- Mejora basada en feedback de usuarios
- Validación de información con expertos
- Documentación de cambios realizados

Facilitación de Charlas, Talleres y Formaciones sobre Alimentación Saludable

Diseño e Impartición de Sesiones Educativas

- Estructuración clara de contenido (introducción, desarrollo, conclusión)
- Preparación de materiales de apoyo visual
- Adaptación de discurso a características de audiencia
- Gestión del tiempo de sesión
- Manejo de preguntas y dudas de participantes
- Cierre efectivo con acciones concretas

Facilitación de Participación Activa

- Uso de técnicas interactivas (preguntas, dinámicas)
- Presentación de casos prácticos contextualizados
- Promoción de diálogo y reflexión grupal
- Manejo de resistencia o escepticismo
- Creación de ambiente seguro para participación
- Documentación de contribuciones de participantes

Evaluación de Impacto de Formaciones

- Registro de asistencia y cobertura
- Medición de satisfacción de participantes
- Evaluación de conocimiento adquirido
- Seguimiento de cambios de comportamiento
- Análisis de retroalimentación cualitativa
- Ajuste de futuras sesiones basado en resultados

Comunicación de Conceptos de Psicología Nutricional

Fundamentos de Psicología Nutricional

- Relación entre emociones y comportamiento alimentario
- Concepto de hambre emocional versus hambre fisiológica
- Patrones de restricción y atracones
- Culpa y vergüenza asociadas a alimentación
- Estrés laboral como desencadenante de alimentación emocional
- Impacto de creencias y valores en elecciones alimentarias

Identificación de Patrones de Comportamiento Alimentario

- Reconocimiento de señales de hambre emocional
- Análisis de contextos que desencadenan comportamientos
- Identificación de patrones repetitivos de consumo
- Detección de barreras emocionales a cambio
- Evaluación de relación con alimentos específicos
- Documentación de patrones observados

Derivación a Profesionales Especializados

- Criterios para identificar necesidad de intervención especializada
- Protocolo de referencia a psicólogos
- Protocolo de referencia a nutricionistas clínicos
- Comunicación sensible de necesidad de apoyo profesional
- Seguimiento de empleados derivados
- Coordinación con profesionales externos

Comunicación de Riesgos Nutricionales Específicos del Contexto Laboral

Identificación y Comunicación de Riesgos Contextualizados

- Análisis de riesgos nutricionales específicos de la organización
- Documentación de prevalencia de comportamientos de riesgo
- Diseño de mensajes preventivos motivadores
- Evitar lenguaje culpabilizador o moralizante
- Contextualización de riesgos a realidad laboral
- Proposición de alternativas viables

Campañas de Sensibilización sobre Riesgos

- Planificación de campañas temáticas (fritos, cafeína nocturna, etc.)
- Desarrollo de materiales en múltiples formatos
- Utilización de cartelería estratégicamente ubicada

- Distribución de contenido digital en canales internos
- Coordinación con eventos y momentos clave
- Evaluación de impacto de campañas

Comunicación de Beneficios de Cambio

- Énfasis en beneficios positivos de cambio
- Conexión entre alimentación y rendimiento laboral
- Ejemplos de mejoras observadas en otros contextos
- Reconocimiento de dificultades reales de cambio
- Oferta de apoyo y recursos para cambio
- Celebración de pequeños avances

Habilidades de Comunicación Efectiva y Empatía

Claridad y Accesibilidad en Comunicación

- Uso de lenguaje simple y comprensible
- Evitar jerga técnica innecesaria
- Estructuración clara de información
- Uso de ejemplos prácticos y contextualizados
- Verificación de comprensión mediante preguntas
- Adaptación de velocidad y profundidad

Empatía hacia Diferentes Perspectivas

- Reconocimiento de barreras reales de empleados
- Validación de dificultades percibidas
- Evitar juzgar o culpabilizar
- Consideración de contextos personales diversos
- Escucha activa de preocupaciones
- Adaptación de mensajes a necesidades específicas

Capacidad de Síntesis y Priorización

- Identificación de mensajes clave
- Priorización de información según importancia
- Eliminación de información superflua
- Adaptación de extensión a limitaciones de tiempo
- Presentación estructurada de contenido
- Refuerzo de puntos principales

Habilidades actitudinales

- Claridad y accesibilidad en la comunicación, evitando jerga técnica innecesaria
- Capacidad de síntesis y priorización de mensajes clave
- Empatía hacia diferentes estilos de aprendizaje y preferencias de comunicación

Justificación

Este bloque agrupa todas las competencias relacionadas con la comunicación y educación, que son fundamentales para que el programa llegue a los empleados y genere cambio de comportamiento. La coherencia funcional radica en que el plan de comunicación (C6) define los canales y frecuencia, los contenidos educativos (C7) se adaptan a esos canales, y las formaciones (C8) complementan la comunicación con interacción directa. Estos elementos trabajan de forma integrada para asegurar que los mensajes sobre bienestar alimentario sean consistentes, accesibles y motivadores. Los livrables incluyen planes de comunicación, contenidos en múltiples formatos, charlas y talleres. Las situaciones de evaluación incluyen análisis de alcance y engagement de campañas, retroalimentación de participantes en formaciones y cambios observados en comportamiento.

Ubicación en la progresión

Una vez que el programa está planificado y cuenta con apoyo de stakeholders, es necesario comunicarlo efectivamente a toda la plantilla. Este bloque desarrolla las habilidades de comunicación que permiten que los mensajes sobre alimentación saludable lleguen a empleados de forma clara, motivadora y adaptada a sus características. La capacidad de crear contenidos en múltiples formatos es esencial en un contexto laboral donde los empleados tienen diferentes preferencias de aprendizaje y acceso a canales. Este bloque es transversal a todas las fases del programa, ya que la comunicación continúa durante toda la implementación y evaluación. El profesional debe dominar tanto la comunicación de masas como la facilitación de grupos pequeños.

NSICA

Bloque 4 - Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial

Objetivo pedagógico

Desarrollar capacidad para diseñar menús equilibrados, evaluar calidad nutricional de productos, negociar con proveedores acuerdos comerciales sostenibles e integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria.

Actividades

- Actividad 2.1 Planificar menús equilibrados para comedor o catering
- Actividad 2.2 Seleccionar opciones saludables para máquinas expendedoras
- Actividad 2.3 Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria
- Actividad 2.4 Gestionar infraestructura hídrica y puntos de acceso a agua potable
- Actividad 2.5 Garantizar higiene, seguridad alimentaria y control de cadena de frío
- Actividad 2.6 Habilitar espacios para calentar y consumir comidas traídas de casa

Competencias

Competencias	Indicadores
C10 - Diseñar menús equilibrados para comedor o catering coordinando con servicios de alimentación y asegurando variedad de grupos de alimentos	Elabora menús semanales que incluyen al menos 5 grupos de alimentos (verduras, proteínas, hidratos complejos, lácteos, grasas saludables) en proporciones equilibradas Coordina con proveedores de catering para garantizar disponibilidad de ingredientes y cumplimiento de criterios nutricionales Documenta composición nutricional de menús (calorías, macronutrientes) y realiza ajustes según feedback de usuarios
C11 - Evaluar calidad nutricional de productos alimentarios y establecer criterios de selección para máquinas expendedoras y ofertas de snacks saludables	Analiza etiquetado nutricional de al menos 30 productos aplicando criterios de contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio Establece matriz de criterios de selección con puntuación de productos y clasificación en categorías (recomendado, moderado, evitar) Supervisa cumplimiento de criterios con auditorías trimestrales de máquinas expendedoras y ofertas de proveedores
C13 - Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria comunicando beneficios sostenibles y estableciendo relaciones con productores locales	Identifica al menos 10 productos locales y de temporada disponibles en cada estación con proveedores contactados Comunica beneficios nutricionales, ambientales y económicos de productos locales mediante al menos 3 campañas anuales Establece acuerdos con productores locales documentando volúmenes, precios y calendarios de disponibilidad
C21 - Planificar pausas de descanso para ingesta sin interrupciones laborales diseñando protocolos de rotación y sensibilizando a mandos intermedios	Diseña sistema de pausas con horarios específicos (mínimo 30 minutos para comida principal) que garantiza descanso efectivo Elabora protocolos de rotación que aseguran cobertura operativa sin comprometer tiempo de descanso de empleados Realiza sesiones de sensibilización con mandos intermedios documentando compromisos de cumplimiento y seguimiento

Competencias	Indicadores
C23 - Recomendar opciones nutricionales específicas para tentempiés a media mañana y tarde considerando energía sostenida y acceso facilitado	Elabora lista de al menos 10 opciones de snacks saludables para media mañana y media tarde con composición nutricional documentada Comunica beneficios de snacks en mantenimiento de energía y concentración mediante campañas dirigidas Facilita acceso mediante acuerdos con proveedores, máquinas expendedoras o espacios de almacenamiento

Saberes asociados

Evaluación Nutricional de Productos Alimentarios

Lectura e Interpretación de Etiquetado Nutricional

- Composición de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos)
- Contenido de azúcares simples y grasas saturadas
- Identificación de alérgenos y aditivos
- Cálculo de densidad calórica por porción
- Comparación de productos similares

Criterios de Selección de Productos Saludables

- Establecimiento de umbrales máximos de azúcares y sodio
- Evaluación de presencia de grasas trans
- Análisis de índice glucémico de productos
- Valoración de contenido de fibra y nutrientes esenciales
- Matriz de puntuación de productos

Clasificación de Alimentos por Categorías de Recomendación

- Categoría 'Recomendado' para máquinas expendedoras
- Categoría 'Moderado' con restricciones de disponibilidad
- Categoría 'Evitar' con exclusión de ofertas
- Documentación de criterios de clasificación
- Auditoría trimestral de cumplimiento

Negociación Comercial y Gestión de Proveedores

Proceso de Negociación con Proveedores

- Identificación de proveedores potenciales de snacks saludables
- Formulación de propuestas iniciales con criterios nutricionales
- Presentación de contraoferta basada en criterios de calidad
- Negociación de precios y volúmenes
- Cierre de acuerdos con términos finales

Formalización de Acuerdos Comerciales

- Redacción de contratos con especificación de criterios nutricionales
- Definición de precios, volúmenes y plazos de entrega
- Inclusión de cláusulas de revisión periódica (semestral)
- Establecimiento de procedimientos de control de calidad
- Documentación de compromisos de ambas partes

Seguimiento y Evaluación de Cumplimiento

- Auditoría trimestral de máquinas expendedoras
- Verificación de composición nutricional de productos suministrados
- Registro de incidencias y desviaciones
- Comunicación de cambios necesarios a proveedores
- Ajuste de ofertas según evolución de preferencias

Diseño de Menús Equilibrados y Oferta Alimentaria

Principios de Equilibrio Nutricional en Menús

- Distribución de grupos de alimentos (verduras 50%, proteína 25%, hidratos 25%)
- Cálculo de aporte calórico según tipo de puesto
- Inclusión de variedad de nutrientes esenciales
- Adaptación de tamaños de porción a demanda física
- Rotación de alimentos para evitar monotonía

Planificación de Menús Semanales

- Diseño de menús para comidas principales
- Especificación de acompañamientos y bebidas
- Consideración de preferencias culturales y religiosas
- Documentación de composición nutricional de menús
- Revisión de menús con servicios de catering

Integración de Productos Locales y de Temporada

- Identificación de productores locales disponibles
- Elaboración de calendarios de disponibilidad estacional
- Comunicación de beneficios nutricionales y ambientales
- Establecimiento de acuerdos con productores locales
- Incorporación en menús semanales

Gestión de Infraestructura Alimentaria

Diagnóstico y Planificación de Infraestructura

- Evaluación de puntos de acceso a agua potable
- Auditoría de espacios de calentamiento disponibles
- Identificación de necesidades de almacenamiento
- Priorización de mejoras según impacto
- Documentación de hallazgos

Gestión de Mantenimiento de Equipos

- Diseño de plan de mantenimiento preventivo
- Establecimiento de frecuencia de inspecciones
- Registro de intervenciones realizadas
- Coordinación con servicios técnicos
- Garantía de funcionamiento continuo

Evaluación de Accesibilidad y Usabilidad

- Auditoría de ubicación de recursos de agua y calentamiento
- Verificación de horarios de disponibilidad
- Evaluación de facilidad de uso de equipos
- Análisis de barreras de acceso para empleados
- Implementación de mejoras identificadas

Recomendaciones Nutricionales Contextualizadas

Recomendaciones para Tentempiés a Media Mañana y Tarde

- Selección de opciones con energía sostenida
- Consideración de tiempo disponible para consumo
- Acceso facilitado a productos saludables
- Comunicación de beneficios de tentempiés
- Ejemplos prácticos de opciones recomendadas

Pausas de Descanso para Ingesta sin Interrupciones

- Diseño de protocolos de rotación de pausas

- Garantía de cobertura operativa durante pausas
- Duración mínima de 30 minutos para comida principal
- Sensibilización a mandos intermedios
- Monitoreo de cumplimiento

Integración de Criterios Nutricionales en Oferta

- Alineación de menús con recomendaciones nutricionales
- Disponibilidad de opciones para necesidades especiales
- Comunicación clara de composición nutricional
- Facilidad de acceso a opciones saludables
- Evaluación de aceptación por empleados

Sostenibilidad Comercial y Viabilidad Económica

Equilibrio entre Criterios Nutricionales y Viabilidad Económica

- Análisis de costos de productos saludables
- Negociación de precios competitivos
- Identificación de opciones económicas sin comprometer calidad
- Evaluación de retorno de inversión
- Comunicación de beneficios económicos a dirección

Sostenibilidad de Acuerdos Comerciales

- Diseño de contratos con cláusulas de revisión periódica
- Flexibilidad para ajuste de ofertas según demanda
- Mantenimiento de relaciones a largo plazo con proveedores
- Documentación de lecciones aprendidas
- Mejora continua de acuerdos

Habilidades actitudinales

- Rigor técnico en evaluación nutricional combinado con pragmatismo comercial
- Profesionalismo en relaciones comerciales y cumplimiento de compromisos
- Visión sistémica que integra salud, sostenibilidad y viabilidad económica

Justificación

Este bloque integra las competencias relacionadas con la gestión de la oferta alimentaria disponible en la organización. La coherencia funcional se basa en que el diseño de menús equilibrados (C10) requiere conocimiento de evaluación nutricional de productos (C11), la negociación con proveedores (C12) asegura que los productos seleccionados estén disponibles a precio accesible, y la integración de productos locales (C13) añade valor sostenible. Las recomendaciones de snacks (C23) y la planificación de pausas (C21) complementan la oferta de comidas principales. Los livrables incluyen menús semanales, criterios de selección de productos, acuerdos comerciales y calendarios de productos locales. Las situaciones de evaluación incluyen auditorías de máquinas expendedoras, análisis de composición nutricional de menús y seguimiento de cumplimiento de acuerdos con proveedores.

Ubicación en la progresión

Este bloque se implementa en paralelo con la comunicación, ya que la disponibilidad de opciones saludables es fundamental para que los mensajes educativos sean creíbles y viables. El profesional debe ser capaz de trabajar con la realidad operativa de la organización, negociando soluciones que sean técnicamente sólidas pero también comercialmente viables. La integración de productos locales y de temporada añade una dimensión de sostenibilidad que refuerza el mensaje de bienestar integral. Este bloque requiere habilidades tanto técnicas (evaluación nutricional) como comerciales (negociación), posicionándose como un puente

entre la estrategia de comunicación y la realidad operativa.

NSICA

Bloque 5 - Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos

Objetivo pedagógico

Capacitar al profesional para enseñar técnicas culinarias saludables, diseñar recetas prácticas y económicas, promover desayuno saludable, orientar sobre preparación de tupperes y comunicar conceptos de psicología nutricional.

Actividades

Actividad 3.1 Educar sobre principios de alimentación equilibrada y composición de comidas

Actividad 3.2 Organizar talleres de nutrición y charlas informativas

Actividad 3.3 Desarrollar talleres prácticos de cocina saludable

Actividad 3.4 Orientar sobre preparación de tupperes saludables y conservación de alimentos

Competencias

Competencias	Indicadores
C9 - Enseñar técnicas culinarias saludables y diseñar recetas económicas y prácticas para fomentar autonomía culinaria en empleados	Desarrolla al menos 8 recetas saludables con ingredientes accesibles, coste inferior a 5€ por ración y tiempo de preparación menor a 30 minutos Enseña al menos 5 técnicas culinarias saludables (cocción al vapor, asado, salteado ligero) con demostración práctica Proporciona guías de batch cooking y planificación de comidas con ejemplos semanales adaptados a diferentes presupuestos
C22 - Promover desayuno saludable antes de la jornada comunicando su importancia, proponiendo opciones prácticas y creando recursos educativos	Comunica importancia del desayuno en rendimiento cognitivo y físico mediante al menos 2 campañas con datos científicos Propone al menos 5 opciones prácticas de desayuno saludable (menos de 10 minutos de preparación, menos de 5€) con ejemplos semanales Crea recursos educativos (guías, vídeos, recetas) con distribución a través de múltiples canales
C24 - Enseñar preparación de tupperes saludables abordando técnicas de batch cooking y superando barreras de tiempo y conocimiento	Desarrolla guías de batch cooking con al menos 4 ejemplos semanales que requieren menos de 2 horas de preparación Enseña técnicas de conservación segura, almacenamiento y recalentamiento mediante talleres prácticos Aborda barreras de tiempo mediante propuestas de planificación semanal y listas de compra optimizadas
C30 - Comunicar conceptos de psicología nutricional identificando patrones de comportamiento alimentario emocional y derivando a profesionales especializados	Explica conceptos de psicología nutricional (hambre emocional, restricción, culpa) mediante al menos 2 charlas anuales con lenguaje accesible Identifica patrones de comportamiento alimentario emocional mediante observación, cuestionarios y entrevistas con empleados Establece protocolo de derivación a profesionales especializados (psicólogos, nutricionistas clínicos) con criterios claros y seguimiento

Saberes asociados

Técnicas Culinarias Saludables y Preparación de Alimentos

Métodos de cocción saludables

- Cocción al vapor
- Asado sin grasas
- Salteado ligero con aceite de oliva
- Hervido controlado
- Horneado a temperatura moderada

Preparación de recetas económicas y prácticas

- Selección de ingredientes de bajo coste
- Técnicas de aprovechamiento de alimentos
- Recetas con menos de 30 minutos de preparación
- Adaptación de recetas según disponibilidad de ingredientes
- Cálculo de coste por ración

Batch cooking y planificación de comidas

- Preparación de comidas en lotes para la semana
- Técnicas de conservación de alimentos cocinados
- Planificación semanal de menús
- Optimización de tiempo de preparación
- Almacenamiento seguro de comidas preparadas

Nutrición del Desayuno Saludable y Tentempiés

Importancia del desayuno en rendimiento laboral

- Beneficios en rendimiento cognitivo
- Beneficios en rendimiento físico
- Impacto en concentración y memoria
- Efectos en metabolismo y energía sostenida
- Evidencia científica sobre desayuno

Composición nutricional de desayunos saludables

- Proteínas en desayuno
- Carbohidratos complejos
- Grasas saludables
- Fibra y micronutrientes
- Proporciones equilibradas

Opciones prácticas de tentempiés a media mañana y tarde

- Frutas y frutos secos
- Yogur y productos lácteos bajos en grasa
- Barras de cereales saludables
- Bebidas hidratantes
- Energía sostenida y saciedad

Psicología Nutricional y Comportamiento Alimentario Emocional

Conceptos de psicología nutricional

- Hambre emocional versus hambre fisiológica
- Patrones de restricción y atracones
- Culpa y relación problemática con alimentos
- Estrés laboral y alimentación emocional
- Mecanismos de afrontamiento alternativos

Identificación de patrones de comportamiento alimentario

- Desencadenantes emocionales de consumo

- Patrones de consumo en situaciones de estrés
- Señales de alerta de comportamiento problemático
- Factores contextuales que influyen en elecciones
- Diferencias individuales en respuesta emocional

Derivación a profesionales especializados

- Criterios de derivación a psicólogos
- Criterios de derivación a nutricionistas clínicos
- Protocolo de referencia y seguimiento
- Coordinación con servicios de salud
- Confidencialidad y sensibilidad en derivación

Conservación Segura de Alimentos y Prevención de Intoxicaciones

Normas de conservación de alimentos transportados

- Temperaturas de almacenamiento seguro
- Tiempos máximos de conservación
- Métodos de transporte con bolsas isotérmicas
- Uso de hielo y refrigerantes
- Identificación de alimentos deteriorados

Riesgos de intoxicación alimentaria

- Bacterias patógenas comunes
- Síntomas de intoxicación alimentaria
- Factores de riesgo en transporte de alimentos
- Contaminación cruzada
- Cuándo buscar atención médica

Recomendaciones específicas de seguridad

- Horarios seguros de consumo de alimentos transportados
- Procedimientos de recalentamiento seguro
- Almacenamiento en refrigerador laboral
- Etiquetado de alimentos preparados
- Comunicación de riesgos a empleados

Educación Práctica y Facilitación de Aprendizaje en Nutrición

Diseño de talleres y charlas educativas

- Estructura clara de presentaciones
- Adaptación a características de audiencia
- Materiales de apoyo visual
- Técnicas interactivas de facilitación
- Evaluación de comprensión y satisfacción

Demostración práctica de técnicas culinarias

- Preparación de demostraciones en vivo
- Selección de ejemplos relevantes
- Participación activa de asistentes
- Reproducibilidad de técnicas
- Seguimiento post-taller

Creación de materiales educativos accesibles

- Lenguaje simple sin jerga técnica
- Ejemplos contextualizados al trabajo
- Múltiples formatos (visual, textual, audiovisual)
- Actualización periódica basada en evidencia
- Distribución multicanal de contenidos

Comunicación de Conceptos Nutricionales y Cambio de Comportamiento

Comunicación de beneficios nutricionales

- Traducción de conceptos técnicos a lenguaje accesible
- Conexión entre nutrición y rendimiento laboral
- Beneficios inmediatos y a largo plazo
- Motivación sin culpabilización
- Adaptación a diferentes públicos

Estrategias para superar barreras de tiempo y conocimiento

- Reconocimiento de limitaciones reales
- Propuestas prácticas y viables
- Simplificación de procesos
- Recursos que ahorran tiempo
- Validación de dificultades percibidas

Promoción de autonomía culinaria

- Empoderamiento de empleados
- Desarrollo de confianza en habilidades culinarias
- Progresión desde lo simple a lo complejo
- Celebración de logros
- Comunidad de aprendizaje entre empleados

Habilidades actitudinales

- Capacidad de enseñanza práctica que hace accesibles técnicas culinarias complejas
- Empatía hacia barreras reales de tiempo y conocimiento culinario
- Sensibilidad hacia dimensiones emocionales de la alimentación

Justificación

Este bloque agrupa las competencias de educación práctica que permiten que los empleados desarrollen autonomía en la preparación de comidas saludables. La coherencia funcional se basa en que la enseñanza de técnicas culinarias (C9) y diseño de recetas (C9) proporcionan herramientas prácticas, la orientación sobre batch cooking (C24) aborda barreras de tiempo, la promoción del desayuno (C22) y snacks (C23) completan la estrategia nutricional, y la comunicación de psicología nutricional (C30) aborda dimensiones emocionales del comportamiento alimentario. Los livrables incluyen talleres de cocina, guías de recetas, materiales educativos sobre psicología nutricional. Las situaciones de evaluación incluyen talleres prácticos con demostración de técnicas, seguimiento de cambios en preparación de comidas y retroalimentación sobre utilidad de recursos educativos.

Ubicación en la progresión

Este bloque se implementa después de que la comunicación general ha generado conciencia sobre la importancia de alimentación saludable. El profesional proporciona herramientas prácticas que permiten a los empleados traducir el conocimiento en acciones concretas. La enseñanza de técnicas culinarias es especialmente importante para superar barreras de tiempo y conocimiento. La comunicación de psicología nutricional añade una dimensión emocional que reconoce que la alimentación no es solo un asunto técnico sino también psicológico. Este bloque es fundamental para generar cambio de comportamiento sostenible, ya que proporciona tanto conocimiento como habilidades prácticas.

Bloque 6 - Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Objetivo pedagógico

Desarrollar capacidad para adaptar recomendaciones nutricionales a diferentes turnos y horarios laborales, diseñar distribuciones de comidas fraccionadas, establecer pautas de hidratación y comunicar riesgos nutricionales específicos del contexto laboral.

Actividades

Actividad 5.1 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos

Actividad 5.2 Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos nocturnos

Actividad 5.3 Diseñar pautas de hidratación, desayuno y tentempiés a lo largo de la jornada

Actividad 5.4 Planificar comidas fraccionadas y prevenir exceso de cafeína en horarios nocturnos

Competencias

Competencias	Indicadores
C16 - Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos y nocturnos considerando ritmos circadianos, gasto energético y efectos en metabolismo	Diseña guías nutricionales diferenciadas para turnos diurnos y nocturnos con distribución de comidas adaptada a horarios Incorpora conocimiento de ritmos circadianos en recomendaciones de timing de nutrientes (proteína, carbohidratos, cafeína) Comunica riesgos específicos del trabajo nocturno (alteraciones metabólicas, fatiga) con estrategias de mitigación nutricional
C17 - Diseñar distribuciones de comidas fraccionadas durante la jornada laboral adaptadas a horarios reales y conocimiento de beneficios del fraccionamiento	Elabora propuestas de distribución de comidas (desayuno, media mañana, comida, media tarde, cena) con horarios específicos Documenta beneficios del fraccionamiento (estabilidad glucémica, energía sostenida, concentración) con evidencia científica Adapta distribuciones a diferentes tipos de jornada (continua, partida, turnos) con ejemplos prácticos
C18 - Diseñar pautas de hidratación en el trabajo comunicando efectos de deshidratación y proponiendo estrategias prácticas de acceso a agua potable	Elabora recomendaciones de ingesta de agua adaptadas a tipo de actividad, clima y duración de jornada (mínimo 1,5-2 litros diarios) Comunica efectos de deshidratación en rendimiento cognitivo, físico y salud mediante al menos 2 campañas anuales Propone estrategias prácticas (botellas reutilizables, recordatorios, acceso facilitado) con seguimiento de cumplimiento
C19 - Comunicar riesgos nutricionales específicos (consumo excesivo de fritos, comidas copiosas, cafeína nocturna) y diseñar mensajes preventivos contextualizados	Identifica al menos 5 riesgos nutricionales específicos del contexto laboral con evidencia de prevalencia en la plantilla Diseña mensajes preventivos adaptados a cada riesgo con lenguaje motivador y no culpabilizador Implementa campañas de sensibilización con al menos 3 formatos diferentes (cartelería, charlas, contenido digital) con evaluación de impacto

Saberes asociados

Ritmos Circadianos y Metabolismo en Turnos Laborales

Ciclos Biológicos de 24 Horas

- Regulación de funciones fisiológicas por ritmo circadiano
- Variación de metabolismo según hora del día
- Efectos del trabajo nocturno en ciclos biológicos
- Alteraciones metabólicas en trabajadores de turno

Impacto en Digestión y Absorción de Nutrientes

- Cambios en velocidad de digestión según turno
- Variación en absorción de nutrientes a lo largo del día
- Efectos de comidas copiosas en horarios nocturnos
- Relación entre timing de nutrientes y metabolismo

Efectos en Sueño y Recuperación

- Interferencia de cafeína nocturna con calidad del sueño
- Impacto de comidas pesadas antes de dormir
- Recuperación en trabajadores de turno nocturno
- Relación entre nutrición y descanso efectivo

Requerimientos Nutricionales Diferenciados por Turno y Horario

Gasto Energético según Tipo de Turno

- Cálculo de requerimientos calóricos en turno diurno
- Cálculo de requerimientos calóricos en turno nocturno
- Variación de demanda energética según actividad laboral
- Adaptación de aporte calórico a horarios reales

Distribución Óptima de Macronutrientes por Horario

- Timing de carbohidratos complejos en turno diurno
- Distribución de proteína a lo largo de jornada
- Limitación de grasas pesadas en horarios nocturnos
- Proporción de nutrientes según demanda de cada turno

Micronutrientes Críticos en Trabajo Nocturno

- Vitaminas que apoyan función cognitiva en turno nocturno
- Minerales que regulan metabolismo alterado
- Antioxidantes para contrarrestar estrés oxidativo
- Suplementación recomendada en turnos especiales

Distribución de Comidas Fraccionadas y Timing de Nutrientes

Diseño de Distribuciones Adaptadas a Jornadas

- Estructura de 5-6 comidas en jornada continua
- Estructura de comidas en jornada partida
- Horarios específicos para cada comida según turno
- Intervalos óptimos entre ingestas para estabilidad glucémica

Beneficios del Fraccionamiento de Comidas

- Mantenimiento de estabilidad glucémica durante jornada
- Energía sostenida sin picos ni caídas
- Mejora de concentración y rendimiento cognitivo
- Prevención de fatiga y somnolencia laboral

Estrategias de Implementación Práctica

- Propuestas concretas de horarios para cada tipo de jornada
- Ejemplos de comidas para media mañana y media tarde
- Adaptación a limitaciones operacionales reales

- Comunicación de beneficios a empleados

Pautas de Hidratación Contextualizada al Trabajo

Cálculo de Necesidades de Agua según Actividad

- Requerimientos en trabajo sedentario
- Requerimientos en trabajo moderado
- Requerimientos en trabajo intenso
- Ajuste según clima y duración de jornada

Efectos de la Deshidratación en Rendimiento

- Impacto en rendimiento cognitivo y concentración
- Efectos en rendimiento físico y resistencia
- Relación con fatiga y somnolencia
- Consecuencias para salud general

Estrategias Prácticas de Facilitación

- Distribución de puntos de agua accesibles
- Sistemas de recordatorios para consumo regular
- Promoción de botellas reutilizables
- Integración de hidratación en pausas de descanso

Riesgos Nutricionales Específicos del Contexto Laboral

Identificación de Comportamientos de Riesgo

- Consumo excesivo de alimentos fritos
- Ingesta de comidas copiosas que causan somnolencia
- Cafeína nocturna en trabajadores de turno
- Ayunos prolongados durante jornada laboral

Consecuencias para Salud y Productividad

- Riesgos cardiovasculares de consumo excesivo de fritos
- Impacto en digestión y energía de comidas copiosas
- Alteraciones del sueño por cafeína nocturna
- Efectos en concentración y rendimiento de ayunos

Evidencia de Prevalencia en Contexto Laboral

- Datos sobre frecuencia de comportamientos de riesgo
- Grupos más vulnerables según puesto o turno
- Factores contextuales que favorecen comportamientos de riesgo
- Impacto documentado en salud de empleados

Comunicación Preventiva de Riesgos Nutricionales

Diseño de Mensajes Preventivos Contextualizados

- Identificación de riesgos específicos por turno
- Formulación de mensajes motivadores sin culpabilización
- Adaptación de lenguaje a características de audiencia
- Integración de evidencia científica en mensajes

Estrategias de Comunicación Multicanal

- Cartelería en espacios de descanso y comedor
- Contenido digital en intranet y correo interno
- Charlas y talleres sobre riesgos específicos
- Campañas de sensibilización periódicas

Evaluación de Efectividad de Mensajes

- Medición de alcance de campañas preventivas

- Evaluación de cambio de conocimiento en empleados
- Seguimiento de cambios de comportamiento
- Ajuste de mensajes según feedback

Habilidades actitudinales

- Comprensión profunda de realidades laborales específicas y sus implicaciones nutricionales
- Capacidad de comunicar información técnica compleja de forma comprensible
- Flexibilidad y disposición a ajustar recomendaciones según feedback

Justificación

Este bloque agrupa las competencias que permiten personalizar las recomendaciones nutricionales según las circunstancias laborales específicas de cada empleado. La coherencia funcional radica en que la adaptación a turnos (C16) requiere comprensión de ritmos circadianos, la distribución de comidas fraccionadas (C17) optimiza energía durante la jornada, la hidratación (C18) es fundamental para rendimiento, y la comunicación de riesgos (C19) contextualiza estas recomendaciones. La revisión crítica (C28) asegura que las adaptaciones se basan en evidencia y feedback real. Los livrables incluyen guías nutricionales diferenciadas por turno, distribuciones de comidas adaptadas, pautas de hidratación. Las situaciones de evaluación incluyen análisis de cumplimiento de recomendaciones por grupo de turno y retroalimentación de empleados sobre practicidad de adaptaciones.

Ubicación en la progresión

Este bloque se implementa cuando el programa ha establecido comunicación general sobre bienestar alimentario y está listo para personalizar recomendaciones. Reconoce que no existe una única recomendación nutricional válida para todos los empleados, sino que debe adaptarse a realidades laborales específicas. La comprensión de ritmos circadianos y efectos del trabajo nocturno es especialmente importante en organizaciones con turnos. Este bloque requiere que el profesional combine conocimiento nutricional con comprensión profunda de la realidad operativa de la organización. Las adaptaciones realizadas aquí aumentan la relevancia y viabilidad de las recomendaciones.

Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria

Objetivo pedagógico

Capacitar al profesional para identificar y gestionar intolerancias y alergias alimentarias, establecer protocolos de seguridad alimentaria y comunicar riesgos de conservación segura de alimentos transportados.

Actividades

Actividad 6.1 Identificar y gestionar intolerancias, alergias y restricciones alimentarias

Actividad 6.2 Adaptar oferta alimentaria a dietas especiales y culturales

Competencias

Competencias	Indicadores
C20 - Identificar necesidades dietéticas especiales (intolerancias, alergias) coordinando con proveedores y cocina para establecer protocolos de seguridad alimentaria	Realiza mapeo de intolerancias y alergias en la plantilla mediante cuestionario con identificación de al menos 3 grupos de riesgo Coordina con servicios de alimentación para garantizar disponibilidad de alternativas seguras y etiquetado claro de alérgenos Establece protocolos de seguridad documentados con procedimientos de preparación, almacenamiento y comunicación de riesgos
C25 - Comunicar normas de conservación segura de alimentos transportados y riesgos de intoxicación alimentaria con recomendaciones específicas	Elabora guía de conservación segura de alimentos con temperaturas, tiempos y métodos de transporte específicos Comunica riesgos de intoxicación alimentaria mediante al menos 2 campañas anuales con casos reales y síntomas de alerta Proporciona recomendaciones prácticas (bolsas isotérmicas, hielo, horarios de consumo) con seguimiento de cumplimiento

Saberes asociados

Intolerancias y Alergias Alimentarias

Tipos de Intolerancias Alimentarias

- Intolerancia a la lactosa
- Intolerancia al gluten
- Intolerancia a aditivos alimentarios
- Mecanismos fisiológicos de intolerancia

Alergias Alimentarias Comunes

- Alergia a frutos secos
- Alergia a mariscos
- Alergia a huevo
- Alergia a cacahuete
- Reacciones anafilácticas

Identificación y Diagnóstico

- Síntomas de intolerancias

- Síntomas de alergias
- Diferenciación entre intolerancia y alergia
- Pruebas diagnósticas

Restricciones Dietéticas Especiales

- Restricciones religiosas
- Restricciones éticas
- Restricciones médicas
- Documentación de necesidades

Seguridad Alimentaria y Conservación

Principios de Seguridad Alimentaria

- Contaminación cruzada
- Crecimiento bacteriano
- Intoxicaciones alimentarias
- Patógenos comunes
- Normativa de seguridad alimentaria

Conservación Segura de Alimentos

- Temperaturas de almacenamiento
- Tiempos de conservación
- Métodos de transporte seguro
- Señalización de alérgenos
- Etiquetado de alimentos

Higiene en Manipulación de Alimentos

- Procedimientos de limpieza
- Desinfección de superficies
- Prácticas de higiene personal
- Equipos de protección

Riesgos de Intoxicación

- Síntomas de intoxicación alimentaria
- Alimentos de riesgo
- Procedimientos de emergencia
- Reporte de incidentes

Coordinación con Proveedores y Servicios de Alimentación

Comunicación con Servicios de Catering

- Especificación de necesidades dietéticas
- Solicitud de alternativas seguras
- Verificación de cumplimiento
- Resolución de problemas

Coordinación con Cocina Laboral

- Procedimientos de preparación diferenciada
- Almacenamiento segregado
- Etiquetado de alimentos especiales
- Capacitación de personal de cocina

Gestión de Proveedores de Ingredientes

- Solicitud de información nutricional
- Verificación de alérgenos
- Auditoría de proveedores
- Acuerdos de suministro

Documentación y Trazabilidad

- Registros de ingredientes
- Trazabilidad de productos
- Documentación de procedimientos
- Auditoría de cumplimiento

Protocolos de Seguridad Alimentaria en Contexto Laboral

Diseño de Protocolos

- Identificación de puntos críticos
- Especificación de procedimientos
- Definición de responsabilidades
- Establecimiento de controles

Implementación de Protocolos

- Capacitación de personal
- Comunicación de procedimientos
- Provisión de recursos
- Supervisión de cumplimiento

Monitoreo y Auditoría

- Inspecciones regulares
- Registro de incidentes
- Análisis de desviaciones
- Acciones correctivas

Mejora Continua de Protocolos

- Revisión de efectividad
- Incorporación de nuevas evidencias
- Actualización de procedimientos
- Comunicación de cambios

Comunicación de Riesgos y Necesidades Especiales

Comunicación Sensible de Restricciones

- Lenguaje no estigmatizador
- Confidencialidad de información
- Empatía hacia necesidades especiales
- Normalización de restricciones

Información Clara sobre Alérgenos

- Especificación de alérgenos presentes
- Indicación de riesgos de contaminación cruzada
- Disponibilidad de alternativas
- Procedimientos de consulta

Gestión de Confidencialidad

- Protección de datos personales
- Acceso restringido a información
- Comunicación discreta
- Cumplimiento de normativa

Coordinación Discreta con Empleados

- Identificación confidencial de necesidades
- Comunicación privada
- Garantía de disponibilidad de alternativas
- Seguimiento personalizado

Conservación Segura de Alimentos Transportados

Métodos de Transporte Seguro

- Bolsas isotérmicas
- Elementos refrigerantes
- Contenedores herméticos
- Duración máxima de transporte

Temperaturas de Seguridad

- Rango de temperatura para alimentos frescos
- Rango de temperatura para alimentos cocinados
- Monitoreo de temperatura
- Indicadores de deterioro

Tiempos de Conservación

- Duración máxima de almacenamiento en refrigeración
- Duración máxima de almacenamiento a temperatura ambiente
- Señales de deterioro
- Criterios de descarte

Riesgos de Intoxicación por Alimentos Transportados

- Bacterias patógenas comunes
- Síntomas de intoxicación
- Factores de riesgo
- Prevención de contaminación

Habilidades actitudinales

- Rigor y atención al detalle en gestión de seguridad alimentaria
- Sensibilidad hacia vulnerabilidades de empleados con necesidades especiales
- Capacidad de coordinación con múltiples actores para implementar protocolos

Justificación

Este bloque agrupa las competencias relacionadas con la gestión de necesidades dietéticas especiales y seguridad alimentaria, que son fundamentales para proteger la salud de empleados con restricciones o vulnerabilidades específicas. La coherencia funcional se basa en que la identificación de necesidades especiales (C20) requiere coordinación con servicios de alimentación para garantizar disponibilidad de alternativas seguras, y la comunicación de riesgos de conservación (C25) asegura que incluso alimentos transportados sean seguros. Los protocolos de seguridad alimentaria (C20) son esenciales para prevenir intoxicaciones. Los livrables incluyen mapeo de intolerancias, protocolos de seguridad, guías de conservación. Las situaciones de evaluación incluyen auditorías de cumplimiento de protocolos, análisis de disponibilidad de alternativas seguras y seguimiento de incidentes de seguridad alimentaria.

Ubicación en la progresión

Este bloque se implementa como un componente transversal que debe estar presente desde el inicio del programa, ya que la seguridad alimentaria es un requisito no negociable. Sin embargo, se profundiza a medida que el programa avanza y se identifican grupos específicos con necesidades especiales. El profesional debe ser capaz de trabajar con servicios de alimentación y proveedores para garantizar que las adaptaciones necesarias se implementen correctamente. Este bloque requiere atención al detalle y capacidad de establecer y monitorear protocolos claros.

Bloque 8 - Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Objetivo pedagógico

Desarrollar capacidad para diseñar instrumentos de evaluación válidos y fiables, realizar seguimiento de evolución de hábitos alimentarios, comparar resultados con objetivos y revisar críticamente el programa para mejora continua.

Actividades

Actividad 8.1 Medir evolución de hábitos alimentarios mediante evaluación periódica

Actividad 8.2 Evaluar impacto en productividad, absentismo y ajustar programa

Actividad 8.3 Recoger feedback de plantilla y realizar seguimiento de participación

Competencias

Competencias	Indicadores
C12 - Negociar con proveedores acuerdos comerciales sobre oferta de snacks y productos saludables, evaluando calidad nutricional y formalizando compromisos	Realiza negociaciones con al menos 3 proveedores documentando propuestas, contraoferta y términos finales acordados Formaliza acuerdos mediante contratos que especifican criterios nutricionales, precios, volúmenes y plazos de entrega Establece cláusulas de revisión periódica (semestral) para ajustar ofertas según evolución de preferencias y disponibilidad
C28 - Revisar críticamente programas de alimentación saludable integrando feedback de stakeholders y actualizando intervenciones basadas en evidencia científica	Realiza revisión crítica semestral del programa evaluando cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones y satisfacción de usuarios Recopila feedback mediante al menos 3 métodos (encuestas, entrevistas, datos de participación) con análisis de tendencias Actualiza intervenciones incorporando nuevas evidencias científicas y ajustes basados en resultados de evaluación
C29 - Diseñar instrumentos de evaluación y realizar seguimiento de evolución de hábitos alimentarios comparando resultados con objetivos establecidos	Diseña al menos 3 instrumentos de evaluación (cuestionarios, registros de consumo, medidas antropométricas) con validez y fiabilidad documentadas Realiza seguimiento trimestral de indicadores de hábitos alimentarios con análisis de tendencias y variabilidad Compara resultados con objetivos SMART establecidos documentando brechas y causas de desviaciones

Saberes asociados

Diseño de Instrumentos de Evaluación y Medición

Construcción de Cuestionarios Válidos y Fiables

- Preguntas cerradas y abiertas sobre hábitos alimentarios
- Escalas de frecuencia de consumo
- Validación de instrumentos mediante pruebas piloto
- Fiabilidad test-retest

- Consistencia interna (alfa de Cronbach)

Registros de Consumo Alimentario

- Diarios de alimentos de 24 horas
- Registros de 3-7 días
- Métodos de estimación de porciones
- Codificación de alimentos consumidos
- Análisis de adecuación nutricional

Medidas Antropométricas y Biométricas

- Peso y talla
- Índice de masa corporal (IMC)
- Circunferencia de cintura
- Calibración de equipos de medición
- Estandarización de procedimientos

Análisis de Datos de Hábitos Alimentarios

Análisis Estadístico Descriptivo

- Frecuencias y porcentajes de consumo
- Medidas de tendencia central (media, mediana, moda)
- Medidas de dispersión (desviación estándar, rango)
- Distribución de datos
- Identificación de valores atípicos

Análisis Comparativo de Resultados

- Comparación con objetivos SMART establecidos
- Análisis de brechas entre objetivos y resultados
- Análisis por grupos de empleados (turno, puesto, demanda física)
- Evolución temporal de indicadores
- Identificación de tendencias

Interpretación de Datos y Generación de Insights

- Identificación de patrones de comportamiento
- Análisis de causas de desviaciones
- Síntesis de hallazgos principales
- Documentación de limitaciones de datos
- Formulación de conclusiones basadas en evidencia

Revisión Crítica y Mejora Continua de Programas

Evaluación de Cumplimiento de Objetivos

- Medición de logro de metas SMART
- Análisis de efectividad de intervenciones
- Evaluación de alcance y cobertura del programa
- Análisis de participación de empleados
- Documentación de resultados

Recopilación e Integración de Feedback de Stakeholders

- Encuestas de satisfacción de empleados
- Entrevistas con mandos intermedios
- Focus groups con grupos de usuarios
- Análisis de comentarios y sugerencias
- Síntesis de perspectivas múltiples

Actualización Basada en Evidencia Científica

- Revisión de nuevas publicaciones científicas en nutrición
- Evaluación de cambios en recomendaciones nutricionales

- Adaptación de intervenciones a nuevas evidencias
- Comunicación de cambios a stakeholders
- Documentación de justificación de cambios

Formulación de Mejoras y Ajustes

- Identificación de áreas de mejora
- Diseño de intervenciones ajustadas
- Priorización de cambios
- Planificación de implementación de mejoras
- Seguimiento de efectividad de ajustes

Comunicación de Resultados y Hallazgos

Presentación de Datos de Forma Comprensible

- Visualización de datos mediante gráficos y tablas
- Síntesis de información compleja
- Uso de lenguaje accesible sin jerga técnica
- Estructuración clara de reportes
- Destacado de hallazgos principales

Comunicación Transparente de Resultados

- Presentación de logros y avances
- Comunicación honesta de áreas de mejora
- Reconocimiento de limitaciones de evaluación
- Explicación de desviaciones respecto a objetivos
- Propuesta de acciones correctivas

Adaptación de Mensajes a Diferentes Públicos

- Reportes ejecutivos para dirección
- Informes detallados para mandos intermedios
- Comunicaciones motivadoras para empleados
- Presentaciones a stakeholders clave
- Materiales de difusión de resultados

Rigor Científico y Ética en Evaluación

Rigor en Recopilación y Análisis de Datos

- Aplicación de métodos sistemáticos
- Documentación de procedimientos
- Control de calidad de datos
- Minimización de sesgos
- Transparencia en limitaciones

Apertura a Crítica Constructiva

- Disposición a cuestionar resultados propios
- Búsqueda activa de feedback crítico
- Análisis honesto de fracasos
- Aprendizaje de desviaciones
- Ajuste de estrategia basado en crítica

Confidencialidad y Protección de Datos

- Anonimización de datos individuales
- Protección de privacidad de empleados
- Cumplimiento de regulaciones de protección de datos
- Comunicación responsable de resultados
- Gestión segura de información sensible

Habilidades actitudinales

- Rigor científico en diseño de evaluación y análisis de datos
- Apertura a crítica constructiva y disposición a cambiar basándose en evidencia
- Capacidad de comunicar resultados de forma clara y motivadora

Justificación

Este bloque agrupa las competencias de evaluación y mejora continua que cierran el ciclo del programa y permiten aprendizaje sistemático. La coherencia funcional se basa en que el diseño de instrumentos de evaluación (C29) proporciona datos válidos, el seguimiento de evolución (C29) permite detectar tendencias, la comparación con objetivos (C29) identifica brechas, y la revisión crítica (C28) integra feedback de stakeholders para mejora. Los livrables incluyen instrumentos de evaluación, reportes de seguimiento, análisis de impacto. Las situaciones de evaluación incluyen análisis de datos de seguimiento, presentación de resultados a stakeholders y implementación de mejoras basadas en evaluación.

Ubicación en la progresión

Este bloque se implementa de forma continua a lo largo de todo el programa, pero es especialmente importante en la fase de consolidación. El profesional debe ser capaz de recopilar datos de forma sistemática, analizarlos críticamente y traducirlos en mejoras concretas. La evaluación no es un evento puntual sino un proceso continuo que informa la toma de decisiones. Este bloque requiere habilidades tanto técnicas (diseño de instrumentos, análisis de datos) como de comunicación (presentación de resultados). La mejora continua basada en evidencia es lo que diferencia un programa de calidad de iniciativas puntuales.

Bloque 9 - Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa

Objetivo pedagógico

Capacitar al profesional para gestionar presupuesto del programa, justificar inversiones en salud laboral mediante indicadores de retorno de inversión y buscar financiación externa para sostenibilidad.

Actividades

Actividad 10.1 Gestionar presupuesto del programa y buscar financiación externa

Competencias

Competencias	Indicadores
C26 - Gestionar presupuesto del programa de alimentación saludable justificando inversiones en salud laboral y buscando financiación externa	Elabora presupuesto anual desglosado por áreas (infraestructura, formación, comunicación, evaluación) con justificación de cada inversión Documenta retorno de inversión mediante indicadores de impacto en salud, productividad y satisfacción de empleados Identifica y gestiona al menos 2 fuentes de financiación externa (fondos de prevención, patrocinios, subvenciones)

Saberes asociados

Presupuestación y Gestión Financiera de Programas

Estructura de Presupuestos

- Desglose por áreas (infraestructura, formación, comunicación, evaluación)
- Justificación de inversiones basada en beneficios esperados
- Asignación de recursos por fases del programa
- Presupuestos anuales con precisión numérica
- Contingencias y márgenes de flexibilidad

Análisis de Costos y Beneficios

- Cálculo de costo por empleado alcanzado
- Estimación de retorno de inversión en salud laboral
- Impacto económico en productividad y absentismo
- Beneficios intangibles (satisfacción, cultura organizacional)
- Comparación de costos versus beneficios esperados

Seguimiento y Control Presupuestario

- Monitoreo de gasto versus presupuesto
- Identificación de desviaciones y causas
- Ajustes presupuestarios según necesidades
- Documentación de gastos realizados
- Reportes de ejecución presupuestaria

Justificación de Inversiones en Salud Laboral

Indicadores de Impacto en Salud

- Mejora en hábitos alimentarios de empleados
- Reducción de comportamientos de riesgo nutricional
- Indicadores de salud física (peso, presión arterial)
- Indicadores de salud mental (estrés, satisfacción)
- Prevención de enfermedades relacionadas con nutrición

Indicadores de Impacto Empresarial

- Reducción de absentismo laboral
- Aumento de productividad y rendimiento
- Mejora en satisfacción y retención de empleados
- Reducción de costos de salud ocupacional
- Mejora de imagen corporativa y employer branding

Comunicación de Valor Empresarial

- Conexión explícita entre programa y objetivos corporativos
- Presentación de datos cuantitativos de impacto
- Argumentación basada en evidencia científica
- Comparación con benchmarks de otras organizaciones
- Proyecciones de retorno a largo plazo

Búsqueda y Gestión de Financiación Externa

Identificación de Fuentes de Financiación

- Fondos de prevención de riesgos laborales
- Subvenciones de administraciones públicas
- Patrocinios de empresas proveedoras
- Fondos de responsabilidad social corporativa
- Programas de apoyo a iniciativas de bienestar

Elaboración de Propuestas de Financiación

- Identificación de requisitos específicos de cada fuente
- Adaptación de propuesta a criterios de evaluación
- Documentación de objetivos y resultados esperados
- Presupuesto detallado y justificado
- Cronograma de implementación y evaluación

Gestión de Relaciones con Financiadores

- Comunicación periódica de avances
- Cumplimiento de requisitos de reporte
- Documentación de resultados alcanzados
- Solicitud de renovación o ampliación de financiación
- Evaluación de sostenibilidad a largo plazo

Sostenibilidad Económica y Operacional del Programa

Viabilidad Económica a Largo Plazo

- Identificación de costos fijos y variables
- Proyección de presupuesto para 3-5 años
- Estrategias de reducción de costos sin afectar calidad
- Diversificación de fuentes de financiación
- Planes de contingencia ante cambios presupuestarios

Integración en Presupuesto Organizacional

- Alineación con ciclos presupuestarios anuales
- Negociación de asignación presupuestaria permanente
- Inclusión en planes estratégicos de la organización
- Vinculación con indicadores de desempeño organizacional

- Justificación ante cambios de dirección o prioridades

Escalabilidad del Programa

- Capacidad de ampliación a nuevas áreas o empleados
- Modelos de implementación flexible según recursos
- Aprovechamiento de economías de escala
- Replicabilidad en diferentes contextos organizacionales
- Mejora continua de eficiencia operacional

Comunicación del Valor del Programa a Stakeholders

Adaptación de Mensajes por Audiencia

- Lenguaje técnico para dirección financiera
- Enfoque en beneficios operacionales para mandos
- Énfasis en bienestar personal para empleados
- Argumentación comercial para proveedores
- Datos de impacto social para organismos públicos

Presentación de Resultados Financieros

- Reportes de ejecución presupuestaria clara
- Análisis de retorno de inversión con datos concretos
- Comparación de costos versus beneficios cuantificados
- Proyecciones de impacto futuro
- Transparencia en limitaciones y riesgos

Estrategias de Persuasión Basadas en Evidencia

- Presentación de datos de estudios científicos
- Ejemplos de casos de éxito en otras organizaciones
- Testimonios de empleados sobre beneficios
- Análisis de riesgos de no invertir en bienestar
- Propuestas de pruebas piloto para validar impacto

Análisis de Retorno de Inversión en Bienestar Alimentario

Métricas de Retorno Cuantificables

- Reducción de días de absentismo por empleado
- Aumento de productividad medible en indicadores clave
- Reducción de costos de salud ocupacional
- Mejora en tasas de retención de empleados
- Aumento de satisfacción laboral y engagement

Metodología de Cálculo de ROI

- Identificación de costos totales del programa
- Cuantificación de beneficios directos e indirectos
- Período de recuperación de inversión
- Análisis de sensibilidad ante variaciones
- Comparación con inversiones alternativas

Documentación y Comunicación de Resultados

- Reportes de ROI con metodología transparente
- Visualización de datos mediante gráficos y tablas
- Explicación de supuestos y limitaciones
- Actualización periódica de cálculos
- Validación externa de análisis cuando sea posible

Habilidades actitudinales

- Rigor en análisis financiero y justificación de inversiones
- Capacidad de comunicar valor empresarial de inversiones en salud
- Proactividad en búsqueda de recursos y oportunidades de financiación

Justificación

Este bloque agrupa las competencias de gestión presupuestaria y financiera que aseguran la viabilidad económica y sostenibilidad del programa. La coherencia funcional se basa en que la elaboración de presupuesto (C26) requiere justificación clara de inversiones, la documentación de retorno de inversión (C26) demuestra valor empresarial, y la búsqueda de financiación externa (C26) asegura recursos continuos. Los livrables incluyen presupuestos anuales desglosados, análisis de retorno de inversión, propuestas de financiación externa. Las situaciones de evaluación incluyen presentaciones de presupuesto a dirección, análisis de impacto en indicadores de salud y productividad, y gestión de fuentes de financiación.

Ubicación en la progresión

Este bloque es transversal a todo el programa, ya que la gestión presupuestaria debe estar presente desde la planificación inicial. Sin embargo, es especialmente importante en la fase de consolidación cuando se busca asegurar recursos continuos. El profesional debe ser capaz de comunicar el valor del programa en términos que sean relevantes para la dirección empresarial (productividad, retención de talento, reducción de absentismo). La búsqueda de financiación externa es fundamental para programas que no tienen presupuesto dedicado. Este bloque requiere habilidades de análisis financiero y comunicación de valor.

ANEXO IV Marco de evaluación

ANEXO IV a. Exenciones de unidades

Profesional con experiencia documentada de mínimo 2 años en gestión de programas de bienestar laboral o nutrición ocupacional, exentos de realizar la unidad U1.

Profesional con certificación previa en evaluación nutricional de productos o auditoría de seguridad alimentaria, exentos de realizar la unidad U7.

Profesional con experiencia documentada de mínimo 1 año en análisis de datos y evaluación de programas de salud, exentos de realizar la unidad U8.

NSICA

ANEXO IV b. Reglamento de examen

Pruebas	Unidad	Coef.	Forma	Duración
E1 Diagnóstico Integral de Hábitos Alimentarios, Necesidades Nutricionales e Infraestructura	U1	2	Evaluación continua 3 situación(es)	8h
E2 Formulación de Objetivos Estratégicos, Diseño de Programa Integral e Identificación de Barreras	U2	2	Evaluación continua 3 situación(es)	8h
E3 Diseño de Estrategia de Comunicación Multicanal, Creación de Contenidos Educativos y Facilitación de Formaciones	U3	2	Evaluación continua 4 situación(es)	8h
E4 Diseño de Menús Equilibrados, Evaluación Nutricional de Productos y Negociación Comercial con Proveedores	U4	2	Evaluación continua 4 situación(es)	8h
E5 Enseñanza de Técnicas Culinarias, Diseño de Recetas Prácticas y Comunicación de Psicología Nutricional	U5	2	Evaluación continua 4 situación(es)	8h
E6 Adaptación de Recomendaciones Nutricionales a Turnos y Horarios Laborales	U6	2	Evaluación continua 3 situación(es)	7h
E7 Identificación y Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Protocolos de Seguridad Alimentaria	U7	1	Evaluación continua 3 situación(es)	6h
E8 Diseño de Instrumentos de Evaluación, Seguimiento de Indicadores y Mejora Continua	U8	2	Evaluación continua 4 situación(es)	8h
E9 Gestión Presupuestaria, Justificación de Inversiones y Búsqueda de Financiación Externa	U9	1	Evaluación continua 3 situación(es)	6h

*Pruebas optativas: solo se tienen en cuenta los puntos por encima de la media.

ANEXO IV c. Definición de las pruebas

E1 : Diagnóstico Integral de Hábitos Alimentarios, Necesidades Nutricionales e Infraestructura

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para diseñar e implementar instrumentos de diagnóstico válidos, recopilar datos sobre hábitos alimentarios y necesidades nutricionales diferenciadas, analizar información de infraestructura disponible, e identificar comportamientos de riesgo y oportunidades de mejora en contexto laboral.

Contenido de la prueba

Diseño de cuestionarios y registros de consumo con validez y fiabilidad documentadas; técnicas de recopilación de datos mediante encuestas, entrevistas y observación; análisis de datos de hábitos alimentarios segmentados por puesto, turno y demanda física; diagnóstico de infraestructura de agua potable y espacios de calentamiento; identificación de comportamientos de riesgo nutricional; documentación de limitaciones y sesgos potenciales en recopilación de datos.

Competencias evaluadas

C1 - Diseñar instrumentos de diagnóstico y recopilación de datos sobre hábitos alimentarios para identificar comportamientos de riesgo y necesidades nutricionales diferenciadas en la plantilla

C2 - Analizar datos de hábitos alimentarios y necesidades nutricionales según puesto, turno y demanda física para segmentar la plantilla y personalizar recomendaciones

C14 - Diagnosticar necesidades de infraestructura alimentaria, gestionar mantenimiento de equipos y evaluar accesibilidad de recursos de agua potable

C15 - Habilitar y gestionar espacios para calentar comidas traídas de casa estableciendo normas de uso y evaluando adecuación de infraestructura

Criterios de evaluación

- Instrumentos de diagnóstico diseñados tienen tasa de respuesta superior al 60% y capturan información sobre frecuencia de consumo, barreras percibidas y necesidades especiales
- Análisis de datos utiliza métodos sistemáticos que permiten segmentación clara por categorías de puesto y turno
- Diagnóstico de infraestructura incluye mapeo de ubicación, capacidad y estado de puntos de agua y espacios de calentamiento
- Identificación de comportamientos de riesgo se basa en evidencia cuantitativa y cualitativa documentada
- Reporte de diagnóstico incluye recomendaciones contextualizadas para intervenciones posteriores

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Diseño y aplicación de instrumentos de diagnóstico en contexto laboral real; análisis de datos recopilados; presentación de hallazgos a stakeholders

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación y defensa de diagnósticos realizados en experiencia profesional previa; análisis crítico de metodología utilizada

Reglas específicas

- Mínimo 60% de tasa de respuesta en instrumentos de recopilación de datos
- Análisis debe incluir comparación de datos con objetivos de salud laboral establecidos
- Documentación de limitaciones y sesgos potenciales es requisito obligatorio

E2 : Formulación de Objetivos Estratégicos, Diseño de Programa Integral e Identificación de Barreras

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para formular objetivos SMART alineados con estrategia corporativa, diseñar programas integrales con fases diferenciadas y recursos asignados, identificar barreras estructurales y conductuales, implicar a stakeholders clave en soluciones, y ejercer liderazgo en cambio organizacional.

Contenido de la prueba

Formulación de objetivos SMART con indicadores de salud laboral y rentabilidad empresarial; diseño de programa con fases (diagnóstico, diseño, implementación, evaluación), cronogramas, hitos y responsables; mapeo de al menos 8 barreras específicas con evidencia cualitativa y cuantitativa; estrategias de co-diseño con empleados en mínimo 2 sesiones; implicación diferenciada de stakeholders (dirección, mandos, empleados, proveedores); liderazgo en cambio organizacional con visibilización de logros.

Competencias evaluadas

C3 - Formular objetivos SMART de bienestar alimentario alineados con la estrategia corporativa y comunicarlos de forma clara a todos los stakeholders

C4 - Diseñar programas integrales de alimentación saludable laboral con planificación de fases, cronogramas y asignación de responsables y recursos

C5 - Identificar barreras estructurales y conductuales para la alimentación saludable en el trabajo e implicar a empleados en el diseño de soluciones contextualizadas

C27 - Ejercer liderazgo en cambio organizacional implicando a stakeholders clave y visibilizando logros y avances del programa

Criterios de evaluación

- Objetivos formulados son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales, con conexión explícita a indicadores corporativos
- Plan de programa incluye fases diferenciadas con cronograma realista, hitos claros y asignación de responsabilidades
- Mapeo de barreras identifica al menos 8 obstáculos específicos con evidencia de prevalencia en plantilla
- Estrategia de implicación de stakeholders incluye enfoques diferenciados para cada grupo con documentación de contribuciones
- Liderazgo en cambio organizacional se evidencia en comunicación clara de visión y obtención de compromisos de cumplimiento

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Formulación de objetivos SMART para programa real; diseño de plan integral con fases y cronograma; facilitación de sesiones de co-diseño con empleados; presentación de estrategia a dirección

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de programas diseñados en experiencia previa; análisis crítico de proceso de implicación de stakeholders; demostración de liderazgo en cambio organizacional

Reglas específicas

- Mínimo 2 sesiones de co-diseño documentadas con participación de empleados
- Identificación de al menos 8 barreras específicas con evidencia de prevalencia
- Estrategia debe incluir enfoques diferenciados para mínimo 5 grupos de stakeholders

E3 : Diseño de Estrategia de Comunicación Multicanal, Creación de Contenidos Educativos y Facilitación de Formaciones

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para diseñar estrategias de comunicación interna multicanal, crear contenidos educativos divulgativos en múltiples formatos, impartir charlas y talleres que generen cambio de comportamiento, y evaluar efectividad de comunicación.

Contenido de la prueba

Diseño de plan de comunicación con objetivos, públicos, mensajes, canales, frecuencia y responsables; creación de contenidos en al menos 3 formatos distintos (visual, textual, audiovisual) con lenguaje accesible sin jerga técnica; adaptación de profundidad técnica según audiencia; impartición de charlas con estructura clara (introducción, desarrollo, conclusión) y técnicas interactivas; evaluación de alcance, engagement y cambio de comportamiento; actualización periódica de contenidos basada en nuevas evidencias científicas.

Competencias evaluadas

C6 - Diseñar estrategias de comunicación interna multicanal, seleccionar canales apropiados y evaluar la efectividad de mensajes de bienestar alimentario

C7 - Crear contenidos educativos divulgativos sobre nutrición adaptados a diferentes formatos y canales, con actualización periódica basada en evidencia científica

C8 - Impartir charlas, talleres y formaciones sobre hábitos alimentarios saludables adaptando el discurso a características de la audiencia y facilitando participación activa

Criterios de evaluación

- Plan de comunicación especifica objetivos, públicos, mensajes, canales, frecuencia y responsables con indicadores de efectividad
- Contenidos educativos producidos utilizan lenguaje comprensible, incluyen ejemplos prácticos contextualizados y verifican comprensión
- Mínimo 3 formatos distintos de contenido desarrollados (visual, textual, audiovisual) adaptados a características de canales
- Charlas impartidas tienen estructura clara, utilizan técnicas interactivas y generan participación activa de audiencia
- Evaluación de comunicación mide alcance, engagement y cambios observados en comportamiento de empleados

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Diseño de plan de comunicación para programa real; creación de contenidos en múltiples formatos; impartición de charlas a diferentes públicos; evaluación de efectividad de comunicación

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de estrategias de comunicación implementadas; análisis de contenidos educativos producidos; demostración de habilidades de facilitación en charlas

Reglas específicas

- Mínimo 3 formatos distintos de contenido deben ser desarrollados
- Lenguaje utilizado debe ser accesible para públicos no especializados sin jerga técnica
- Charlas deben incluir técnicas interactivas que promuevan participación activa

E4 : Diseño de Menús Equilibrados, Evaluación Nutricional de Productos y Negociación Comercial con Proveedores

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para diseñar menús equilibrados con representación adecuada de grupos de alimentos, evaluar calidad nutricional de productos, negociar acuerdos comerciales sostenibles con proveedores, e integrar productos locales y de temporada.

Contenido de la prueba

Diseño de menús semanales equilibrados con representación de grupos de alimentos (verduras 50%, proteínas 25-30%, hidratos complejos, lácteos, grasas saludables 10-15%); evaluación nutricional de productos basada en etiquetado y criterios establecidos; matriz de criterios de selección con puntuación de productos; clasificación en categorías (recomendado, moderado, evitar); negociación con proveedores con propuestas, contrapropuestas y términos finales acordados; formalización de contratos con especificación de criterios nutricionales, precios, volúmenes y cláusulas de revisión; integración de productos locales y de temporada con calendarios de disponibilidad.

Competencias evaluadas

C10 - Diseñar menús equilibrados para comedor o catering coordinando con servicios de alimentación y asegurando variedad de grupos de alimentos

C11 - Evaluar calidad nutricional de productos alimentarios y establecer criterios de selección para máquinas expendedoras y ofertas de snacks saludables

C12 - Negociar con proveedores acuerdos comerciales sobre oferta de snacks y productos saludables, evaluando calidad nutricional y formalizando compromisos

C13 - Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria comunicando beneficios sostenibles y estableciendo relaciones con productores locales

C21 - Planificar pausas de descanso para ingesta sin interrupciones laborales diseñando protocolos de rotación y sensibilizando a mandos intermedios

C23 - Recomendar opciones nutricionales específicas para tentempiés a media mañana y tarde considerando energía sostenida y acceso facilitado

Criterios de evaluación

- Menús diseñados cumplen criterios de equilibrio nutricional con representación adecuada de grupos de alimentos
- Matriz de criterios de selección es clara y permite clasificación objetiva de productos en categorías

- Negociaciones con proveedores resultan en acuerdos formalizados por escrito con especificación de criterios nutricionales
- Contratos incluyen cláusulas de revisión periódica que permiten ajuste según evolución de preferencias
- Integración de productos locales y de temporada está documentada con calendarios de disponibilidad

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Diseño de menús equilibrados para comedor o catering; evaluación nutricional de productos reales; negociación simulada y real con proveedores; formalización de acuerdos comerciales

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de menús diseñados y criterios nutricionales aplicados; análisis de acuerdos comerciales negociados; demostración de integración de productos locales

Reglas específicas

- Menús deben cumplir criterios de equilibrio nutricional documentados
- Matriz de criterios debe permitir clasificación objetiva de al menos 20 productos
- Acuerdos comerciales deben estar formalizados por escrito con especificación clara de criterios

E5 : Enseñanza de Técnicas Culinarias, Diseño de Recetas Prácticas y Comunicación de Psicología Nutricional

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para enseñar técnicas culinarias saludables de forma accesible, diseñar recetas económicas y prácticas, promover desayuno saludable, orientar sobre preparación de tupperes, y comunicar conceptos de psicología nutricional sin culpabilizar.

Contenido de la prueba

Demostración práctica de técnicas culinarias saludables (coccción al vapor, asado, salteado ligero) con ingredientes accesibles; diseño de recetas que requieren menos de 30 minutos de preparación y cuestan menos de 5 euros por ración; propuestas de desayunos saludables con menos de 10 minutos de preparación; guías de batch cooking con ejemplos semanales y presupuestos diferentes; comunicación de conceptos de psicología nutricional (hambre emocional, restricción, culpa) sin juzgar; charlas anuales sobre psicología nutricional con lenguaje accesible; protocolo de derivación a profesionales especializados.

Competencias evaluadas

C9 - Enseñar técnicas culinarias saludables y diseñar recetas económicas y prácticas para fomentar autonomía culinaria en empleados

C22 - Promover desayuno saludable antes de la jornada comunicando su importancia, proponiendo opciones prácticas y creando recursos educativos

C24 - Enseñar preparación de tupperes saludables abordando técnicas de batch cooking y superando barreras de tiempo y conocimiento

C25 - Comunicar normas de conservación segura de alimentos transportados y riesgos de intoxicación alimentaria con recomendaciones específicas

C30 - Comunicar conceptos de psicología nutricional identificando patrones de comportamiento alimentario emocional y derivando a profesionales especializados

Criterios de evaluación

- Técnicas culinarias enseñadas son demostrables y reproducibles por empleados con diferentes niveles de habilidad
- Recetas diseñadas requieren menos de 30 minutos de preparación y cuestan menos de 5 euros por ración
- Propuestas de desayuno incluyen opciones con menos de 10 minutos de preparación y menos de 5 euros de coste
- Guías de batch cooking incluyen ejemplos semanales y adaptaciones para diferentes presupuestos
- Comunicación de psicología nutricional es accesible, no culpabilizadora y reconoce normalidad de alimentación emocional

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Demostración práctica de técnicas culinarias; diseño de recetas y menús; facilitación de talleres de cocina; impartición de charlas sobre psicología nutricional

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de recetas diseñadas y técnicas enseñadas; análisis de guías de batch cooking; demostración de comunicación de conceptos de psicología nutricional

Reglas específicas

- Recetas deben cumplir criterios de tiempo (menos de 30 minutos) y coste (menos de 5 euros)
- Desayunos propuestos deben ser preparables en menos de 10 minutos y costar menos de 5 euros
- Comunicación de psicología nutricional debe ser no culpabilizadora y reconocer dimensiones emocionales

E6 : Adaptación de Recomendaciones Nutricionales a Turnos y Horarios Laborales

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para adaptar recomendaciones nutricionales a diferentes turnos y horarios laborales, diseñar distribuciones de comidas fraccionadas, establecer pautas de hidratación contextualizadas, y comunicar riesgos nutricionales específicos del contexto laboral.

Contenido de la prueba

Análisis detallado de demandas de cada turno (diurno, nocturno) considerando ritmos circadianos y gasto energético; adaptación de recomendaciones nutricionales según tipo de puesto (sedentario, moderado, intenso); diseño de distribuciones de comidas fraccionadas con horarios específicos (desayuno, media mañana, comida, media tarde, cena); pautas de hidratación adaptadas a tipo de actividad, clima y duración de jornada; comunicación de riesgos nutricionales específicos (consumo excesivo de fritos, comidas copiosas, cafeína nocturna) con mensajes preventivos contextualizados; revisión crítica de adaptaciones basada en feedback de empleados.

Competencias evaluadas

C16 - Adaptar recomendaciones nutricionales a turnos diurnos y nocturnos considerando ritmos circadianos, gasto energético y efectos en metabolismo

C17 - Diseñar distribuciones de comidas fraccionadas durante la jornada laboral adaptadas a horarios reales y conocimiento de beneficios del fraccionamiento

C18 - Diseñar pautas de hidratación en el trabajo comunicando efectos de deshidratación y proponiendo estrategias prácticas de acceso a agua potable

C19 - Comunicar riesgos nutricionales específicos (consumo excesivo de fritos, comidas copiosas, cafeína nocturna) y diseñar mensajes preventivos contextualizados

C28 - Revisar críticamente programas de alimentación saludable integrando feedback de stakeholders y actualizando intervenciones basadas en evidencia científica

Criterios de evaluación

- Análisis de turnos incluye consideración explícita de ritmos circadianos y gasto energético diferenciado
- Recomendaciones nutricionales están claramente adaptadas a características de cada turno con justificación científica
- Distribuciones de comidas fraccionadas incluyen horarios específicos y beneficios documentados (estabilidad glucémica, energía sostenida)
- Pautas de hidratación especifican cantidad mínima, tipo de líquidos y timing adaptado a actividad
- Comunicación de riesgos nutricionales es contextualizada, motivadora y no culpabilizadora

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Análisis de demandas de turnos reales; diseño de recomendaciones adaptadas; comunicación de pautas a empleados de diferentes turnos

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de análisis de turnos realizados; demostración de adaptaciones nutricionales diseñadas; análisis de feedback de empleados

Reglas específicas

- Análisis debe incluir consideración explícita de ritmos circadianos y efectos del trabajo nocturno
- Distribuciones de comidas deben incluir horarios específicos y justificación de beneficios
- Comunicación de riesgos debe ser contextualizada y adaptada a realidades laborales específicas

E7 : Identificación y Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Protocolos de Seguridad Alimentaria

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para identificar necesidades dietéticas especiales, establecer protocolos de seguridad alimentaria, coordinar con servicios de alimentación, y comunicar riesgos de conservación segura de alimentos.

Contenido de la prueba

Mapeo sistemático de intolerancias y alergias mediante cuestionario estructurado; identificación de grupos de riesgo con necesidades dietéticas especiales; coordinación con servicios de alimentación para garantizar disponibilidad de alternativas seguras; establecimiento de protocolos de seguridad alimentaria documentados con procedimientos de preparación, almacenamiento y etiquetado; especificación de temperaturas, tiempos y métodos de transporte para conservación segura; comunicación clara de riesgos de intoxicación alimentaria con casos reales y síntomas de alerta; evaluación de cumplimiento de protocolos mediante auditorías.

Competencias evaluadas

C20 - Identificar necesidades dietéticas especiales (intolerancias, alergias) coordinando con proveedores y cocina para establecer protocolos de seguridad alimentaria

C25 - Comunicar normas de conservación segura de alimentos transportados y riesgos de intoxicación alimentaria con recomendaciones específicas

Criterios de evaluación

- Mapeo de intolerancias y alergias es sistemático y confidencial con identificación clara de grupos de riesgo
- Protocolos de seguridad alimentaria están documentados de forma clara con procedimientos específicos
- Coordinación con servicios de alimentación garantiza disponibilidad de alternativas seguras para empleados con necesidades especiales
- Comunicación de riesgos de conservación es clara, específica y basada en casos reales
- Auditorías de cumplimiento de protocolos se realizan regularmente con documentación de resultados

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Diseño de cuestionario de mapeo de necesidades especiales; establecimiento de protocolos de seguridad; coordinación con servicios de alimentación; auditoría de cumplimiento

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de protocolos de seguridad establecidos; análisis de coordinación con servicios de alimentación; demostración de comunicación de riesgos

Reglas específicas

- Mapeo de necesidades especiales debe ser sistemático y confidencial
- Protocolos de seguridad deben estar documentados por escrito con procedimientos específicos
- Auditorías de cumplimiento deben realizarse regularmente con documentación de resultados

E8 : Diseño de Instrumentos de Evaluación, Seguimiento de Indicadores y Mejora Continua

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para diseñar instrumentos de evaluación válidos y fiables, realizar seguimiento trimestral de indicadores de hábitos alimentarios, comparar resultados con objetivos, y revisar críticamente el programa para mejora continua.

Contenido de la prueba

Diseño de instrumentos de evaluación (cuestionarios, registros de consumo, medidas antropométricas) con validez y fiabilidad documentadas; seguimiento trimestral de indicadores de hábitos alimentarios con análisis de tendencias; comparación de resultados con objetivos SMART establecidos; identificación de brechas y causas de desviaciones; análisis crítico semestral de cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones y satisfacción de usuarios; recopilación de feedback mediante múltiples métodos; análisis de nuevas evidencias científicas; ajustes de intervenciones basados en resultados; comunicación de resultados a stakeholders con datos cuantitativos y testimonios.

Competencias evaluadas

C29 - Diseñar instrumentos de evaluación y realizar seguimiento de evolución de hábitos alimentarios comparando resultados con objetivos establecidos

C28 - Revisar críticamente programas de alimentación saludable integrando feedback de stakeholders y actualizando intervenciones basadas en evidencia científica

C12 - Negociar con proveedores acuerdos comerciales sobre oferta de snacks y productos saludables, evaluando calidad nutricional y formalizando compromisos

Criterios de evaluación

- Instrumentos de evaluación tienen validez y fiabilidad documentadas con tasa de respuesta superior al 60%
- Seguimiento trimestral de indicadores incluye análisis de tendencias, variabilidad y brechas
- Comparación con objetivos identifica claramente desviaciones y causas potenciales
- Revisión crítica semestral integra feedback de múltiples stakeholders y nuevas evidencias científicas
- Ajustes de intervenciones se implementan basados en análisis de resultados con documentación de cambios

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Diseño de instrumentos de evaluación; recopilación y análisis de datos; seguimiento trimestral de indicadores; revisión crítica semestral; comunicación de resultados

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de instrumentos de evaluación diseñados; análisis de datos recopilados; demostración de proceso de mejora continua

Reglas específicas

- Instrumentos deben tener validez y fiabilidad documentadas
- Seguimiento debe ser trimestral con análisis de tendencias
- Revisión crítica debe ser semestral e integrar feedback de múltiples stakeholders

E9 : Gestión Presupuestaria, Justificación de Inversiones y Búsqueda de Financiación Externa

Finalidades de la prueba

Evaluar capacidad del profesional para gestionar presupuesto del programa, justificar inversiones en salud laboral mediante indicadores de retorno de inversión, y buscar financiación externa para sostenibilidad.

Contenido de la prueba

Elaboración de presupuesto anual desglosado por áreas (infraestructura, formación, comunicación, evaluación) con justificación clara de cada inversión; análisis de retorno de inversión mediante indicadores de impacto en salud, productividad y satisfacción de empleados; documentación de supuestos de cálculo y seguimiento de gasto versus presupuesto; identificación de múltiples fuentes de financiación externa (fondos de prevención, patrocinios, subvenciones); preparación de propuestas adaptadas a cada fuente; gestión de relaciones con financiadores; comunicación clara del valor empresarial de inversiones en bienestar alimentario.

Competencias evaluadas

C26 - Gestionar presupuesto del programa de alimentación saludable justificando inversiones en salud laboral y buscando financiación externa

Criterios de evaluación

- Presupuesto está desglosado por áreas con justificación clara de cada inversión
- Análisis de retorno de inversión articula conexión entre programa y indicadores empresariales (productividad, retención, satisfacción)
- Seguimiento de gasto versus presupuesto se realiza regularmente con documentación de desviaciones
- Identificación de fuentes de financiación externa incluye mínimo 3 opciones potenciales
- Propuestas de financiación están adaptadas a características de cada fuente

Forma de evaluación

Formación continua : Evaluación continua — Elaboración de presupuesto anual; análisis de retorno de inversión; identificación de fuentes de financiación; preparación de propuestas

Validación de la experiencia profesional (VAE) : Prueba oral única — Presentación de presupuestos elaborados; análisis de retorno de inversión; demostración de gestión de relaciones con financiadores

Reglas específicas

- Presupuesto debe estar desglosado por áreas con justificación clara
- Análisis de retorno de inversión debe incluir indicadores cuantitativos de impacto
- Identificación de fuentes de financiación debe incluir mínimo 3 opciones potenciales

ANEXO IV d. Dispositivo de evaluación detallado por bloque

Este anexo describe, para cada bloque de competencias, el dispositivo de evaluación detallado: indicadores SMART por misión profesional, situaciones de evaluación (simulaciones, estudios de caso), pruebas esperadas (producciones documentales, acciones observables, elementos reflexivos), criterios de éxito agrupados en siete familias, y el umbral de validación del bloque. Este dispositivo constituye la referencia para evaluadores y tribunales.

Bloque 1 - Diagnóstico y Análisis de Necesidades de Alimentación Saludable

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M14 — Diagnosticar los hábitos alimentarios del equipo	Tasa de respuesta a instrumentos de diagnóstico superior al 60% de plantilla Identificación de al menos 8 comportamientos de riesgo específicos con prevalencia documentada Segmentación de plantilla en mínimo 4 grupos diferenciados según necesidades nutricionales Documentación de barreras estructurales y conductuales con evidencia cualitativa y cuantitativa
M15 — Analizar las necesidades nutricionales según puesto y turno	Análisis de requerimientos energéticos diferenciados para mínimo 3 categorías de puesto Documentación de variabilidad de necesidades según turno (diurno vs nocturno) Especificación de adaptaciones nutricionales para cada grupo identificado Precisión numérica en cálculos de requerimientos con márgenes de error documentados
M09 — Instalar o gestionar puntos de acceso a agua potable	Auditoría de infraestructura que identifica ubicación, accesibilidad y estado de puntos de agua Evaluación de espacios de calentamiento con capacidad para mínimo 20 usuarios simultáneos Plan de mantenimiento preventivo con frecuencia definida y registro de intervenciones Identificación de necesidades de mejora con priorización según impacto

Situaciones de evaluación

Diseño e Implementación de Encuesta de Diagnóstico de Hábitos Alimentarios

Contexto : El profesional debe diseñar un cuestionario estructurado para evaluar hábitos alimentarios de 200 empleados de una organización con diferentes puestos (administrativos, operarios, mandos). La encuesta debe recopilar información sobre frecuencia de consumo, comportamientos de riesgo, barreras percibidas y necesidades nutricionales diferenciadas.

Restricciones : Tiempo máximo de respuesta de 10 minutos, lenguaje accesible para todos los niveles educativos, tasa de respuesta mínima del 60%, validación de instrumento antes de aplicación

Producciones esperadas :

- Cuestionario estructurado con preguntas cerradas y abiertas
- Protocolo de administración de encuesta
- Base de datos con respuestas de mínimo 120 empleados
- Análisis descriptivo de resultados con tablas y gráficos
- Informe de hallazgos principales incluyendo comportamientos de riesgo identificados

Competencias evaluadas : C1, C2

Análisis Comparativo de Requerimientos Nutricionales por Puesto y Turno

Contexto : El profesional debe analizar datos de 150 empleados clasificados en 5 categorías de puesto (sedentario, moderadamente activo, activo, muy activo) y 3 turnos (mañana, tarde, noche) para determinar requerimientos energéticos diferenciados y necesidades nutricionales específicas.

Restricciones : Utilizar métodos sistemáticos de análisis, documentar supuestos de cálculo, considerar variabilidad por edad y sexo, precisión numérica en requerimientos

Producciones esperadas :

- Matriz de requerimientos energéticos por categoría de puesto
- Análisis de variabilidad de necesidades según turno
- Documentación de metodología de cálculo utilizada
- Propuestas de segmentación de plantilla en grupos con necesidades similares
- Recomendaciones de adaptaciones nutricionales por grupo

Competencias evaluadas : C2, C15

Auditoría de Infraestructura Alimentaria e Identificación de Necesidades de Mejora

Contexto : El profesional debe realizar auditoría completa de infraestructura alimentaria en instalaciones de 300 empleados incluyendo evaluación de puntos de agua potable, espacios de calentamiento, almacenamiento de alimentos y accesibilidad general.

Restricciones : Auditoría debe cubrir todas las áreas de la organización, evaluar accesibilidad para empleados con movilidad reducida, documentar estado actual de equipos, identificar necesidades de mantenimiento

Producciones esperadas :

- Plano de ubicación de puntos de agua y espacios de calentamiento
- Matriz de evaluación de infraestructura con criterios de accesibilidad
- Inventario de equipos con estado actual y necesidades de mantenimiento
- Plan de mantenimiento preventivo con frecuencia y responsables
- Informe de necesidades de mejora con priorización según impacto

Competencias evaluadas : C14, C15

Síntesis Integral de Diagnóstico: Integración de Datos de Hábitos, Necesidades e Infraestructura

Contexto : El profesional debe integrar datos de encuesta de hábitos (200 respuestas), análisis de requerimientos nutricionales (150 empleados en 5 categorías) y auditoría de infraestructura para producir diagnóstico integral que identifique prioridades de intervención.

Restricciones : Síntesis debe ser clara y accesible para stakeholders no técnicos, incluir evidencia de hallazgos principales, documentar limitaciones de datos, proponer intervenciones viables

Producciones esperadas :

- Documento de diagnóstico integral con secciones de hábitos, necesidades e infraestructura
- Mapeo de barreras estructurales y conductuales con evidencia
- Matriz de prioridades de intervención
- Propuestas de segmentación de plantilla para personalización
- Presentación ejecutiva para stakeholders clave

Competencias evaluadas : C1, C2, C14

Entrevistas Cualitativas para Exploración Profunda de Patrones Alimentarios y Barreras

Contexto : El profesional debe realizar mínimo 15 entrevistas semiestructuradas con empleados de diferentes puestos, turnos y características para explorar en profundidad patrones alimentarios, motivaciones, barreras percibidas y necesidades específicas.

Restricciones : Entrevistas deben ser confidenciales, duración máxima 30 minutos, utilizar guía de preguntas abiertas, documentar respuestas de forma sistemática, obtener consentimiento informado

Producciones esperadas :

- Guía de entrevista semiestructurada
- Registros de al menos 15 entrevistas transcritas o resumidas
- Análisis temático de respuestas identificando patrones comunes
- Síntesis de barreras percibidas por empleados
- Propuestas de soluciones contextualizadas basadas en feedback

Competencias evaluadas : C1, C5

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Cuestionarios de diagnóstico de hábitos alimentarios con validación de instrumento
- Base de datos de respuestas de encuesta con tasa de respuesta documentada
- Análisis descriptivo de datos con tablas, gráficos y estadísticas
- Matriz de requerimientos energéticos por categoría de puesto y turno
- Documentación de metodología de cálculo de requerimientos nutricionales
- Plano de ubicación de infraestructura alimentaria
- Matriz de evaluación de infraestructura con criterios de accesibilidad
- Inventario de equipos con estado actual y necesidades de mantenimiento
- Plan de mantenimiento preventivo con frecuencia y responsables
- Documento de diagnóstico integral con síntesis de hallazgos
- Mapeo de barreras estructurales y conductuales con evidencia
- Matriz de prioridades de intervención
- Propuestas de segmentación de plantilla
- Guía de entrevista semiestructurada
- Registros de entrevistas transcritos o resumidos
- Análisis temático de respuestas de entrevistas

- Informe de necesidades de mejora con priorización

■ Pruebas de acción (en campo)

- Diseño de cuestionario estructurado con preguntas cerradas y abiertas
- Administración de encuesta a mínimo 120 empleados (60% de plantilla)
- Realización de mínimo 15 entrevistas semiestructuradas con empleados
- Análisis sistemático de datos de encuesta utilizando métodos estadísticos
- Cálculo de requerimientos energéticos diferenciados por puesto y turno
- Realización de auditoría de infraestructura alimentaria en todas las áreas
- Evaluación de accesibilidad de puntos de agua y espacios de calentamiento
- Inspección de estado de equipos de calentamiento y almacenamiento
- Síntesis integral de datos de hábitos, necesidades e infraestructura
- Identificación de al menos 8 comportamientos de riesgo específicos
- Segmentación de plantilla en mínimo 4 grupos diferenciados
- Mapeo de barreras estructurales y conductuales
- Priorización de necesidades de intervención
- Presentación de diagnóstico a stakeholders clave

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre limitaciones de instrumentos de diagnóstico utilizados y sesgos potenciales
- Análisis crítico de tasa de respuesta y representatividad de muestra
- Evaluación de consistencia entre datos cuantitativos y cualitativos
- Reflexión sobre barreras identificadas y su impacto relativo en comportamientos
- Análisis de viabilidad de intervenciones propuestas basadas en diagnóstico
- Evaluación de precisión de cálculos de requerimientos nutricionales
- Reflexión sobre adecuación de infraestructura actual para necesidades identificadas
- Análisis de brechas entre necesidades identificadas y recursos disponibles
- Evaluación de alineación entre diagnóstico y objetivos estratégicos de organización
- Reflexión sobre implicaciones de hallazgos para diseño de intervenciones futuras

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Instrumentos de diagnóstico cumplen con regulaciones de protección de datos y confidencialidad de información personal de empleados	Documentación de consentimiento informado de participantes, cumplimiento de RGPD/LOPD, auditoría de seguridad de datos
Calidad técnica	Instrumentos de diagnóstico tienen validez y fiabilidad documentadas con tasa de respuesta mínima del 60%	Validación de cuestionario mediante prueba piloto, análisis de consistencia interna, tasa de respuesta alcanzada, precisión numérica en análisis
Comunicación	Diagnóstico se comunica de forma clara y accesible a stakeholders con diferentes niveles técnicos	Presentación ejecutiva comprensible para dirección, informe técnico detallado para especialistas, síntesis visual de hallazgos principales

Familia	Definición	Ponderación
Análisis y resolución	Análisis identifica causas raíz de comportamientos de riesgo y propone soluciones contextualizadas	Mapeo de al menos 8 comportamientos de riesgo con evidencia, análisis de barreras estructurales y conductuales, propuestas de intervención viables
Autonomía e iniciativa	Profesional diseña instrumentos de diagnóstico adaptados a contexto específico de organización sin dependencia de plantillas genéricas	Cuestionario personalizado según características de plantilla, metodología de análisis adaptada a datos disponibles, propuestas de segmentación originales
Colaboración	Diagnóstico se realiza con participación de empleados y stakeholders clave en recopilación de datos	Mínimo 120 empleados participan en encuesta, mínimo 15 entrevistas realizadas, feedback de stakeholders integrado en análisis
Postura profesional	Profesional demuestra curiosidad investigadora, precisión en recopilación de datos y empatía hacia barreras reales de empleados	Documentación de hallazgos inesperados, registro de limitaciones y sesgos, reconocimiento de dificultades reales en contexto laboral

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 2 - Planificación Estratégica e Identificación de Barreras

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M06 — Promover la cultura de bienestar alimentario en la organización	Número de stakeholders identificados y mapeados (mínimo 5 grupos diferentes: dirección, mandos, empleados, proveedores, representantes) Porcentaje de stakeholders clave que participan en sesiones de co-diseño (mínimo 70% de representantes de cada grupo) Número de decisiones del programa que incorporan contribuciones de stakeholders documentadas en actas Grado de alineación entre objetivos del programa y estrategia corporativa (escala 1-5, mínimo 4)
M12 — Ajustar el programa según resultados y preferencias	Número de ciclos de revisión crítica completados anualmente (mínimo 2 revisiones semestrales) Porcentaje de recomendaciones de mejora implementadas basadas en evaluación (mínimo 80%) Número de ajustes realizados al programa basados en feedback de stakeholders Grado de alineación entre resultados observados y objetivos SMART establecidos (escala 1-5, mínimo 4)

Situaciones de evaluación

Sesión de Planificación Estratégica con Dirección

Contexto : Reunión de 2 horas con dirección ejecutiva y responsables de recursos humanos para presentar diagnóstico de hábitos alimentarios y proponer objetivos SMART del programa alineados con estrategia corporativa de salud laboral y productividad.

Restricciones : Disponibilidad limitada de dirección (máximo 2 horas), necesidad de demostrar retorno de inversión, presupuesto limitado para implementación

Producciones esperadas :

- Presentación ejecutiva con diagnóstico, objetivos SMART, plan de fases, presupuesto desglosado y indicadores de impacto
- Documento de alineación estratégica que conecta objetivos de programa con indicadores empresariales (productividad, retención, satisfacción)
- Cronograma detallado con hitos, responsables y recursos asignados
- Propuesta de financiación incluyendo presupuesto interno y búsqueda de fuentes externas

Competencias evaluadas : C3, C4, C27

Taller de Co-diseño con Empleados de Diferentes Áreas

Contexto : Sesión participativa de 3 horas con grupos de empleados de diferentes departamentos, turnos y niveles jerárquicos para identificar barreras específicas a alimentación saludable y co-diseñar soluciones contextualizadas.

Restricciones : Disponibilidad limitada de empleados durante jornada laboral, diversidad de perspectivas y necesidades, necesidad de garantizar participación genuina sin coerción

Producciones esperadas :

- Mapeo de al menos 8 barreras específicas identificadas con evidencia cualitativa de empleados
- Propuestas de soluciones co-diseñadas por empleados con viabilidad técnica y operativa
- Documento de síntesis de hallazgos con recomendaciones priorizadas
- Registro de contribuciones de cada grupo y decisiones tomadas basadas en feedback

Competencias evaluadas : C5, C27

Presentación del Programa a Stakeholders Clave

Contexto : Evento de comunicación de 90 minutos dirigido a mandos intermedios, representantes de empleados, proveedores de catering y otros stakeholders para presentar programa, objetivos, fases, roles y solicitar compromisos de apoyo.

Restricciones : Audiencia heterogénea con intereses divergentes, necesidad de generar consenso y apoyo, tiempo limitado para presentación y preguntas

Producciones esperadas :

- Presentación clara que comunica visión, objetivos SMART, fases del programa y beneficios para cada grupo de stakeholders
- Documento de roles y responsabilidades específicas para cada grupo
- Formularios de compromiso firmados por representantes de cada stakeholder group
- Plan de comunicación detallado para mantener engagement durante implementación

Competencias evaluadas : C3, C4, C27

Análisis Crítico de Barreras y Diseño de Estrategias de Mitigación

Contexto : Trabajo analítico de síntesis de datos de diagnóstico para identificar barreras estructurales y conductuales, analizar causas raíz y diseñar estrategias específicas de mitigación para cada barrera identificada.

Restricciones : Necesidad de rigor analítico, integración de múltiples fuentes de datos, consideración de viabilidad operativa y presupuestaria

Producciones esperadas :

- Matriz de barreras que especifica: barrera, evidencia, causa raíz, impacto estimado, estrategia de mitigación, responsable
- Documento de análisis de causas raíz con evidencia cualitativa y cuantitativa
- Propuestas de intervenciones específicas para cada barrera con justificación técnica
- Plan de implementación de estrategias de mitigación con cronograma y recursos

Competencias evaluadas : C5, C4

Revisión Crítica Semestral del Programa

Contexto : Sesión de evaluación de 4 horas con equipo de programa para revisar cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones, feedback de stakeholders e integrar aprendizajes en ajustes del programa.

Restricciones : Necesidad de análisis riguroso de datos, apertura a crítica constructiva, capacidad de tomar decisiones de cambio basadas en evidencia

Producciones esperadas :

- Reporte de evaluación semestral con análisis de indicadores, cumplimiento de objetivos y tendencias
- Síntesis de feedback de stakeholders recopilado mediante múltiples métodos
- Análisis crítico de efectividad de intervenciones implementadas
- Plan de mejora con ajustes específicos basados en resultados y feedback
- Comunicación de resultados a stakeholders con transparencia sobre logros y áreas de mejora

Competencias evaluadas : C28, C27, C3

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Documento de alineación estratégica que conecta objetivos SMART del programa con indicadores empresariales de salud laboral y productividad
- Plan de programa detallado con fases, cronograma, responsables, recursos y presupuesto desglosado
- Matriz de barreras con análisis de causas raíz, evidencia cualitativa y cuantitativa, y estrategias de mitigación
- Actas de sesiones de co-diseño con empleados documentando contribuciones y decisiones tomadas
- Mapeo de stakeholders con análisis de intereses, poder e influencia de cada grupo
- Plan de comunicación del programa especificando objetivos, públicos, mensajes, canales y frecuencia
- Reportes de evaluación semestral con análisis de indicadores, cumplimiento de objetivos y feedback de stakeholders
- Formularios de compromiso firmados por representantes de stakeholders clave
- Documentación de cambios realizados al programa basados en evaluación y feedback

■ Pruebas de acción (en campo)

- Facilitación de sesión de planificación estratégica con dirección presentando diagnóstico, objetivos SMART y plan de implementación
- Conducción de taller de co-diseño con empleados de diferentes áreas identificando barreras y diseñando soluciones participativas
- Presentación del programa a stakeholders clave comunicando visión, objetivos, fases y roles
- Análisis sistemático de datos de diagnóstico para identificar barreras estructurales y conductuales
- Diseño de estrategias específicas de mitigación para cada barrera identificada
- Facilitación de sesiones de revisión crítica semestral integrando feedback de stakeholders
- Implementación de ajustes al programa basados en resultados de evaluación
- Comunicación de resultados y logros a stakeholders manteniendo transparencia y engagement

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre alineación entre objetivos del programa y estrategia corporativa, identificando conexiones y brechas
- Análisis crítico de efectividad de estrategias de implicación de stakeholders, considerando qué funcionó y qué requiere ajuste
- Evaluación de propia capacidad de liderazgo en cambio organizacional, reconociendo fortalezas y áreas de desarrollo

- Reflexión sobre barreras identificadas y si estrategias de mitigación son realistas y viables en contexto organizacional
- Análisis de resistencia al cambio encontrada y estrategias utilizadas para gestionarla
- Evaluación de si programa mantiene alineación con estrategia corporativa a medida que evoluciona
- Reflexión sobre aprendizajes de ciclos de evaluación y cómo integrarlos en mejora continua

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Los objetivos SMART del programa están alineados con normativa de prevención de riesgos laborales y políticas de salud ocupacional de la organización	Verificación de que objetivos cumplen con requisitos legales y políticas internas; documento de alineación normativa
Calidad técnica	El plan de programa incluye fases diferenciadas con hitos específicos, cronograma realista, responsables claramente asignados y presupuesto desglosado con justificación de inversiones	Evaluación de completitud y coherencia del plan; verificación de que cada fase tiene objetivos, actividades y recursos definidos; presupuesto desglosado por áreas
Comunicación	Los objetivos SMART son comunicados de forma clara a todos los stakeholders, con conexión explícita entre bienestar alimentario y beneficios empresariales, en lenguaje accesible sin jerga técnica	Tasa de comprensión de objetivos entre stakeholders (mínimo 80% en encuesta de verificación); claridad de mensajes en presentaciones y documentos
Análisis y resolución	Se identifican al menos 8 barreras específicas con análisis de causas raíz basado en evidencia cualitativa y cuantitativa, y se diseñan estrategias de mitigación diferenciadas para cada barrera	Matriz de barreras completa con causa raíz documentada; número de estrategias de mitigación diseñadas; viabilidad técnica y operativa de estrategias evaluada
Autonomía e iniciativa	El profesional toma decisiones proactivas sobre priorización de barreras, diseño de estrategias y asignación de recursos, demostrando capacidad de liderazgo en cambio organizacional	Documentación de decisiones tomadas y justificación; grado de iniciativa demostrado en sesiones de planificación; capacidad de resolver conflictos entre stakeholders
Colaboración	Se implementan estrategias de implicación diferenciadas para al menos 5 grupos de stakeholders, con participación genuina en co-diseño de soluciones y registro documentado de contribuciones	Número de stakeholders identificados y participantes en sesiones de co-diseño; porcentaje de participación por grupo (mínimo 70%); número de decisiones incorporando feedback de stakeholders
Postura profesional	El profesional demuestra visión estratégica que conecta acciones tácticas con objetivos organizacionales, inclusividad genuina en participación de stakeholders, y resiliencia ante resistencia al cambio	Evaluación de claridad de visión estratégica comunicada; grado de inclusividad en procesos de participación; capacidad de adaptación ante obstáculos documentada en reportes de seguimiento

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 3 - Comunicación, Educación y Sensibilización sobre Bienestar Alimentario

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M01 — Abordar la relación entre estrés laboral y alimentación emocional	Número de charlas sobre psicología nutricional impartidas anualmente (mínimo 2) Porcentaje de empleados que identifican correctamente patrones de hambre emocional en evaluación post-charla ($\geq 70\%$) Número de derivaciones a profesionales especializados realizadas con protocolo documentado Tasa de seguimiento de empleados derivados con mejora documentada ($\geq 60\%$)
M04 — Diseñar un plan de comunicación del programa de bienestar alimentario	Plan de comunicación documentado con objetivos, públicos, canales, frecuencia y responsables Número de canales de comunicación utilizados (mínimo 4: correo, intranet, cartelería, eventos) Porcentaje de empleados alcanzados por comunicación sobre bienestar alimentario ($\geq 60\%$) Índice de engagement en comunicación (participación, clics, asistencia) con tendencia positiva trimestral
M05 — Elaborar guías de alimentación saludable personalizadas por perfil	Número de piezas de contenido educativo producidas anualmente (mínimo 12) Variedad de formatos utilizados (mínimo 3: visual, textual, audiovisual) Tasa de actualización de contenidos (revisión semestral documentada) Porcentaje de empleados que reportan contenidos como útiles en encuesta ($\geq 75\%$)
M06 — Promover la cultura de bienestar alimentario en la organización	Número de charlas y talleres impartidos anualmente (mínimo 4) Tasa de asistencia a formaciones sobre alimentación saludable ($\geq 40\%$ de plantilla) Satisfacción de participantes en formaciones (puntuación $\geq 4/5$) Porcentaje de participantes que reportan cambios de comportamiento a los 3 meses ($\geq 50\%$)

Situaciones de evaluación

Diseño e Implementación de Plan de Comunicación Multicanal

Contexto : El profesional debe diseñar un plan de comunicación integral sobre bienestar alimentario para una organización de 500 empleados con diferentes departamentos, turnos y niveles educativos. El plan debe ser implementado durante 6 meses con evaluación de efectividad.

Restricciones : Presupuesto limitado para producción de contenidos, acceso a canales internos existentes (correo, intranet, cartelería), necesidad de coordinar con múltiples departamentos, variabilidad en disponibilidad de empleados según turno.

Producciones esperadas :

- Documento de plan de comunicación con objetivos SMART, públicos segmentados, canales seleccionados, frecuencia, tono y responsables
- Matriz de contenidos especificando tema, formato, canal, frecuencia y responsable para 12 meses
- Mínimo 3 piezas de contenido en formatos diferentes (infografía, artículo, vídeo corto)
- Indicadores de efectividad con línea base y objetivos trimestrales
- Reportes trimestrales de alcance, engagement y cambios de comportamiento observados

Competencias evaluadas : C6, C7

Impartición de Charla sobre Psicología Nutricional y Alimentación Emocional

Contexto : El profesional debe impartir una charla de 60 minutos a un grupo de 30 empleados de diferentes departamentos sobre relación entre estrés laboral y alimentación emocional. La audiencia tiene nivel educativo variado y disponibilidad limitada.

Restricciones : Tiempo limitado (60 minutos), audiencia heterogénea, necesidad de mantener atención, evitar lenguaje técnico, facilitar participación activa, disponibilidad de sala y equipamiento básico.

Producciones esperadas :

- Presentación estructurada con introducción, desarrollo y conclusión
- Materiales de apoyo visual (diapositivas, carteles)
- Mínimo 2 técnicas interactivas integradas (preguntas, dinámicas, casos prácticos)
- Guía de facilitación con timing, preguntas clave y manejo de objeciones
- Evaluación de satisfacción y conocimiento adquirido de participantes
- Registro de asistencia y retroalimentación cualitativa

Competencias evaluadas : C8, C30

Desarrollo de Campaña de Sensibilización sobre Riesgos Nutricionales Específicos

Contexto : Se ha identificado que 45% de empleados consume cafeína después de las 18:00 horas afectando calidad del sueño, especialmente en trabajadores de turno. El profesional debe diseñar e implementar una campaña de sensibilización contextualizada.

Restricciones : Necesidad de evitar culpabilización, reconocer realidad de trabajo nocturno, proponer alternativas viables, utilizar múltiples canales, evaluar impacto en comportamiento real.

Producciones esperadas :

- Análisis de prevalencia del comportamiento de riesgo con datos cuantitativos
- Documento de campaña especificando objetivos, públicos, mensajes, canales, timing y responsables
- Mínimo 4 piezas de contenido en formatos diferentes (cartel, artículo, vídeo, infografía)
- Mensajes preventivos motivadores sin lenguaje culpabilizador
- Propuestas de alternativas viables (bebidas sin cafeína, timing de consumo)
- Indicadores de impacto con medición pre-post campaña

Competencias evaluadas : C6, C7, C19

Creación de Biblioteca de Contenidos Educativos Multicanal

Contexto : La organización requiere una biblioteca de contenidos educativos sobre nutrición y bienestar alimentario que sea accesible a través de múltiples canales (intranet, correo, cartelería, eventos) y adaptada a diferentes públicos y estilos de aprendizaje.

Restricciones : Necesidad de mantener consistencia de mensajes entre canales, adaptar contenido a limitaciones de cada canal, garantizar accesibilidad para diferentes niveles educativos, actualizar periódicamente con nuevas evidencias.

Producciones esperadas :

- Catálogo de al menos 12 piezas de contenido anual en mínimo 3 formatos diferentes
- Guía de estilo para asegurar consistencia de mensajes y tono
- Contenidos visuales (infografías, carteles) sobre temas clave de nutrición
- Artículos y guías en lenguaje accesible sin jerga técnica
- Vídeos educativos cortos (máximo 3 minutos) sobre temas específicos
- Plan de actualización semestral con incorporación de nuevas evidencias científicas
- Métricas de utilización y feedback de usuarios sobre utilidad de contenidos

Competencias evaluadas : C6, C7

Evaluación de Efectividad de Estrategia de Comunicación e Identificación de Mejoras

Contexto : Tras 6 meses de implementación de estrategia de comunicación sobre bienestar alimentario, el profesional debe evaluar efectividad, analizar datos de alcance y engagement, identificar barreras de comunicación y proponer mejoras.

Restricciones : Necesidad de recopilar datos de múltiples fuentes, analizar tendencias, considerar factores contextuales, proponer mejoras viables con recursos disponibles, comunicar resultados a stakeholders.

Producciones esperadas :

- Reporte de evaluación con datos de alcance (número de personas expuestas por canal)
- Análisis de engagement (participación, clics, asistencia) con comparación trimestral
- Evaluación de cambios de comportamiento atribuibles a comunicación
- Análisis de feedback de receptores sobre claridad, relevancia y utilidad
- Identificación de barreras de comunicación y públicos no alcanzados
- Propuestas de mejora con justificación y plan de implementación
- Presentación de resultados a stakeholders clave

Competencias evaluadas : C6, C28

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Plan de comunicación documentado con objetivos, públicos, canales, frecuencia y responsables
- Matriz de contenidos especificando tema, formato, canal y frecuencia
- Piezas de contenido educativo en múltiples formatos (infografías, artículos, vídeos)
- Presentaciones de charlas y talleres con estructura clara
- Guías de facilitación con técnicas interactivas integradas
- Reportes trimestrales de alcance y engagement de comunicación
- Evaluaciones de satisfacción de participantes en formaciones
- Análisis de feedback de usuarios sobre utilidad de contenidos
- Documentación de campañas de sensibilización con indicadores de impacto
- Protocolos de derivación a profesionales especializados
- Registros de asistencia a charlas y talleres

- Análisis de datos de comportamiento alimentario pre-post intervención

■ Pruebas de acción (en campo)

- Impartición de mínimo 2 charlas anuales sobre psicología nutricional con participación activa
- Facilitación de mínimo 4 talleres anuales sobre alimentación saludable con técnicas interactivas
- Producción de mínimo 12 piezas de contenido educativo anual en formatos diversos
- Implementación de plan de comunicación multicanal con seguimiento de indicadores
- Diseño e implementación de campañas de sensibilización sobre riesgos nutricionales
- Derivación de empleados a profesionales especializados cuando se identifiquen patrones de riesgo
- Actualización semestral de contenidos educativos con nuevas evidencias científicas
- Recopilación y análisis de feedback de usuarios sobre efectividad de comunicación
- Ajuste de estrategia de comunicación basado en resultados de evaluación
- Coordinación con múltiples departamentos para asegurar consistencia de mensajes
- Adaptación de contenidos a diferentes públicos y canales de comunicación
- Seguimiento de cambios de comportamiento en empleados tras intervenciones

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre barreras identificadas en comunicación y estrategias para superarlas
- Análisis crítico de efectividad de diferentes canales de comunicación
- Evaluación de claridad y accesibilidad de contenidos educativos producidos
- Reflexión sobre impacto emocional de mensajes preventivos en audiencia
- Análisis de resistencia o escepticismo observado en participantes y causas
- Evaluación de propia capacidad de facilitación y áreas de mejora
- Reflexión sobre sensibilidad cultural y diversidad en diseño de contenidos
- Análisis de cambios de comportamiento observados y factores que los facilitaron
- Evaluación de alineación entre mensajes comunicados y realidad operativa
- Reflexión sobre necesidad de derivación a profesionales especializados
- Análisis de retroalimentación de usuarios y lecciones aprendidas
- Evaluación de sostenibilidad de cambios de comportamiento a largo plazo

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Todos los contenidos educativos cumplen con regulaciones de protección de datos y privacidad de empleados, especialmente en recopilación de información sobre hábitos alimentarios y derivaciones a profesionales	Auditoría de cumplimiento de RGPD en gestión de datos de comunicación y evaluación
Calidad técnica	Los contenidos educativos producidos tienen precisión nutricional documentada, están basados en evidencia científica actual y son actualizados semestralmente con nuevas investigaciones	Validación de contenidos por expertos en nutrición, documentación de fuentes científicas, tasa de actualización semestral
Comunicación	Los mensajes comunicados son claros, accesibles para públicos no especializados, evitan jerga técnica innecesaria y están adaptados a características de cada audiencia y canal	Evaluación de comprensión por participantes ($\geq 70\%$ responden correctamente preguntas de verificación), feedback de usuarios sobre claridad, análisis de lenguaje utilizado

Familia	Definición	Ponderación
Análisis y resolución	El profesional identifica barreras específicas de comunicación, analiza causas de baja efectividad y propone mejoras fundamentadas en datos de evaluación	Documentación de barreras identificadas, análisis de causas raíz, propuestas de mejora con justificación basada en datos
Autonomía e iniciativa	El profesional diseña estrategias de comunicación innovadoras, adapta contenidos a contextos específicos sin supervisión constante y toma decisiones sobre canales y formatos basadas en análisis	Variedad de formatos y canales utilizados, evidencia de decisiones autónomas documentadas, iniciativas de mejora propuestas
Colaboración	El profesional coordina con múltiples departamentos para asegurar consistencia de mensajes, colabora con proveedores de contenido y facilita participación de empleados en diseño de comunicación	Documentación de coordinación interdepartamental, participación de stakeholders en diseño, feedback de colaboradores sobre efectividad de coordinación
Postura profesional	El profesional comunica con empatía hacia barreras reales de empleados, evita lenguaje culpabilizador, reconoce dificultades de cambio y mantiene actitud de apoyo y motivación	Análisis de tono de comunicación, feedback de empleados sobre sentirse apoyados versus juzgados, observación de lenguaje utilizado en charlas

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 4 - Gestión de Oferta Alimentaria y Negociación Comercial

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M07 — Negociar con proveedores la oferta de snacks saludables	Número de acuerdos comerciales formalizados con proveedores de snacks saludables (mínimo 3 proveedores) Porcentaje de productos en máquinas expendedoras que cumplen criterios nutricionales (mínimo 70%) Reducción de precio unitario de snacks saludables respecto a línea base (mínimo 5% de ahorro) Tasa de cumplimiento de proveedores con criterios nutricionales especificados en contratos (mínimo 95%)
M23 — Ajustar la alimentación a turnos diurnos	Número de opciones de tentempiés saludables disponibles en máquinas expendedoras (mínimo 10 opciones) Porcentaje de empleados que consumen tentempiés saludables a media mañana (aumento de 20% respecto a línea base) Disponibilidad de tentempiés en al menos 80% de puntos de venta durante horarios de media mañana y tarde Satisfacción de empleados con variedad de opciones de tentempiés (puntuación mínima 7/10)
M10 — Prevenir el consumo excesivo de fritos y comidas copiosas	Número de productos ultraprocesados eliminados de máquinas expendedoras (mínimo 5 productos) Reducción de consumo de fritos y comidas copiosas en comedor (disminución de 15% respecto a línea base) Cobertura de campañas de sensibilización sobre riesgos nutricionales (alcance de 80% de plantilla) Número de empleados que reportan cambio en preferencias hacia opciones más saludables (aumento de 25%)
M21 — Seleccionar opciones saludables para máquinas expendedoras	Porcentaje de empleados que disfrutan de pausas de descanso sin interrupciones (mínimo 85%) Duración promedio de pausas de descanso para comida principal (mínimo 30 minutos) Número de protocolos de rotación implementados para garantizar cobertura operativa (mínimo 1 por área) Satisfacción de mandos intermedios con viabilidad de pausas de descanso (puntuación mínima 7/10)

Situaciones de evaluación

Auditoría de Máquinas Expendedoras y Evaluación de Cumplimiento de Criterios Nutricionales

Contexto : El profesional realiza auditoría trimestral de máquinas expendedoras en diferentes ubicaciones de la organización para verificar que productos disponibles cumplen criterios nutricionales establecidos en acuerdos con proveedores.

Restricciones : Debe completarse en máximo 4 horas, incluyendo visita a al menos 5 máquinas diferentes, documentación fotográfica de productos y registro de desviaciones.

Producciones esperadas :

- Informe de auditoría con listado de productos encontrados
- Matriz de evaluación nutricional de cada producto
- Identificación de productos que no cumplen criterios
- Registro de desviaciones y recomendaciones de corrección
- Comunicación a proveedores de cambios requeridos

Competencias evaluadas : C11, C12

Negociación Comercial con Proveedor de Snacks Saludables

Contexto : El profesional negocia con un proveedor potencial de snacks saludables para establecer acuerdo comercial que incluya criterios nutricionales específicos, precios competitivos y volúmenes de suministro adaptados a demanda de la organización.

Restricciones : Negociación debe completarse en máximo 2 sesiones, documentar propuesta inicial, contraoferta y términos finales acordados, incluir especificación clara de criterios nutricionales.

Producciones esperadas :

- Propuesta inicial con criterios nutricionales y precios
- Análisis de contraoferta del proveedor
- Contrato formalizado con términos acordados
- Especificación de criterios nutricionales en documento
- Cláusulas de revisión periódica y procedimientos de control

Competencias evaluadas : C12

Diseño de Menú Equilibrado para Comedor Laboral

Contexto : El profesional diseña menú semanal para comedor laboral que cumple criterios de equilibrio nutricional, incluye variedad de grupos de alimentos, considera preferencias de empleados y disponibilidad de productos locales de temporada.

Restricciones : Menú debe incluir 5 días laborales, especificar composición nutricional de cada comida, considerar al menos 2 opciones de proteína por día, incluir productos locales en mínimo 30% de comidas.

Producciones esperadas :

- Menú semanal con especificación de platos principales y acompañamientos
- Análisis de composición nutricional de cada comida
- Documentación de productos locales incluidos y su temporada
- Comunicación a servicios de catering con instrucciones
- Evaluación de aceptación por empleados mediante encuesta

Competencias evaluadas : C10, C13

Evaluación Nutricional de Productos y Clasificación en Categorías de Recomendación

Contexto : El profesional evalúa composición nutricional de 15 productos alimentarios disponibles en máquinas expendedoras utilizando matriz de criterios establecida y los clasifica en categorías de recomendación (Recomendado, Moderado, Evitar).

Restricciones : Evaluación debe completarse en máximo 3 horas, utilizar matriz de criterios documentada, justificar cada clasificación con datos nutricionales específicos, documentar hallazgos en formato estandarizado.

Producciones esperadas :

- Matriz de evaluación nutricional completada para 15 productos
- Clasificación de productos en tres categorías
- Justificación de cada clasificación con datos específicos
- Identificación de productos que requieren sustitución
- Recomendaciones de nuevos productos a incluir

Competencias evaluadas : C11

Implementación de Protocolo de Pausas de Descanso y Evaluación de Cumplimiento

Contexto : El profesional diseña e implementa protocolo de pausas de descanso para comida principal que garantiza cobertura operativa mediante rotación, sensibiliza a mandos intermedios sobre importancia, y realiza seguimiento de cumplimiento.

Restricciones : Protocolo debe especificar duración mínima de 30 minutos, incluir sistema de rotación para al menos 3 áreas diferentes, documentar compromisos de mandos, realizar seguimiento durante 1 mes.

Producciones esperadas :

- Protocolo documentado de pausas de descanso con sistema de rotación
- Matriz de rotación por área y equipo
- Materiales de sensibilización para mandos intermedios
- Registro de asistencia a sesiones de sensibilización
- Informe de seguimiento de cumplimiento con datos de participación

Competencias evaluadas : C21

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Contratos formalizados con proveedores especificando criterios nutricionales, precios y volúmenes
- Matriz de evaluación nutricional de productos con criterios de selección documentados
- Menús semanales diseñados con especificación de composición nutricional
- Informes de auditoría trimestral de máquinas expendedoras con fotografías de productos
- Acuerdos con productores locales especificando productos, temporadas y precios
- Protocolos de pausas de descanso con sistemas de rotación documentados
- Registros de cumplimiento de criterios nutricionales en ofertas de proveedores
- Calendarios de disponibilidad de productos locales de temporada
- Comunicaciones a proveedores sobre cambios requeridos en ofertas
- Evaluaciones de satisfacción de empleados con opciones de snacks disponibles

■ Pruebas de acción (en campo)

- Auditoría trimestral de máquinas expendedoras verificando cumplimiento de criterios nutricionales
- Negociación con al menos 3 proveedores de snacks saludables formalizando acuerdos comerciales
- Diseño de menús semanales equilibrados para comedor laboral

- Evaluación nutricional de productos utilizando matriz de criterios establecida
- Clasificación de productos en categorías de recomendación (Recomendado, Moderado, Evitar)
- Implementación de protocolo de pausas de descanso con sistema de rotación
- Sensibilización a mandos intermedios sobre importancia de pausas de descanso
- Seguimiento de cumplimiento de acuerdos comerciales con proveedores
- Comunicación a proveedores de cambios requeridos en ofertas
- Evaluación de aceptación de opciones de snacks por empleados mediante encuestas

■ Pruebas reflexivas

- Análisis crítico de efectividad de criterios nutricionales establecidos en relación con aceptación de empleados
- Reflexión sobre equilibrio entre rigor técnico nutricional y viabilidad comercial en negociaciones
- Evaluación de impacto de disponibilidad de opciones saludables en cambios de comportamiento alimentario
- Análisis de barreras identificadas en implementación de pausas de descanso y estrategias de superación
- Reflexión sobre sostenibilidad de acuerdos comerciales a largo plazo
- Evaluación de efectividad de comunicación sobre beneficios de productos locales y de temporada
- Análisis de feedback de empleados sobre preferencias de snacks y ajustes realizados
- Reflexión sobre desafíos en coordinación con servicios de catering para cumplimiento de criterios
- Evaluación de impacto de infraestructura disponible en acceso a opciones saludables
- Análisis de lecciones aprendidas en negociaciones comerciales para futuras mejoras

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Todos los acuerdos comerciales con proveedores incluyen especificación clara de criterios nutricionales alineados con recomendaciones de organismos de salud laboral	100% de contratos contienen matriz de criterios nutricionales documentada con umbrales específicos de azúcares, grasas saturadas y sodio
Calidad técnica	Menús diseñados cumplen criterios de equilibrio nutricional con distribución adecuada de grupos de alimentos y aporte calórico adaptado a tipo de puesto	Análisis nutricional de menús demuestra 50% de verduras, 25% de proteína, 25% de hidratos complejos, con variación de calorías según demanda física
Comunicación	Criterios de selección de productos y beneficios de opciones saludables se comunican de forma clara a empleados mediante múltiples canales	Al menos 80% de empleados pueden identificar correctamente productos recomendados en máquinas expendedoras según encuesta de conocimiento
Análisis y resolución	Evaluación nutricional de productos utiliza matriz de criterios sistemática que permite clasificación objetiva en categorías de recomendación	Matriz de evaluación documentada con criterios específicos, al menos 2 evaluadores independientes alcanzan 90% de concordancia en clasificación

Familia	Definición	Ponderación
Autonomía e iniciativa	Profesional identifica proactivamente oportunidades de mejora en oferta alimentaria y propone soluciones innovadoras basadas en feedback de empleados	Mínimo 2 iniciativas de mejora implementadas por trimestre basadas en análisis de datos y sugerencias de usuarios
Colaboración	Negociaciones con proveedores buscan soluciones ganar-ganar que satisfacen criterios nutricionales y viabilidad económica de ambas partes	100% de acuerdos formalizados incluyen cláusulas de revisión periódica y procedimientos de resolución de conflictos documentados
Postura profesional	Profesional demuestra rigor técnico en evaluación nutricional combinado con pragmatismo comercial y respeto por realidades operativas de la organización	Auditorías internas y feedback de proveedores confirman que criterios establecidos son técnicamente sólidos pero comercialmente viables

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 5 - Educación Práctica en Nutrición y Preparación de Alimentos

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M08 — Fomentar tentempiés saludables a media mañana	Porcentaje de empleados que consumen tentempiés saludables a media mañana (objetivo: $\geq 60\%$ en 6 meses) Número de opciones de snacks saludables disponibles en máquinas expendedoras (mínimo 5 opciones) Frecuencia de consumo de tentempiés ultraprocesados (reducción $\geq 30\%$ en 3 meses) Satisfacción de empleados con disponibilidad y variedad de snacks (puntuación $\geq 7/10$)
M22 — Integrar productos locales y de temporada en la oferta alimentaria	Porcentaje de empleados que desayunan antes de jornada laboral (objetivo: $\geq 70\%$ en 6 meses) Número de recursos educativos sobre desayuno saludable distribuidos (mínimo 3 formatos diferentes) Mejora en rendimiento cognitivo autorreportado por empleados que desayunan ($\geq 40\%$ de mejora percibida) Coste promedio de desayunos recomendados (máximo 5 euros por ración)
M24 — Ajustar la alimentación a turnos nocturnos	Número de empleados que practican batch cooking regularmente (objetivo: $\geq 40\%$ en 6 meses) Tiempo promedio de preparación de comidas mediante batch cooking (máximo 2 horas semanales) Número de guías de batch cooking descargadas o consultadas (mínimo 100 consultas mensuales) Reducción en consumo de alimentos ultraprocesados entre usuarios de batch cooking ($\geq 25\%$ en 3 meses)
M25 — Organizar pausas para la ingesta sin interrupciones laborales	Porcentaje de empleados que conocen normas de conservación segura (objetivo: $\geq 80\%$ en 3 meses) Número de incidentes de intoxicación alimentaria en organización (objetivo: cero en 12 meses) Frecuencia de consultas sobre conservación de alimentos (mínimo 50 consultas en 6 meses) Satisfacción con claridad de recomendaciones de seguridad (puntuación $\geq 8/10$)
M30 — Educar sobre la composición de comidas equilibradas	Porcentaje de empleados que participan en charlas sobre psicología nutricional (objetivo: $\geq 50\%$ en 6 meses) Número de derivaciones a profesionales especializados realizadas (mínimo 2-3 por trimestre) Mejora en relación con alimentos autorreportada por participantes ($\geq 35\%$ de mejora percibida) Satisfacción con contenido sobre psicología nutricional (puntuación $\geq 7.5/10$)

Situaciones de evaluación

Taller práctico de técnicas culinarias saludables

Contexto : Sesión de 2 horas en instalaciones de la organización donde profesional demuestra en vivo preparación de 3 recetas saludables (menos de 30 minutos, menos de 5 euros) utilizando técnicas de cocción saludable (vapor, asado, salteado ligero). Participan 15-20 empleados de diferentes departamentos.

Restricciones : Disponibilidad de cocina equipada, ingredientes accesibles, horario que no interfiera con operaciones, participantes con diferentes niveles de habilidad culinaria

Producciones esperadas :

- Demostración clara de al menos 3 técnicas culinarias diferentes
- Recetas documentadas con ingredientes, pasos y tiempo de preparación
- Materiales de apoyo visual (presentación, carteles con técnicas)
- Registro de asistencia y evaluación de satisfacción
- Ejemplos de platos preparados que empleados pueden reproducir

Competencias evaluadas : C9, C8

Diseño e implementación de guía de batch cooking semanal

Contexto : Profesional crea guía detallada de batch cooking para una semana incluyendo: planificación de menús, lista de compra optimizada, instrucciones paso a paso de preparación, técnicas de conservación, y ejemplos de distribución de comidas durante la semana. Guía se distribuye a 100+ empleados a través de múltiples canales.

Restricciones : Presupuesto limitado (máximo 5 euros por ración), tiempo de preparación máximo 2 horas, ingredientes disponibles en comercios locales, adaptación a diferentes preferencias dietéticas

Producciones esperadas :

- Guía de batch cooking con estructura clara (planificación, compra, preparación, conservación)
- Ejemplos de menús semanales con composición nutricional
- Listas de compra organizadas por categoría
- Instrucciones de conservación segura con temperaturas y tiempos
- Distribución en al menos 3 formatos (PDF, vídeo, cartelería)
- Feedback de empleados sobre practicidad y utilidad

Competencias evaluadas : C9, C24, C7

Charla sobre psicología nutricional y derivación de casos

Contexto : Profesional imparte charla de 1 hora sobre conceptos de psicología nutricional (hambre emocional, restricción, culpa) a 30-40 empleados. Utiliza lenguaje accesible, ejemplos contextualizados al trabajo, y técnicas interactivas. Después de charla, identifica empleados que requieren derivación a profesionales especializados y establece protocolo de referencia.

Restricciones : Lenguaje sin jerga técnica, sensibilidad hacia experiencias personales, confidencialidad en identificación de casos, disponibilidad de profesionales especializados para derivación

Producciones esperadas :

- Presentación estructurada con introducción, desarrollo y conclusión
- Materiales de apoyo visual (diapositivas, ejemplos prácticos)
- Técnicas interactivas (preguntas, dinámicas, casos prácticos)
- Registro de asistencia y evaluación de satisfacción
- Protocolo documentado de derivación a psicólogos/nutricionistas
- Seguimiento de empleados derivados

Competencias evaluadas : C30, C8

Campaña de promoción de desayuno saludable con recursos multicanal

Contexto : Profesional diseña e implementa campaña integral de promoción del desayuno saludable que incluye: charla informativa, guía de opciones prácticas (menos de 10 minutos, menos de 5 euros), vídeos de preparación, cartelería en espacios comunes, y seguimiento de adopción. Campaña se dirige a empleados con bajo consumo de desayuno.

Restricciones : Presupuesto limitado para producción de materiales, necesidad de múltiples formatos para diferentes preferencias, horarios de trabajo que limitan tiempo de preparación, diversidad de preferencias alimentarias

Producciones esperadas :

- Charla de 45 minutos sobre importancia del desayuno con datos científicos
- Guía de al menos 10 opciones de desayuno saludable con recetas
- Vídeos de preparación de desayunos (máximo 5 minutos cada uno)
- Cartelería para espacios comunes con mensajes motivadores
- Distribución multicanal (correo, intranet, redes internas, eventos)
- Seguimiento de adopción mediante encuestas (objetivo: $\geq 70\%$ desayunando en 6 meses)

Competencias evaluadas : C22, C7, C8

Desarrollo de protocolo de conservación segura y comunicación de riesgos

Contexto : Profesional crea protocolo documentado de conservación segura de alimentos transportados incluyendo: temperaturas, tiempos, métodos de transporte, señales de alerta de deterioro. Protocolo se comunica a empleados mediante guía escrita, cartelería, y charla informativa. Se realiza seguimiento de cumplimiento mediante encuestas y observación.

Restricciones : Información técnica debe ser accesible sin jerga, necesidad de ejemplos prácticos, sensibilidad hacia experiencias previas de intoxicación, coordinación con servicios de salud para casos de emergencia

Producciones esperadas :

- Protocolo documentado con temperaturas, tiempos y métodos específicos
- Guía de conservación segura con ejemplos prácticos
- Cartelería en espacios de almacenamiento con información clave
- Charla de 30 minutos sobre riesgos y prevención
- Materiales sobre síntomas de alerta y cuándo buscar atención médica
- Seguimiento de conocimiento mediante encuestas (objetivo: $\geq 80\%$ conocimiento en 3 meses)
- Registro de incidentes de intoxicación alimentaria

Competencias evaluadas : C25, C8

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Guías de recetas saludables con composición nutricional documentada
- Protocolos de conservación segura de alimentos con temperaturas y tiempos específicos
- Materiales educativos sobre psicología nutricional en múltiples formatos
- Guías de batch cooking con planificación semanal y listas de compra
- Presentaciones de charlas sobre desayuno saludable y tentempiés
- Cartelería y contenido digital sobre técnicas culinarias
- Protocolos de derivación a profesionales especializados
- Registros de asistencia a talleres y charlas
- Evaluaciones de satisfacción de participantes
- Documentación de incidentes de intoxicación alimentaria (o ausencia de ellos)

■ Pruebas de acción (en campo)

- Demostración en vivo de técnicas culinarias saludables ante grupo de empleados
- Preparación de comidas mediante batch cooking siguiendo protocolo diseñado
- Impartición de charlas sobre psicología nutricional con técnicas interactivas
- Distribución de recursos educativos a través de múltiples canales
- Facilitación de talleres prácticos de cocina con participación activa
- Implementación de protocolo de conservación segura en espacios de almacenamiento
- Seguimiento de cumplimiento de recomendaciones mediante observación
- Derivación de empleados a profesionales especializados cuando es necesario
- Recalentamiento seguro de alimentos en espacios habilitados
- Comunicación de riesgos nutricionales de forma clara y motivadora

■ Pruebas reflexivas

- Análisis de barreras de tiempo y conocimiento que enfrentan empleados en preparación de comidas
- Reflexión sobre efectividad de diferentes técnicas de enseñanza en contexto laboral
- Evaluación de cómo emociones influyen en elecciones alimentarias de empleados
- Análisis de factores que facilitan o dificultan adopción de batch cooking
- Reflexión sobre sensibilidad necesaria al comunicar sobre psicología nutricional
- Evaluación de accesibilidad de recomendaciones nutricionales para diferentes grupos
- Análisis de impacto de demostraciones prácticas en cambio de comportamiento
- Reflexión sobre cómo contexto laboral específico afecta hábitos alimentarios
- Evaluación de efectividad de diferentes canales de comunicación
- Análisis de mejoras necesarias basadas en feedback de empleados

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Protocolos de conservación segura de alimentos cumplen con normativas de seguridad alimentaria y prevención de intoxicaciones	Auditoría de cumplimiento de protocolos con puntuación $\geq 90\%$, cero incidentes de intoxicación alimentaria atribuibles a falta de cumplimiento
Calidad técnica	Técnicas culinarias enseñadas preservan nutrientes y minimizan grasas saturadas, recetas cumplen criterios de equilibrio nutricional	Análisis de composición nutricional de recetas (proteína 20-30%, grasas saludables 10-15%, carbohidratos complejos 45-55%), tiempo de preparación <30 minutos, coste <5 euros por ración
Comunicación	Contenidos educativos utilizan lenguaje accesible sin jerga técnica, adaptados a diferentes formatos y públicos	Evaluación de comprensión mediante encuestas (puntuación $\geq 8/10$), participación en charlas $\geq 50\%$ de plantilla, satisfacción con claridad $\geq 7.5/10$
Análisis y resolución	Identificación correcta de patrones de comportamiento alimentario emocional y derivación apropiada a profesionales especializados	Mínimo 2-3 derivaciones por trimestre, seguimiento de casos derivados, mejora en relación con alimentos autorreportada $\geq 35\%$

Familia	Definición	Ponderación
Autonomía e iniciativa	Empleados desarrollan autonomía culinaria y capacidad de preparar comidas saludables de forma independiente	Porcentaje de empleados que practican batch cooking $\geq 40\%$, reproducción de técnicas demostradas $\geq 60\%$, reducción en consumo de ultraprocesados $\geq 25\%$
Colaboración	Coordinación efectiva con servicios de alimentación, proveedores y profesionales especializados para implementación de intervenciones	Acuerdos formalizados con proveedores de ingredientes, protocolos documentados de derivación, participación de mandos intermedios $\geq 80\%$
Postura profesional	Empatía hacia barreras reales de tiempo y conocimiento, sensibilidad en comunicación sobre psicología nutricional, reconocimiento de dificultades sin culpabilización	Feedback de empleados sobre tono motivador $\geq 8/10$, ausencia de quejas sobre culpabilización, testimonios de apoyo y comprensión

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 6 - Adaptación Nutricional a Horarios y Circunstancias Laborales

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M08 — Fomentar tentempiés saludables a media mañana	Porcentaje de empleados que consume tentempiés saludables a media mañana al menos 3 días por semana (objetivo: $\geq 60\%$) Número de opciones de snacks saludables disponibles en máquinas expendedoras y espacios de descanso (mínimo: 10 opciones documentadas) Tiempo promedio de energía sostenida reportado por empleados después de consumir snacks recomendados (objetivo: ≥ 4 horas) Reducción de consumo de ultraprocesados a media mañana medida en encuestas trimestrales (objetivo: reducción $\geq 25\%$)
M15 — Analizar las necesidades nutricionales según puesto y turno	Número de categorías de puestos analizadas según demanda física (objetivo: 100% de puestos categorizados) Precisión de cálculo de requerimientos energéticos por puesto (validación mediante comparación con estándares nutricionales) Documentación de necesidades diferenciadas por turno (objetivo: guías específicas para turno diurno y nocturno) Tasa de adopción de recomendaciones personalizadas por empleados (objetivo: $\geq 50\%$ de empleados implementan recomendaciones)
M12 — Ajustar el programa según resultados y preferencias	Frecuencia de revisión crítica del programa (mínimo: semestral con documentación de cambios) Número de ajustes implementados basados en feedback de stakeholders (objetivo: ≥ 3 ajustes por semestre) Porcentaje de recomendaciones actualizadas según nuevas evidencias científicas (objetivo: 100% de contenidos revisados anualmente) Satisfacción de usuarios con cambios implementados medida en encuestas (objetivo: $\geq 75\%$ satisfecho)

Situaciones de evaluación

Análisis de Requerimientos Nutricionales por Turno y Diseño de Guías Diferenciadas

Contexto : El profesional recibe datos de una organización con empleados en turno diurno (8:00-16:00), turno tarde (14:00-22:00) y turno nocturno (22:00-06:00). Debe analizar demanda física de puestos representativos en cada turno, calcular requerimientos energéticos y diseñar guías nutricionales específicas que consideren ritmos circadianos.

Restricciones : Debe trabajar con datos reales de la organización, considerar limitaciones operacionales de pausas de descanso, y asegurar que recomendaciones sean viables con oferta alimentaria disponible.

Producciones esperadas :

- Análisis documentado de requerimientos energéticos por turno con cálculos justificados
- Tres guías nutricionales diferenciadas (una por turno) con distribución de comidas específica
- Propuestas de horarios de comidas adaptados a cada turno con ejemplos de menús
- Documento de recomendaciones de hidratación contextualizado a cada turno
- Presentación de guías a stakeholders clave con justificación de adaptaciones

Competencias evaluadas : C16, C17, C18, C2

Diseño e Implementación de Campaña Preventiva sobre Riesgos Nutricionales Específicos

Contexto : El profesional identifica que en la organización existe alto consumo de comidas copiosas en turno nocturno y cafeína después de las 18:00, afectando calidad del sueño. Debe diseñar campaña de sensibilización multicanal que comunique riesgos sin culpabilizar y proponga alternativas prácticas.

Restricciones : Debe utilizar lenguaje accesible sin jerga técnica, adaptar mensajes a características de trabajadores nocturnos, y medir efectividad de campaña mediante indicadores cuantitativos.

Producciones esperadas :

- Análisis de prevalencia de comportamientos de riesgo con datos cuantitativos
- Campaña multicanal con al menos 5 piezas de contenido (cartelería, correo, intranet, charla, vídeo)
- Mensajes preventivos contextualizados sin lenguaje culpabilizador
- Propuestas de alternativas prácticas a comidas copiosas y cafeína nocturna
- Plan de evaluación de efectividad con indicadores de alcance, engagement y cambio de comportamiento

Competencias evaluadas : C19, C6, C7, C8

Diseño de Distribución de Comidas Fraccionadas Adaptada a Jornada Laboral Real

Contexto : El profesional debe diseñar propuesta de distribución de comidas fraccionadas para empleados en jornada continua de 8 horas con una pausa de 30 minutos. Debe considerar estabilidad glucémica, energía sostenida y practicidad de implementación.

Restricciones : Debe trabajar con horarios reales de la organización, considerar disponibilidad de espacios para consumo, y asegurar que distribución sea viable sin interrupciones laborales excesivas.

Producciones esperadas :

- Propuesta de distribución de 5-6 comidas con horarios específicos
- Justificación científica de beneficios de fraccionamiento para estabilidad glucémica
- Ejemplos concretos de alimentos para cada comida
- Análisis de impacto esperado en concentración y rendimiento
- Propuesta de comunicación a empleados y mandos intermedios

Competencias evaluadas : C17, C16, C23

Revisión Crítica de Recomendaciones Nutricionales Basada en Feedback y Nuevas Evidencias

Contexto : El profesional realiza revisión semestral de guías nutricionales adaptadas a turnos. Ha recopilado feedback de empleados indicando que recomendaciones de snacks a media tarde no son prácticas, y ha identificado nuevas evidencias científicas sobre timing de cafeína en trabajadores nocturnos.

Restricciones : Debe integrar feedback de múltiples stakeholders, fundamentar cambios en evidencia científica, y documentar decisiones de revisión de forma transparente.

Producciones esperadas :

- Análisis de feedback recopilado con síntesis de sugerencias principales
- Revisión de nuevas evidencias científicas sobre nutrición en turnos
- Documento de cambios propuestos con justificación de cada ajuste
- Guías actualizadas incorporando feedback y nuevas evidencias
- Comunicación de cambios a empleados explicando razones y beneficios

Competencias evaluadas : C28, C16, C17, C18, C19

Evaluación de Cumplimiento de Recomendaciones de Hidratación y Diseño de Mejoras

Contexto : El profesional realiza seguimiento trimestral de cumplimiento de pautas de hidratación. Datos muestran que empleados en turno nocturno consumen menos agua de lo recomendado, afectando concentración. Debe analizar barreras y diseñar estrategias de mejora.

Restricciones : Debe utilizar datos cuantitativos de seguimiento, identificar causas específicas de incumplimiento, y proponer soluciones viables operacionalmente.

Producciones esperadas :

- Análisis de datos de seguimiento de hidratación por turno
- Identificación de barreras específicas al consumo de agua en turno nocturno
- Propuestas de estrategias de mejora (ubicación de puntos de agua, recordatorios, botellas reutilizables)
- Plan de implementación con responsables y cronograma
- Indicadores de seguimiento para próximo trimestre

Competencias evaluadas : C18, C28, C29

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Guías nutricionales diferenciadas por turno con cálculos de requerimientos energéticos documentados
- Análisis de prevalencia de comportamientos de riesgo nutricional con datos cuantitativos
- Propuestas de distribución de comidas fraccionadas con horarios específicos y ejemplos de menús
- Pautas de hidratación contextualizadas a tipo de actividad, clima y duración de jornada
- Campañas de sensibilización sobre riesgos nutricionales con contenidos en múltiples formatos
- Reportes de revisión crítica semestral con análisis de feedback y nuevas evidencias
- Documentación de cambios implementados basados en evaluación y feedback
- Matrices de seguimiento trimestral de indicadores de hábitos alimentarios por turno

■ Pruebas de acción (en campo)

- Presentación de guías nutricionales diferenciadas a dirección y mandos intermedios
- Implementación de campaña multicanal sobre riesgos nutricionales específicos
- Facilitación de sesiones de co-diseño con empleados de diferentes turnos para validar recomendaciones

- Coordinación con servicios de catering para adaptar oferta alimentaria a distribución de comidas fraccionadas
- Instalación de puntos de agua adicionales en ubicaciones estratégicas según análisis de accesibilidad
- Realización de charlas sobre nutrición en turnos nocturnos con demostración de alternativas prácticas
- Seguimiento trimestral de cumplimiento de recomendaciones mediante encuestas y observación
- Ajuste de recomendaciones basado en feedback de empleados y nuevas evidencias científicas

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre cómo ritmos circadianos alterados en trabajo nocturno afectan metabolismo y necesidades nutricionales
- Análisis crítico de barreras reales que enfrentan empleados para adoptar distribución de comidas fraccionadas
- Evaluación de efectividad de mensajes preventivos en cambio de comportamiento según feedback de usuarios
- Reflexión sobre equilibrio entre recomendaciones técnicamente óptimas y viabilidad operacional real
- Análisis de cómo nuevas evidencias científicas pueden modificar recomendaciones previas
- Evaluación de impacto de adaptaciones nutricionales en indicadores de salud y productividad
- Reflexión sobre importancia de personalización de recomendaciones según características individuales de empleados
- Análisis de cómo comunicación sin culpabilización mejora adopción de cambios de comportamiento

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Las guías nutricionales diferenciadas cumplen con recomendaciones de organismos de salud laboral españoles (INSST) sobre nutrición en turnos especiales	Verificación de alineación con normativa de prevención de riesgos laborales; documentación de referencias normativas
Calidad técnica	Los cálculos de requerimientos energéticos por turno utilizan metodología científica validada y consideran variables de demanda física, edad y sexo	Precisión de cálculos verificada mediante comparación con estándares nutricionales; documentación de metodología utilizada
Comunicación	Los mensajes preventivos sobre riesgos nutricionales utilizan lenguaje accesible sin jerga técnica y son comprensibles para empleados con diferentes niveles educativos	Evaluación de comprensión mediante preguntas de retroalimentación; tasa de comprensión $\geq 80\%$ en encuestas
Análisis y resolución	El análisis de barreras a la adopción de recomendaciones identifica al menos 8 obstáculos específicos (tiempo, acceso, conocimiento, preferencias) con evidencia cualitativa y cuantitativa	Número y especificidad de barreras identificadas; documentación de evidencia que fundamenta cada barrera
Autonomía e iniciativa	El profesional propone soluciones contextualizadas a barreras identificadas sin esperar aprobación previa, demostrando iniciativa en adaptación de recomendaciones	Número de propuestas de mejora generadas; documentación de decisiones autónomas tomadas

Familia	Definición	Ponderación
Colaboración	Las guías nutricionales diferenciadas son co-diseñadas con empleados de diferentes turnos en al menos 2 sesiones de participación, integrando su feedback	Número de sesiones de co-diseño realizadas; documentación de contribuciones de empleados integradas en versión final
Postura profesional	El profesional comunica riesgos nutricionales sin culpabilizar a empleados, reconociendo limitaciones reales de tiempo y presiones laborales que afectan comportamientos alimentarios	Análisis de tono de comunicación en materiales producidos; feedback de empleados sobre percepción de culpabilización

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 7 - Gestión de Necesidades Dietéticas Especiales y Seguridad Alimentaria

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M13 — Gestionar intolerancias y alergias alimentarias en el entorno laboral	Porcentaje de empleados con necesidades dietéticas especiales identificadas y documentadas (objetivo: 100% de casos conocidos) Disponibilidad de alternativas seguras para cada alérgeno identificado en menús y máquinas expendedoras (objetivo: 100%) Número de incidentes de seguridad alimentaria relacionados con alérgenos o contaminación cruzada (objetivo: cero incidentes) Tasa de cumplimiento de protocolos de seguridad alimentaria verificada mediante auditorías trimestrales (objetivo: ≥95%)

Situaciones de evaluación

Identificación y Mapeo de Necesidades Dietéticas Especiales

Contexto : El profesional debe diseñar e implementar un cuestionario para identificar empleados con intolerancias, alergias y restricciones dietéticas especiales en una organización de 200 empleados. Debe garantizar confidencialidad, obtener tasa de respuesta superior al 60% y documentar hallazgos de forma sistemática.

Restricciones : Tiempo máximo de 2 semanas para recopilación de datos, garantía de confidencialidad de información personal, acceso a herramientas de recopilación digital o papel.

Producciones esperadas :

- Cuestionario estructurado con preguntas sobre intolerancias, alergias y restricciones
- Base de datos de empleados con necesidades especiales identificadas
- Informe de prevalencia de intolerancias y alergias por categoría
- Matriz de alternativas seguras requeridas por tipo de restricción

Competencias evaluadas : C20

Diseño e Implementación de Protocolos de Seguridad Alimentaria

Contexto : El profesional debe diseñar protocolos de seguridad alimentaria para prevenir contaminación cruzada de alérgenos en el comedor y máquinas expendedoras. Debe especificar procedimientos de preparación, almacenamiento, etiquetado y comunicación de riesgos. Debe coordinar con servicios de catering y cocina para implementación.

Restricciones : Cumplimiento de normativa de seguridad alimentaria, viabilidad operativa en contexto laboral, capacidad de supervisión con recursos disponibles.

Producciones esperadas :

- Protocolo documentado de seguridad alimentaria con procedimientos específicos
- Matriz de alérgenos presentes en alimentos disponibles
- Procedimientos de etiquetado y comunicación de riesgos
- Plan de capacitación para personal de cocina y catering
- Checklist de auditoría de cumplimiento de protocolos

Competencias evaluadas : C20

Comunicación de Riesgos de Conservación Segura de Alimentos Transportados

Contexto : El profesional debe crear materiales educativos y realizar charlas para comunicar riesgos de intoxicación alimentaria por conservación inadecuada de alimentos transportados desde casa. Debe abordar temperaturas, tiempos, métodos de transporte y señales de deterioro. Debe adaptar comunicación a diferentes niveles de conocimiento.

Restricciones : Lenguaje accesible sin jerga técnica, ejemplos prácticos contextualizados, formato visual atractivo, máximo 15 minutos de charla.

Producciones esperadas :

- Guía de conservación segura de alimentos transportados con temperaturas y tiempos específicos
- Infografía sobre métodos de transporte seguro (bolsas isotérmicas, hielo)
- Vídeo de 5 minutos sobre señales de deterioro de alimentos
- Charla de 15 minutos con ejemplos de casos reales de intoxicación
- Checklist de seguridad para empleados que transportan alimentos

Competencias evaluadas : C25

Coordinación con Proveedores para Garantizar Disponibilidad de Alternativas Seguras

Contexto : El profesional debe coordinar con servicios de catering y proveedores de máquinas expendedoras para garantizar disponibilidad de alternativas seguras para empleados con intolerancias y alergias identificadas. Debe verificar que alternativas cumplen criterios nutricionales y que no hay riesgo de contaminación cruzada.

Restricciones : Presupuesto limitado, disponibilidad de productos en mercado local, necesidad de mantener viabilidad operativa del comedor.

Producciones esperadas :

- Acuerdos formalizados con proveedores especificando alternativas requeridas
- Matriz de disponibilidad de alternativas por tipo de restricción
- Procedimientos de verificación de cumplimiento
- Comunicación a empleados sobre alternativas disponibles
- Registro de auditorías de cumplimiento de acuerdos

Competencias evaluadas : C20

Auditoría y Monitoreo de Cumplimiento de Protocolos de Seguridad

Contexto : El profesional debe diseñar e implementar un sistema de auditoría trimestral para verificar cumplimiento de protocolos de seguridad alimentaria en comedor y máquinas expendedoras. Debe identificar desviaciones, documentar hallazgos y proponer acciones correctivas.

Restricciones : Disponibilidad de tiempo para auditorías, acceso a espacios de preparación de alimentos, cooperación de personal de cocina y catering.

Producciones esperadas :

- Checklist de auditoría con criterios específicos de seguridad
- Reportes trimestrales de auditoría con hallazgos y desviaciones
- Matriz de acciones correctivas implementadas
- Registro de seguimiento de cumplimiento de acciones correctivas
- Análisis de tendencias de cumplimiento a lo largo del tiempo

Competencias evaluadas : C20

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Cuestionario de identificación de intolerancias y alergias con tasa de respuesta documentada
- Base de datos de empleados con necesidades dietéticas especiales con información confidencial protegida
- Protocolos de seguridad alimentaria documentados con procedimientos específicos
- Matriz de alérgenos presentes en alimentos disponibles en comedor y máquinas expendedoras
- Acuerdos formalizados con proveedores especificando alternativas seguras requeridas
- Guías de conservación segura de alimentos transportados con temperaturas y tiempos específicos
- Materiales educativos sobre riesgos de intoxicación alimentaria (infografías, vídeos, guías)
- Checklists de auditoría de cumplimiento de protocolos de seguridad
- Reportes de auditorías trimestrales con hallazgos y desviaciones documentadas
- Registros de capacitación de personal de cocina y catering en protocolos de seguridad
- Comunicaciones a empleados sobre alternativas disponibles y riesgos de seguridad
- Matriz de acciones correctivas implementadas tras auditorías

■ Pruebas de acción (en campo)

- Diseño e implementación de cuestionario de identificación de necesidades dietéticas especiales
- Coordinación con servicios de catering para especificación de alternativas seguras
- Diseño de protocolos de seguridad alimentaria con procedimientos específicos
- Capacitación de personal de cocina en procedimientos de prevención de contaminación cruzada
- Implementación de sistema de etiquetado de alérgenos en alimentos disponibles
- Realización de auditorías trimestrales de cumplimiento de protocolos
- Diseño e impartición de charlas sobre conservación segura de alimentos transportados
- Creación de materiales educativos sobre riesgos de intoxicación alimentaria
- Coordinación con proveedores de máquinas expendedoras para garantizar alternativas seguras
- Implementación de procedimientos de comunicación confidencial con empleados con necesidades especiales
- Establecimiento de sistema de reporte de incidentes de seguridad alimentaria
- Seguimiento de acciones correctivas tras auditorías de seguridad

■ Pruebas reflexivas

- Análisis de efectividad de cuestionario de identificación en términos de tasa de respuesta y completitud de datos
- Reflexión sobre barreras percibidas por empleados para revelar necesidades dietéticas especiales y estrategias para superarlas
- Evaluación de viabilidad operativa de protocolos de seguridad diseñados en contexto laboral real
- Análisis de cumplimiento de protocolos mediante auditorías y identificación de causas de desviaciones
- Reflexión sobre efectividad de comunicación de riesgos de seguridad alimentaria en cambio de comportamiento
- Evaluación de satisfacción de empleados con disponibilidad de alternativas seguras
- Análisis de incidentes de seguridad alimentaria ocurridos y lecciones aprendidas
- Reflexión sobre coordinación con proveedores y mejoras en relaciones comerciales
- Evaluación de impacto de capacitación de personal de cocina en cumplimiento de protocolos
- Análisis de tendencias de cumplimiento de protocolos a lo largo del tiempo
- Reflexión sobre balance entre rigor de seguridad y viabilidad operativa
- Evaluación de necesidad de actualización de protocolos basada en nuevas evidencias o cambios organizacionales

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Cumplimiento de normativa de seguridad alimentaria en diseño e implementación de protocolos	Verificación de que protocolos cumplen requisitos legales de seguridad alimentaria; auditoría de cumplimiento con puntuación $\geq 95\%$
Calidad técnica	Rigor técnico en identificación de necesidades dietéticas especiales y diseño de protocolos de seguridad	Tasa de respuesta al cuestionario $\geq 60\%$; matriz de alérgenos completa y precisa; protocolos con procedimientos específicos documentados
Comunicación	Comunicación clara y accesible de riesgos de seguridad alimentaria y disponibilidad de alternativas seguras	Materiales educativos con lenguaje accesible sin jerga técnica; tasa de comprensión de riesgos $\geq 80\%$ en encuesta post-charla
Análisis y resolución	Análisis sistemático de desviaciones de protocolos e implementación de acciones correctivas efectivas	Identificación de causas raíz de desviaciones en auditorías; implementación de acciones correctivas en 100% de desviaciones; seguimiento de efectividad
Autonomía e iniciativa	Proactividad en identificación de riesgos de seguridad alimentaria y diseño de soluciones contextualizadas	Identificación de al menos 5 riesgos específicos de seguridad en contexto laboral; propuesta de soluciones adaptadas a realidad operativa
Colaboración	Coordinación efectiva con servicios de catering, proveedores y personal de cocina para implementación de protocolos	Acuerdos formalizados con proveedores; capacitación de 100% de personal de cocina; comunicación regular con stakeholders
Postura profesional	Sensibilidad hacia vulnerabilidades de empleados con necesidades especiales y rigor en gestión de seguridad alimentaria	Garantía de confidencialidad de información personal; disponibilidad de alternativas seguras para 100% de casos identificados; cero incidentes de seguridad atribuibles a negligencia

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

Bloque 8 - Evaluación, Seguimiento y Mejora Continua del Programa

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M11 — Medir la evolución de los hábitos alimentarios	Tasa de respuesta a instrumentos de evaluación $\geq 60\%$ en cada medición trimestral Número de indicadores de hábitos alimentarios monitoreados ≥ 8 (frecuencia de frutas, verduras, ultraprocesados, agua, desayuno, snacks, comidas copiosas, fritos) Porcentaje de empleados que muestran cambio positivo en al menos 2 indicadores de hábitos alimentarios $\geq 40\%$ en evaluación semestral Desviación máxima entre objetivos SMART y resultados reales documentada y analizada en cada revisión trimestral
M12 — Ajustar el programa según resultados y preferencias	Número de sesiones de revisión crítica realizadas ≥ 2 por año (mínimo semestral) Número de fuentes de feedback integradas ≥ 3 (encuestas empleados, entrevistas mandos, datos de participación) Porcentaje de sugerencias de stakeholders analizadas e integradas en mejoras $\geq 70\%$ Número de cambios implementados basados en evidencia científica nueva ≥ 1 por año
M02 — Fomentar el consumo de frutas y verduras en el entorno laboral	Porcentaje de empleados que reportan aumento en consumo de frutas y verduras $\geq 35\%$ en evaluación semestral Cambio en frecuencia media de consumo de frutas y verduras (línea base vs. seguimiento) ≥ 2 días/semana Número de intervenciones nutricionales evaluadas con impacto documentado ≥ 5 Tasa de participación en actividades de promoción de frutas y verduras $\geq 30\%$ de plantilla

Situaciones de evaluación

Análisis de Datos de Seguimiento Trimestral de Hábitos Alimentarios

Contexto : El profesional recibe datos de encuestas de frecuencia de consumo, registros de participación en actividades y medidas antropométricas de 150 empleados recopilados durante el trimestre anterior. Debe analizar tendencias, comparar con objetivos SMART establecidos e identificar grupos con mayor cambio positivo.

Restricciones : Datos incompletos en 15% de cuestionarios, variabilidad en métodos de recopilación entre departamentos, necesidad de análisis en plazo de 2 semanas

Producciones esperadas :

- Tabla de indicadores principales con valores actuales y comparación con línea base
- Gráficos de tendencias de al menos 5 indicadores clave
- Análisis de brechas entre objetivos y resultados con identificación de causas
- Segmentación de resultados por grupos de empleados (turno, puesto, demanda física)
- Reporte ejecutivo de 2-3 páginas con hallazgos principales y recomendaciones

Competencias evaluadas : C29, C2

Revisión Crítica Semestral del Programa con Integración de Feedback

Contexto : El profesional facilita una sesión de revisión crítica con comité de programa (dirección, mandos, empleados, proveedores) donde se analizan resultados de evaluación, se recopila feedback de múltiples stakeholders y se identifican mejoras. Debe sintetizar perspectivas diversas y formular recomendaciones basadas en evidencia.

Restricciones : Disponibilidad limitada de participantes, perspectivas conflictivas entre grupos, necesidad de consenso en decisiones de cambio

Producciones esperadas :

- Documento de revisión crítica que incluya: cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones, satisfacción de usuarios
- Síntesis de feedback de stakeholders organizados por tema
- Matriz de mejoras propuestas con priorización
- Plan de implementación de cambios con responsables y cronograma
- Comunicación de resultados y mejoras a toda la plantilla

Competencias evaluadas : C28, C29

Presentación de Resultados de Impacto del Programa a Dirección

Contexto : El profesional prepara y presenta a dirección ejecutiva un análisis de retorno de inversión del programa incluyendo indicadores de salud, productividad y satisfacción de empleados. Debe comunicar valor empresarial de forma clara y motivadora, justificando continuidad de financiamiento.

Restricciones : Audiencia ejecutiva con tiempo limitado, necesidad de datos cuantitativos de impacto, expectativas de mejora en indicadores empresariales

Producciones esperadas :

- Presentación ejecutiva de máximo 10 diapositivas con datos clave
- Análisis de retorno de inversión con comparación de costos vs. beneficios
- Indicadores de impacto en salud (cambios en hábitos, satisfacción), productividad (absentismo, presentismo) y rentabilidad
- Propuesta de presupuesto para año siguiente con justificación
- Documento de 1 página con recomendaciones para sostenibilidad del programa

Competencias evaluadas : C29, C28, C26

Diseño e Implementación de Mejoras Basadas en Evaluación

Contexto : Tras análisis de datos de seguimiento, el profesional identifica que consumo de frutas y verduras no ha aumentado como esperado. Realiza análisis de causas (barreras identificadas), revisa evidencia científica sobre intervenciones efectivas y diseña mejoras contextualizadas. Implementa cambios y planifica evaluación de efectividad.

Restricciones : Presupuesto limitado para nuevas intervenciones, necesidad de no interrumpir programa actual, resistencia potencial al cambio

Producciones esperadas :

- Análisis de causas de baja efectividad de intervención actual
- Revisión de evidencia científica sobre intervenciones alternativas
- Propuesta de mejoras con justificación y presupuesto
- Plan de implementación con cronograma y responsables
- Protocolo de evaluación de efectividad de mejoras
- Comunicación de cambios a stakeholders

Competencias evaluadas : C28, C29

Comunicación Transparente de Resultados Mixtos a Empleados

Contexto : El programa ha logrado aumentar participación en actividades (60% de plantilla) pero cambios en hábitos alimentarios han sido menores de lo esperado. El profesional debe comunicar estos resultados de forma honesta pero motivadora, reconociendo logros y explicando áreas de mejora sin desalentar a empleados.

Restricciones : Necesidad de mantener engagement y motivación, evitar culpabilización de empleados, comunicación clara de próximos pasos

Producciones esperadas :

- Infografía de resultados principales con datos positivos destacados
- Comunicación escrita que reconozca logros, explique desafíos y proponga mejoras
- Presentación en evento de plantilla con datos visuales y testimonios de beneficiarios
- Documento de preguntas frecuentes sobre resultados y mejoras
- Plan de comunicación de mejoras implementadas

Competencias evaluadas : C29, C28

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Instrumentos de evaluación validados (cuestionarios, registros de consumo) con documentación de validez y fiabilidad
- Bases de datos de seguimiento trimestral con indicadores de hábitos alimentarios por empleado y grupo
- Reportes de análisis de datos con tablas, gráficos y comparación con objetivos SMART
- Actas de sesiones de revisión crítica con síntesis de feedback de stakeholders
- Documentos de mejoras propuestas con priorización y plan de implementación
- Comunicaciones de resultados a diferentes públicos (dirección, mandos, empleados)
- Análisis de retorno de inversión con indicadores de impacto en salud y productividad
- Protocolos de evaluación de efectividad de intervenciones ajustadas
- Registros de cambios implementados basados en evaluación con justificación

■ Pruebas de acción (en campo)

- Diseño y validación de instrumentos de evaluación mediante pruebas piloto con al menos 30 empleados
- Recopilación sistemática de datos de seguimiento cada trimestre con tasa de respuesta $\geq 60\%$
- Análisis estadístico de datos utilizando métodos sistemáticos documentados
- Facilitación de sesiones de revisión crítica con múltiples stakeholders
- Presentación de resultados a dirección con análisis de retorno de inversión
- Implementación de mejoras identificadas en evaluación con seguimiento de efectividad
- Comunicación de resultados a empleados de forma transparente y motivadora
- Actualización de intervenciones basada en nuevas evidencias científicas
- Monitoreo continuo de indicadores con análisis trimestral de tendencias

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre limitaciones de instrumentos de evaluación y sesgos potenciales en recopilación de datos
- Análisis crítico de por qué intervenciones han tenido mayor o menor efectividad de la esperada
- Evaluación de propia práctica en facilitación de sesiones de revisión crítica y apertura a feedback
- Reflexión sobre cómo comunicar resultados mixtos sin desalentar a empleados
- Análisis de barreras organizacionales que han limitado implementación de mejoras

- Evaluación de alineación entre objetivos SMART y realidad operativa del programa
- Reflexión sobre aprendizajes principales del ciclo de evaluación y mejora
- Análisis de cómo integrar perspectivas de diferentes stakeholders en decisiones de cambio
- Evaluación de sostenibilidad del programa basada en resultados de evaluación

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Los instrumentos de evaluación cumplen con regulaciones de protección de datos (RGPD, LOPD) mediante anonimización de datos individuales y consentimiento informado de participantes	Documentación de cumplimiento normativo, auditoría de protección de datos, consentimientos firmados por $\geq 95\%$ de participantes
Calidad técnica	Los instrumentos de evaluación tienen validez y fiabilidad documentadas mediante pruebas psicométricas, y el análisis de datos utiliza métodos estadísticos rigurosos con documentación clara de procedimientos	Coefficiente alfa de Cronbach ≥ 0.70 para cuestionarios, correlación test-retest ≥ 0.75 , análisis de datos con métodos documentados, limitaciones explícitamente reconocidas
Comunicación	Los resultados se comunican de forma clara y accesible a diferentes públicos (dirección, mandos, empleados) utilizando lenguaje comprensible, visualizaciones efectivas y adaptación de profundidad técnica	Reportes con lenguaje accesible sin jerga técnica, gráficos que comunican información principal en < 30 segundos, feedback de comprensión de audiencia $\geq 80\%$, presentaciones adaptadas a cada público
Análisis y resolución	El análisis de datos identifica causas de desviaciones respecto a objetivos, propone mejoras basadas en evidencia y formula recomendaciones concretas y viables	Análisis de causas documentado para cada brecha identificada, al menos 3 mejoras propuestas por ciclo de evaluación, recomendaciones con presupuesto y cronograma especificados
Autonomía e iniciativa	El profesional toma iniciativa en identificar áreas de mejora, propone cambios sin esperar instrucción, y lidera implementación de ajustes basados en evaluación	Número de mejoras propuestas proactivamente ≥ 2 por ciclo, iniciativas de cambio documentadas, liderazgo en implementación de mejoras con responsabilidades claras
Colaboración	El profesional integra perspectivas de múltiples stakeholders en revisión crítica, facilita participación genuina en identificación de mejoras y comunica cambios de forma colaborativa	Participación de ≥ 3 grupos de stakeholders en sesiones de revisión, síntesis de feedback de múltiples fuentes, decisiones de mejora documentadas como resultado de colaboración
Postura profesional	El profesional demuestra rigor científico en evaluación, apertura a crítica constructiva, transparencia en comunicación de resultados incluso cuando son mixtos, y compromiso con mejora continua	Documentación de métodos rigurosos, reconocimiento explícito de limitaciones, comunicación honesta de áreas de mejora, implementación de cambios basados en feedback crítico

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

NSICA

Bloque 9 - Gestión Presupuestaria, Financiera y Sostenibilidad del Programa

Indicadores de desempeño por misión

Misión	Indicadores SMART
M03 — Gestionar el presupuesto del programa de alimentación saludable	Presupuesto anual desglosado por áreas con justificación documentada de cada inversión Análisis de retorno de inversión que demuestre impacto en al menos 3 indicadores empresariales (productividad, absentismo, satisfacción) Identificación de al menos 2 fuentes de financiación externa con propuestas formalizadas Tasa de ejecución presupuestaria superior al 90% con desviaciones documentadas y justificadas

Situaciones de evaluación

Elaboración y Presentación de Presupuesto Anual a Dirección

Contexto : El profesional debe preparar propuesta de presupuesto para el próximo año fiscal del programa de alimentación saludable, incluyendo justificación de inversiones y proyección de impacto. La presentación se realiza ante comité de dirección que evalúa viabilidad financiera.

Restricciones : Presupuesto total limitado a 5% del presupuesto de salud laboral; debe demostrar alineación con objetivos estratégicos corporativos; requiere análisis comparativo con años anteriores

Producciones esperadas :

- Documento de presupuesto desglosado por áreas (infraestructura, formación, comunicación, evaluación) con montos específicos
- Justificación de cada inversión basada en beneficios esperados y evidencia científica
- Análisis de retorno de inversión proyectado con indicadores de impacto en salud y productividad
- Presentación ejecutiva de 15 minutos con datos visuales y argumentación clara
- Respuestas documentadas a preguntas sobre viabilidad y sostenibilidad

Competencias evaluadas : C26

Análisis de Retorno de Inversión Basado en Datos Reales

Contexto : Tras 12 meses de implementación del programa, el profesional debe analizar datos reales de impacto (cambios en hábitos alimentarios, reducción de absentismo, satisfacción de empleados) y calcular retorno de inversión comparando costos versus beneficios cuantificados.

Restricciones : Datos limitados a indicadores disponibles en la organización; debe considerar factores confundentes que afecten resultados; análisis debe ser transparente sobre limitaciones metodológicas

Producciones esperadas :

- Informe de análisis de retorno de inversión con metodología clara y supuestos documentados
- Cálculo de beneficios directos (reducción de costos de salud) e indirectos (aumento de productividad)
- Comparación de costos totales versus beneficios cuantificados con período de recuperación
- Análisis de sensibilidad que muestre impacto de variaciones en supuestos
- Recomendaciones para optimizar retorno de inversión en futuro

Competencias evaluadas : C26

Identificación y Elaboración de Propuestas de Financiación Externa

Contexto : El profesional identifica oportunidades de financiación externa (fondos de prevención, subvenciones públicas, patrocinios) para ampliar programa y asegurar sostenibilidad. Debe elaborar propuestas adaptadas a requisitos específicos de cada fuente.

Restricciones : Propuestas deben cumplir requisitos específicos de cada fuente de financiación; plazos de convocatoria son limitados; competencia con otras iniciativas por recursos limitados

Producciones esperadas :

- Mapeo de al menos 3 fuentes potenciales de financiación con análisis de requisitos y oportunidades
- Propuesta formalizada para al menos 2 fuentes que incluya descripción de programa, objetivos, presupuesto y cronograma
- Adaptación de propuesta a criterios de evaluación específicos de cada fuente
- Documentación de resultados esperados y metodología de evaluación
- Plan de comunicación de resultados a financiadores

Competencias evaluadas : C26

Comunicación de Valor Empresarial a Stakeholders Diversos

Contexto : El profesional debe comunicar valor del programa a diferentes audiencias (dirección financiera, mandos intermedios, empleados, proveedores) adaptando mensajes y datos a intereses específicos de cada grupo. Objetivo es obtener apoyo y recursos continuos.

Restricciones : Cada audiencia tiene diferentes prioridades y lenguaje; datos disponibles pueden ser limitados; debe mantener coherencia de mensaje general mientras se adapta a cada público

Producciones esperadas :

- Presentación ejecutiva para dirección enfatizando retorno de inversión y alineación estratégica
- Comunicación para mandos intermedios destacando beneficios operacionales y facilidad de implementación
- Mensaje para empleados enfatizando beneficios personales de salud y bienestar
- Propuesta para proveedores mostrando oportunidades comerciales y diferenciación
- Documento de síntesis que demuestre coherencia de mensajes entre audiencias

Competencias evaluadas : C26

Gestión de Presupuesto y Seguimiento de Ejecución

Contexto : Durante implementación del programa, el profesional debe gestionar presupuesto asignado, monitorear gasto versus presupuesto, identificar desviaciones y realizar ajustes necesarios. Requiere seguimiento trimestral y reportes de ejecución.

Restricciones : Presupuesto es limitado y requiere aprobación para cambios; gastos deben estar documentados y justificados; cambios en prioridades pueden requerir reajustes

Producciones esperadas :

- Sistema de seguimiento presupuestario con monitoreo mensual de gasto versus presupuesto
- Reportes trimestrales de ejecución presupuestaria con análisis de desviaciones
- Documentación de gastos realizados con justificación y evidencia
- Identificación de causas de desviaciones y propuestas de corrección
- Proyección de gasto para resto de año con recomendaciones de ajustes

Competencias evaluadas : C26

Pruebas esperadas

■ Pruebas documentales

- Presupuesto anual desglosado por áreas con justificación de inversiones
- Análisis de retorno de inversión con metodología documentada y supuestos explícitos
- Propuestas de financiación externa formalizadas para al menos 2 fuentes
- Reportes trimestrales de ejecución presupuestaria con análisis de desviaciones
- Contratos o acuerdos de financiación externa obtenidos
- Documentación de gastos realizados con evidencia de pago
- Presentaciones ejecutivas adaptadas a diferentes audiencias
- Análisis comparativo de costos versus beneficios cuantificados
- Plan de sostenibilidad económica a largo plazo
- Comunicaciones a stakeholders sobre valor del programa

■ Pruebas de acción (en campo)

- Presentación de presupuesto ante comité de dirección con defensa de inversiones
- Negociación de asignación presupuestaria permanente con dirección financiera
- Identificación y contacto con fuentes potenciales de financiación externa
- Elaboración y envío de propuestas a organismos de financiación
- Seguimiento de propuestas y gestión de relaciones con financiadores
- Monitoreo mensual de gasto versus presupuesto con reportes
- Realización de ajustes presupuestarios cuando sea necesario
- Comunicación periódica de resultados financieros a stakeholders
- Análisis de datos de impacto para cálculo de retorno de inversión
- Implementación de mejoras de eficiencia para optimizar costos

■ Pruebas reflexivas

- Reflexión sobre alineación entre inversiones realizadas y objetivos del programa
- Análisis crítico de supuestos utilizados en cálculo de retorno de inversión
- Evaluación de efectividad de estrategias de comunicación de valor con diferentes audiencias
- Identificación de lecciones aprendidas sobre gestión presupuestaria
- Reflexión sobre sostenibilidad económica del programa a largo plazo
- Análisis de factores que facilitaron u obstaculizaron obtención de financiación externa
- Evaluación de impacto real versus proyectado del programa
- Reflexión sobre cambios necesarios en presupuesto para próximos años
- Análisis de eficiencia de diferentes áreas de inversión
- Consideración de nuevas oportunidades de financiación o reducción de costos

Criterios de éxito (7 familias)

Familia	Definición	Ponderación
Conformidad normativa	Presupuesto y gastos cumplen con políticas financieras y normativas de la organización; documentación de gastos es completa y auditable	100% de gastos documentados con evidencia; auditoría interna sin hallazgos críticos
Calidad técnica	Presupuesto está desglosado con precisión numérica; análisis de retorno de inversión utiliza metodología rigurosa; justificaciones de inversiones están basadas en evidencia	Presupuesto desglosado en al menos 4 áreas; análisis de ROI incluye cálculo de período de recuperación; al menos 80% de inversiones justificadas con evidencia científica

Familia	Definición	Ponderación
Comunicación	Comunicación de valor del programa es clara, adaptada a diferentes audiencias y basada en datos concretos; mensajes son coherentes entre públicos	Presentaciones ejecutivas reciben calificación de comprensibilidad superior a 8/10; al menos 3 formatos diferentes de comunicación; feedback de audiencias indica claridad de mensajes
Análisis y resolución	Análisis de retorno de inversión es riguroso, considera múltiples indicadores de impacto y documenta limitaciones metodológicas; identificación de fuentes de financiación es sistemática	Análisis de ROI incluye al menos 3 indicadores de impacto; se documentan supuestos y limitaciones; al menos 2 fuentes de financiación identificadas y evaluadas
Autonomía e iniciativa	Profesional identifica proactivamente oportunidades de financiación; propone mejoras de eficiencia presupuestaria; toma decisiones sobre ajustes presupuestarios dentro de su autoridad	Al menos 2 propuestas de financiación externa elaboradas; al menos 1 mejora de eficiencia implementada; decisiones de ajuste presupuestario documentadas y justificadas
Colaboración	Profesional colabora con dirección financiera, mandos y proveedores para asegurar viabilidad presupuestaria; negocia términos de financiación con organismos externos	Reuniones documentadas con dirección financiera; acuerdos de financiación formalizados; feedback positivo de colaboradores sobre comunicación y coordinación
Postura profesional	Profesional demuestra rigor en gestión financiera, transparencia en comunicación de resultados incluso cuando son limitados, y compromiso con sostenibilidad económica del programa	Reportes presupuestarios son honestos sobre desviaciones; comunicación de limitaciones de análisis es explícita; plan de sostenibilidad a largo plazo está documentado

Umbral de validación : Promedio $\geq 10/20$

ANEXO VI Glosario y terminología

Este glosario presenta la terminología del referencial. Los términos siguientes deben utilizarse sistemáticamente en la enseñanza y la evaluación.

1. Términos profesionales obligatorios

- Acceso Facilitado
- Actualización Periódica
- Acuerdos Comerciales
- Acuerdos con Productores Locales
- Acuerdos con Proveedores
- Ajuste de Ofertas
- Ajustes basados en Resultados
- Ajustes según Feedback
- Alcance
- Alimentación Emocional
- Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo
- Almacenamiento
- Almacenamiento
- Alteraciones Metabólicas
- Alternativas Seguras
- Alérgenos
- Alérgenos
- Análisis Comparativo
- Análisis de Tendencias
- Análisis de Tendencias
- Asado
- Audiovisual
- Auditoría de Ubicación
- Auditorías Trimestrales
- Autoridad Delegada
- Ayunos Prolongados
- Barreras de Tiempo
- Barreras Estructurales y Conductuales
- Batch Cooking
- Beneficios Ambientales
- Beneficios de Snacks
- Beneficios del Fraccionamiento
- Beneficios Económicos
- Beneficios Nutricionales
- Bolsas Isotérmicas
- Botellas Reutilizables
- Brechas
- Brechas de Cumplimiento
- Cafeína
- Cafeína Nocturna
- Calendarios de Disponibilidad
- Calorías

- Cambio de Comportamiento
- Campañas de Sensibilización
- Campañas de Sensibilización
- Campañas Dirigidas
- Canales de Comunicación
- Capacidad
- Carbohidratos
- Cartelería
- Casos Prácticos
- Casos Reales
- Categoría de Puesto
- Causas de Desviaciones
- Cena
- Charlas Anuales
- Clasificación en Categorías
- Clima
- Cláusulas de Revisión Periódica
- Co-diseño
- Cobertura Operativa
- Cobertura Operativa
- Cocción al Vapor
- Comidas Copiosas
- Comités
- Comportamientos de Riesgo
- Composición Nutricional
- Composición Nutricional Documentada
- Compromisos de Cumplimiento
- Comunicación
- Comunicación de Riesgos
- Concentración
- Concentración
- Conceptos de Psicología Nutricional
- Conclusión
- Conexión Estratégica
- Confirmación de Comprensión
- Conocimiento Previo
- Conservación Segura de Alimentos
- Consumo Excesivo de Fritos
- Contenido Digital
- Contenidos Educativos Divulgativos
- Contexto Laboral
- Contraoferta
- Contratos
- Correo Interno
- Coste por Ración
- Criterios Claros
- Criterios de Selección
- Criterios SMART
- Cuestionario
- Cuestionarios
- Cuestionarios

- Culpa
- Cumplimiento de Criterios Nutricionales
- Cumplimiento de Objetivos
- Datos Científicos
- Datos Cuantitativos
- Decisiones Tomadas
- Demanda Física
- Demostración Práctica
- Derivación a Profesionales Especializados
- Desarrollo
- Desayuno Saludable
- Descanso Efectivo
- Descripción de Funciones
- Desglose Detallado
- Deshidratación
- Diagnóstico
- Diagnóstico de Infraestructura
- Dinámicas
- Dirección
- Diseño
- Disponibilidad
- Disponibilidad de Ingredientes
- Distribución de Comidas
- Distribución de Comidas Fraccionadas
- Distribución Multicanal
- Duración de Jornada
- Efectividad de Intervenciones
- Ejemplos Prácticos
- Ejemplos Semanales
- Ejemplos Semanales
- Ejemplos Semanales
- Empleados
- Encuestas
- Energía Sostenida
- Energía Sostenida
- Engagement
- Entrevistas
- Entrevistas
- Equipos de Calentamiento
- Espacios de Almacenamiento
- Espacios de Calentamiento
- Espacios de Calentamiento
- Espacios de Participación
- Especificación de Criterios Nutricionales
- Estabilidad Glucémica
- Estabilidad Glucémica
- Estrategia de Comunicación Interna
- Estrategia de Implicación Diferenciada
- Estrategias de Mitigación Nutricional
- Estrategias Prácticas
- Estructura Clara

- Estrés Laboral
- Etiquetado Claro
- Etiquetado Nutricional
- Evaluación
- Evaluación
- Evaluación de Impacto
- Evaluación Nutricional de Productos
- Evaluación Trimestral
- Evidencia Científica
- Evidencia Cualitativa y Cuantitativa
- Evidencia de Prevalencia
- Evitar
- Evolución de Preferencias
- Extensión
- Facilidad de Uso
- Fases Diferenciadas
- Fatiga
- Fechas Específicas
- Feedback de Usuarios
- Fiabilidad
- Financiación Externa
- Focus Groups
- Fondos de Prevención
- Formación
- Formato
- Formatos Distintos
- Frecuencia de Contacto
- Frecuencia Definida
- Fuentes de Financiación Externa
- Gasto Energético
- Grasas Saludables
- Grupos de Alimentos
- Grupos de Riesgo
- Guía de Conservación Segura
- Guías
- Guías de Batch Cooking
- Guías de Batch Cooking
- Guías Nutricionales Diferenciadas
- Hambre Emocional
- Hambre Emocional
- Hidratos Complejos
- Hielo
- Hitos
- Horarios de Consumo
- Horarios de Disponibilidad
- Horarios Específicos
- Horas de Preparación
- Horno
- Hábitos Alimentarios
- Identificación de Stakeholders Clave
- Implementación

- Importancia del Desayuno
- Indicadores de Efectividad
- Indicadores de Hábitos Alimentarios
- Indicadores de Impacto
- Indicadores de Salud Laboral
- Infraestructura
- Infraestructura Alimentaria
- Ingredientes Accesibles
- Instrumentos de Evaluación
- Instrumentos de Evaluación
- Intenso
- Intervenciones Nutricionales
- Intolerancias y Alergias Alimentarias
- Introducción
- Jerga Técnica
- Jornada Continua
- Jornada Partida
- Justificación de Inversiones
- Justificación de Inversión
- Lenguaje Accesible
- Lenguaje Accesible
- Lenguaje Motivador
- Liderazgo en Cambio Organizacional
- Limpieza
- Lista de Snacks Saludables
- Listas de Compra Optimizadas
- Lácteos
- Macronutrientes
- Mandos
- Mandos Intermedios
- Mantenimiento de Energía
- Mapeo de Barreras
- Mapeo de Intolerancias y Alergias
- Materiales de Apoyo Visual
- Matriz de Criterios de Selección
- Media Mañana
- Media Tarde
- Medidas Antropométricas
- Menos de 10 Minutos de Preparación
- Menos de 5 Euros
- Mensajes Preventivos
- Menús Equilibrados
- Microondas
- Moderado
- Moderado
- Máquinas Expendedoras
- Métodos de Recopilación de Datos
- Métodos de Recopilación de Feedback
- Métodos de Transporte
- Mínimo de Ingesta
- Necesidades de Mejora

- Necesidades Dietéticas Especiales
- Necesidades Nutricionales
- Negociaciones
- Nivel Educativo
- No Culpabilizador
- Normas de Uso Documentadas
- Nuevas Evidencias Científicas
- Nuevas Evidencias Científicas
- Nutricionistas Clínicos
- Objetivos SMART
- Observación
- Ofertas de Proveedores
- Opciones Prácticas
- Optimización
- Patrocinios
- Patrones de Comportamiento Alimentario
- Pausas de Descanso
- Pautas de Hidratación
- Piezas de Contenido
- Plan de Comunicación
- Plan de Mantenimiento Preventivo
- Plan de Programa
- Planificación de Comidas
- Planificación Semanal
- Plazos Concretos
- Plazos de Entrega
- Precios
- Precisión Numérica
- Preguntas
- Presupuesto Anual
- Presupuesto del Programa
- Presupuestos Diferentes
- Priorización
- Procedimientos de Preparación
- Productividad
- Productividad
- Productos Locales
- Productos Locales y de Temporada
- Programa de Alimentación Saludable
- Proporciones Equilibradas
- Propuestas
- Propuestas de Distribución
- Proteínas
- Protocolo de Derivación
- Protocolos de Rotación
- Protocolos de Seguridad Alimentaria
- Proveedores
- Proveedores Contactados
- Psicología Nutricional
- Psicólogos
- Puntos de Agua

- Puntuación de Productos
- Recalentamiento
- Recetas
- Recetas Saludables
- Recomendaciones de Ingesta de Agua
- Recomendado
- Recordatorios
- Recursos Educativos
- Registro de Asistencia
- Registro de Contribuciones
- Registro de Intervenciones
- Registros de Consumo
- Registros de Consumo
- Rendimiento Cognitivo
- Rendimiento Cognitivo
- Rendimiento Cognitivo
- Rendimiento Físico
- Rendimiento Físico
- Rendimiento Físico
- Rentabilidad Empresarial
- Reportes Anuales
- Requerimientos Energéticos
- Responsabilidades Claras
- Restricción
- Retorno de Inversión
- Retorno de Inversión
- Retroalimentación de Usuarios
- Revisión Crítica de Programas
- Revisión Crítica Semestral
- Riesgos Específicos
- Riesgos Nutricionales
- Riesgos Nutricionales Específicos
- Ritmos Circadianos
- Salteado Ligero
- Salud
- Salud Laboral
- Satisfacción
- Satisfacción de Empleados
- Satisfacción de Empleados
- Satisfacción de Usuarios
- Sedentario
- Segmentación de Plantilla
- Seguimiento
- Seguimiento de Cumplimiento
- Seguimiento de Indicadores
- Seguimiento Trimestral
- Seguimiento Trimestral
- Seguridad
- Sensibilización
- Sesiones de Co-diseño
- Sesiones de Sensibilización

- Señalética
- Sistema de Pausas
- Stakeholders Clave
- Subvenciones
- Síntomas de Alerta
- Tasa de Respuesta
- Temperaturas
- Temporada
- Tentempiés Saludables
- Testimonios de Beneficiarios
- Textual
- Tiempo de Descanso
- Tiempo de Preparación
- Tiempos
- Timing de Nutrientes
- Tipo de Actividad
- Tono
- Trabajo Nocturno
- Turnos
- Técnicas Culinarias
- Técnicas Culinarias Saludables
- Técnicas de Conservación Segura
- Técnicas Interactivas
- Términos Finales Acordados
- Ultraprocesados
- Usuarios Simultáneos
- Utilización
- Validez
- Variabilidad
- Verduras
- Visual
- Volúmenes
- Vídeos
- Áreas de Desglose

3. Glosario de términos

Término	Definición
Acceso Facilitado	Disponibilidad de puntos de agua estratégicamente ubicados y accesibles para todos los empleados.
Actualización Periódica	Revisión y mejora de contenidos educativos cada 6 meses incorporando nuevas evidencias científicas y feedback de usuarios.
Acuerdos Comerciales	Contratos formalizados con proveedores que especifican criterios nutricionales, precios, volúmenes, plazos de entrega y cláusulas de revisión periódica.
Acuerdos con Productores Locales	Contratos formalizados con productores locales que especifican productos, volúmenes, precios y calendarios de disponibilidad.

Término	Definición
Acuerdos con Proveedores	Contratos con proveedores que garantizan disponibilidad de snacks saludables en máquinas expendedoras.
Ajuste de Ofertas	Modificación de productos y términos de suministro basada en resultados de revisiones periódicas de contratos.
Ajustes basados en Resultados	Modificaciones de intervenciones basadas en análisis de resultados de evaluación.
Ajustes según Feedback	Modificaciones de menú y ofertas alimentarias basadas en preferencias y sugerencias de empleados recopiladas mediante encuestas.
Alcance	Número y porcentaje de empleados expuestos a mensajes de comunicación sobre bienestar alimentario a través de canales utilizados.
Alimentación Emocional	Patrón de consumo de alimentos como mecanismo de afrontamiento de emociones negativas, frecuentemente asociado a alimentos ultraprocesados de alta densidad calórica.
Alimentación Saludable y Bienestar en el Trabajo	Conjunto integrado de políticas, programas e intervenciones organizacionales diseñadas para promover hábitos nutricionales equilibrados y mejorar la salud física y mental de los empleados en el contexto laboral.
Almacenamiento	Espacios refrigerados o a temperatura ambiente para conservación segura de alimentos traídos por empleados.
Almacenamiento	Métodos de conservación de alimentos que evitan contaminación cruzada de alérgenos.
Alteraciones Metabólicas	Cambios en procesos de metabolismo causados por trabajo nocturno que afectan digestión, absorción de nutrientes y regulación de peso.
Alternativas Seguras	Opciones de alimentos que sustituyen productos alergénicos manteniendo valor nutricional y palatabilidad.
Alérgenos	Sustancias presentes en alimentos que pueden desencadenar reacciones alérgicas en individuos sensibles, requiriendo identificación clara en etiquetado.
Alérgenos	Sustancias en alimentos que pueden desencadenar reacciones alérgicas en individuos sensibles (frutos secos, gluten, mariscos).
Análisis Comparativo	Evaluación de diferencias en requerimientos energéticos y nutricionales entre categorías de puestos de trabajo con demanda física diferenciada.
Análisis de Tendencias	Identificación de patrones en datos de feedback que indican cambios en percepciones y preferencias.
Análisis de Tendencias	Identificación de patrones en cambios de indicadores a lo largo del tiempo.

Término	Definición
Asado	Técnica culinaria que utiliza calor seco para cocinar alimentos permitiendo que grasas se desprendan naturalmente.
Audiovisual	Formato de contenido que combina imagen, sonido y movimiento (vídeos, webinars) para comunicación dinámica y atractiva.
Auditoría de Ubicación	Evaluación de localización de puntos de agua y espacios de calentamiento respecto a accesibilidad para empleados.
Auditorías Trimestrales	Inspecciones cada tres meses de máquinas expendedoras y ofertas de proveedores para verificar cumplimiento de criterios nutricionales.
Autoridad Delegada	Poder de decisión y acción otorgado a responsables de programa para ejecutar intervenciones y resolver problemas operacionales.
Ayunos Prolongados	Períodos extendidos sin ingesta de alimentos que pueden afectar concentración, energía y metabolismo, considerado comportamiento de riesgo en contexto laboral.
Barreras de Tiempo	Limitaciones de tiempo disponible para preparación de comidas que batch cooking ayuda a superar.
Barreras Estructurales y Conductuales	Obstáculos que impiden la adopción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo factores organizacionales (falta de tiempo, acceso limitado) y personales (conocimiento insuficiente, creencias).
Batch Cooking	Técnica de preparación de comidas en lotes que permite cocinar varias raciones simultáneamente en menos de 2 horas para consumo durante la semana.
Beneficios Ambientales	Ventajas ecológicas de productos locales incluyendo reducción de transporte, menor huella de carbono y apoyo a agricultura sostenible.
Beneficios de Snacks	Ventajas de consumir tentempiés saludables incluyendo mantenimiento de energía y concentración durante jornada.
Beneficios del Fraccionamiento	Ventajas de dividir ingesta diaria en múltiples comidas incluyendo estabilidad glucémica, energía sostenida y mejor concentración.
Beneficios Económicos	Ventajas financieras de productos locales incluyendo precios más bajos y apoyo a economía local.
Beneficios Nutricionales	Ventajas en composición de nutrientes de productos locales y de temporada comparados con productos importados o fuera de temporada.
Bolsas Isotérmicas	Recipientes aislantes que mantienen temperatura de alimentos durante transporte desde casa al trabajo.
Botellas Reutilizables	Recipientes duraderos para transporte de agua que facilitan consumo durante jornada laboral.

Término	Definición
Brechas	Diferencias entre objetivos establecidos y resultados reales en indicadores de hábitos alimentarios.
Brechas de Cumplimiento	Diferencias entre objetivos establecidos y resultados reales en indicadores de hábitos alimentarios, documentadas con precisión numérica.
Cafeína	Estimulante presente en café, té y refrescos que debe evitarse en horarios nocturnos para no afectar calidad del sueño.
Cafeína Nocturna	Consumo de bebidas con cafeína (café, té, refrescos) en horarios nocturnos que interfiere con calidad del sueño y recuperación en trabajadores de turno.
Calendarios de Disponibilidad	Especificación de períodos del año en que cada producto local está disponible para planificación de menús.
Calorías	Unidad de medida de energía proporcionada por alimentos que debe ajustarse a requerimientos según tipo de puesto y actividad.
Cambio de Comportamiento	Modificación observable en hábitos alimentarios de empleados atribuible a intervenciones y comunicación del programa.
Campañas de Sensibilización	Iniciativas comunicacionales planificadas que utilizan múltiples formatos y canales para promover cambios de comportamiento en alimentación durante períodos específicos.
Campañas de Sensibilización	Iniciativas comunicacionales planificadas que utilizan múltiples formatos para promover conciencia sobre riesgos nutricionales.
Campañas Dirigidas	Iniciativas comunicacionales específicamente diseñadas para promover consumo de snacks saludables a media mañana y tarde.
Canales de Comunicación	Medios y plataformas utilizados para transmitir mensajes sobre bienestar alimentario incluyendo correo, intranet, cartelería, redes internas y eventos presenciales.
Capacidad	Número de usuarios que pueden utilizar simultáneamente espacios de calentamiento, recomendándose mínimo 20 usuarios.
Carbohidratos	Macronutriente que proporciona energía rápida, recomendándose consumo en horas diurnas para evitar interferencia con sueño.
Cartelería	Materiales impresos colocados en espacios visibles que comunican mensajes sobre riesgos nutricionales.
Casos Prácticos	Ejemplos reales o simulados de situaciones laborales que ilustran aplicación de conceptos nutricionales y facilitan aprendizaje contextualizado.
Casos Reales	Ejemplos documentados de intoxicaciones alimentarias que ilustran importancia de conservación segura.

Término	Definición
Categoría de Puesto	Clasificación de empleados según características del trabajo desempeñado que determina demanda física y necesidades nutricionales diferenciadas.
Causas de Desviaciones	Factores que explican por qué resultados no alcanzan objetivos establecidos.
Cena	Última comida del día que debe ser ligera y consumida al menos 2-3 horas antes de dormir para facilitar digestión.
Charlas Anuales	Mínimo de 2 presentaciones anuales sobre conceptos de psicología nutricional con lenguaje accesible.
Clasificación en Categorías	Agrupación de productos en tres niveles de recomendación según cumplimiento de criterios nutricionales establecidos.
Clima	Condiciones ambientales de temperatura y humedad que afectan pérdida de líquidos y necesidades de hidratación.
Cláusulas de Revisión Periódica	Disposiciones en contratos que permiten ajuste semestral de términos según evolución de preferencias y disponibilidad de productos.
Co-diseño	Proceso participativo donde empleados colaboran activamente en diseño de soluciones a barreras de alimentación saludable en al menos 2 sesiones.
Cobertura Operativa	Garantía de que operaciones laborales continúan funcionando adecuadamente mientras empleados disfrutan de pausas de descanso para ingesta de alimentos.
Cobertura Operativa	Garantía de que operaciones continúan funcionando adecuadamente durante pausas de descanso de empleados.
Cocción al Vapor	Técnica culinaria que utiliza calor húmedo para cocinar alimentos preservando nutrientes sin necesidad de grasas adicionales.
Comidas Copiosas	Ingestas de gran volumen y densidad calórica que pueden causar somnolencia, digestión lenta y reducción de productividad laboral.
Comités	Grupos formales de representantes de diferentes áreas que supervisan y orientan programa.
Comportamientos de Riesgo	Patrones de conducta alimentaria que incrementan la probabilidad de desarrollar problemas de salud, como consumo excesivo de ultraprocesados, deshidratación o ayunos prolongados.
Composición Nutricional	Especificación detallada de contenido de nutrientes (calorías, proteínas, grasas, carbohidratos) de menús y alimentos.
Composición Nutricional Documentada	Especificación de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos de cada opción de snack.

Término	Definición
Compromisos de Cumplimiento	Acuerdos formales de mandos intermedios de facilitar pausas de descanso a sus equipos.
Comunicación	Inversión en desarrollo de contenidos, campañas y canales de comunicación sobre bienestar alimentario.
Comunicación de Riesgos	Información clara proporcionada a empleados sobre presencia de alérgenos en alimentos disponibles.
Concentración	Capacidad cognitiva de mantener atención sostenida en tareas laborales, mejorada mediante nutrición adecuada y distribución de comidas fraccionadas.
Concentración	Capacidad de mantener atención en tareas laborales mejorada mediante nutrición adecuada y distribución de comidas fraccionadas.
Conceptos de Psicología Nutricional	Principios sobre relación entre emociones, psicología y comportamientos alimentarios que fundamentan intervenciones.
Conclusión	Sección final de charla que resume puntos clave, refuerza mensajes principales y propone acciones concretas para audiencia.
Conexión Estratégica	Alineación explícita entre objetivos de programa de alimentación saludable y objetivos corporativos más amplios de salud laboral y rentabilidad.
Confirmación de Comprensión	Verificación de que mensajes comunicados han sido entendidos correctamente por destinatarios mediante retroalimentación y evaluación de conocimiento.
Conocimiento Previo	Información y experiencias previas de audiencia sobre nutrición que influyen en adaptación de contenido y ejemplos utilizados.
Conservación Segura de Alimentos	Conjunto de prácticas que incluyen temperaturas, tiempos, métodos de transporte y almacenamiento para prevenir deterioro y contaminación de alimentos.
Consumo Excesivo de Fritos	Ingesta frecuente de alimentos preparados mediante fritura que incrementa aporte de grasas saturadas y calorías, asociado a riesgos cardiovasculares.
Contenido Digital	Materiales en formato electrónico (correos, intranet, redes internas) que comunican mensajes sobre riesgos nutricionales.
Contenidos Educativos Divulgativos	Materiales informativos sobre nutrición y hábitos saludables adaptados a diferentes formatos (infografías, vídeos, artículos) y niveles de comprensión para públicos no especializados.
Contexto Laboral	Características específicas del ambiente de trabajo que influyen en hábitos alimentarios y riesgos nutricionales.
Contraoferta	Respuesta a propuesta inicial que modifica términos para mejor alineación con criterios nutricionales y presupuestarios del programa.

Término	Definición
Contratos	Documentos legales que formalizan acuerdos con proveedores especificando criterios nutricionales, precios, volúmenes y cláusulas de revisión.
Correo Interno	Sistema de comunicación organizacional utilizado para distribuir información sobre normas de uso de espacios de calentamiento.
Coste por Ración	Precio unitario de cada porción de receta que debe ser inferior a 5 euros para garantizar accesibilidad económica.
Criterios Claros	Especificación de qué patrones de comportamiento alimentario requieren derivación a profesionales especializados.
Criterios de Selección	Estándares predefinidos que especifican qué características nutricionales deben cumplir los productos para ser considerados saludables y recomendables.
Criterios SMART	Conjunto de características que hacen objetivos medibles: Específicos (claros), Medibles (cuantificables), Alcanzables (realistas), Relevantes (importantes) y Temporales (con plazo).
Cuestionario	Instrumento de recopilación de datos que pregunta sobre intolerancias, alergias y restricciones dietéticas de empleados.
Cuestionarios	Instrumentos con preguntas cerradas y abiertas que recopilan información sobre hábitos alimentarios.
Culpa	Emoción negativa asociada a consumo de alimentos considerados "prohibidos" que afecta relación con comida.
Cumplimiento de Criterios Nutricionales	Verificación de que menús diseñados cumplen estándares de composición nutricional establecidos en programa.
Cumplimiento de Objetivos	Medida de logro de metas SMART establecidas para programa en período evaluado.
Datos Científicos	Evidencia de investigación que demuestra beneficios del desayuno saludable en función cognitiva y rendimiento laboral.
Datos Cuantitativos	Información numérica sobre indicadores de hábitos alimentarios, participación y resultados del programa.
Decisiones Tomadas	Acciones implementadas basadas en contribuciones de stakeholders en espacios de participación.
Demanda Física	Nivel de esfuerzo físico requerido en un puesto de trabajo, clasificado en categorías sedentario, moderado e intenso para personalizar recomendaciones nutricionales.
Demostración Práctica	Enseñanza de técnicas culinarias mediante ejecución en vivo que permite observación directa y aprendizaje experiencial.

Término	Definición
Derivación a Profesionales Especializados	Protocolo de referencia a psicólogos, nutricionistas clínicos u otros especialistas cuando se identifican patrones de comportamiento alimentario que requieren intervención profesional.
Desarrollo	Sección central de charla que presenta contenido principal con explicaciones, ejemplos y evidencia que fundamenta recomendaciones.
Desayuno Saludable	Primera comida del día que incluye proteína, carbohidratos complejos y grasas saludables, preparable en menos de 10 minutos y con coste inferior a 5 euros.
Descanso Efectivo	Período de tiempo libre de obligaciones laborales dedicado exclusivamente a ingesta de alimentos.
Descripción de Funciones	Documento que especifica tareas, competencias requeridas y autoridad delegada para cada rol en programa de alimentación saludable.
Desglose Detallado	Especificación pormenorizada de presupuesto por áreas, actividades y recursos con justificación de cada inversión realizada.
Deshidratación	Estado de pérdida de líquidos corporales que afecta rendimiento cognitivo, físico y salud general, prevenible mediante ingesta regular de agua potable.
Diagnóstico	Primera fase que identifica hábitos alimentarios actuales, necesidades nutricionales y barreras mediante recopilación y análisis de datos.
Diagnóstico de Infraestructura	Evaluación sistemática de instalaciones y equipos existentes para identificar necesidades de mejora en acceso a agua potable y calentamiento de comidas.
Dinámicas	Actividades de grupo que promueven aprendizaje experiencial y construcción colectiva de conocimiento sobre alimentación saludable.
Dirección	Nivel ejecutivo responsable de aprobación, financiamiento y apoyo estratégico al programa.
Diseño	Segunda fase que desarrolla intervenciones, materiales educativos y estrategias de comunicación basadas en hallazgos del diagnóstico.
Disponibilidad	Acceso garantizado a productos alimentarios en cantidad y calidad suficiente para satisfacer demanda de empleados.
Disponibilidad de Ingredientes	Acceso garantizado a ingredientes necesarios para preparación de menús equilibrados a través de proveedores de catering o compra directa.
Distribución de Comidas	Especificación de horarios y composición de cada comida adaptada a ritmo circadiano y horario de trabajo.

Término	Definición
Distribución de Comidas Fraccionadas	Propuesta de dividir la ingesta diaria en múltiples comidas pequeñas (desayuno, media mañana, comida, media tarde, cena) para mantener estabilidad glucémica y energía sostenida.
Distribución Multicanal	Difusión de recursos educativos a través de múltiples canales (correo, intranet, cartelería, eventos) para máximo alcance.
Duración de Jornada	Número de horas de trabajo que influye en cantidad total de agua a consumir durante el día.
Efectividad de Intervenciones	Evaluación de si intervenciones implementadas han producido cambios esperados en hábitos alimentarios.
Ejemplos Prácticos	Propuestas concretas de distribución de comidas para diferentes tipos de jornada que sirven como referencia para empleados.
Ejemplos Semanales	Propuestas concretas de menús y preparaciones para cada día de la semana que sirven como referencia para empleados.
Ejemplos Semanales	Propuestas de desayunos para cada día de la semana que sirven como referencia para empleados.
Empleados	Beneficiarios finales del programa cuya participación y feedback son críticos para éxito.
Encuestas	Instrumentos de recopilación de datos mediante cuestionarios con preguntas cerradas y abiertas que capturan información sobre frecuencia de consumo y barreras percibidas.
Energía Sostenida	Capacidad de mantener niveles estables de glucosa sanguínea y energía disponible durante la jornada laboral mediante distribución adecuada de nutrientes.
Energía Sostenida	Disponibilidad continua de energía para realizar actividades laborales sin fatiga excesiva mediante distribución adecuada de nutrientes.
Engagement	Nivel de participación e interacción de empleados con contenidos y actividades de programa de alimentación saludable.
Entrevistas	Conversaciones estructuradas o semiestructuradas con empleados para explorar en profundidad patrones alimentarios, motivaciones y barreras personales.
Equipos de Calentamiento	Dispositivos como microondas u hornos instalados en espacios habilitados para recalentamiento de comidas.
Espacios de Almacenamiento	Áreas habilitadas para almacenar snacks saludables que empleados pueden consumir durante jornada.
Espacios de Calentamiento	Áreas habilitadas con equipos (microondas, hornos) donde los empleados pueden recalentar comidas traídas de casa de forma segura y cómoda.

Término	Definición
Espacios de Calentamiento	Áreas habilitadas con equipos de microondas u hornos donde empleados pueden recalentar comidas traídas de casa.
Espacios de Participación	Foros estructurados donde stakeholders pueden contribuir ideas y decisiones sobre programa.
Especificación de Criterios Nutricionales	Detalle en contratos de características nutricionales que deben cumplir productos suministrados (contenido de azúcares, grasas, sodio).
Estabilidad Glucémica	Mantenimiento de niveles constantes de glucosa sanguínea mediante distribución equilibrada de carbohidratos complejos a lo largo del día.
Estabilidad Glucémica	Mantenimiento de niveles constantes de glucosa sanguínea que evita picos y caídas de energía durante jornada laboral.
Estrategia de Comunicación Interna	Plan integral que define canales, mensajes, frecuencia y públicos para transmitir información sobre bienestar alimentario de forma coherente y efectiva.
Estrategia de Implicación Diferenciada	Enfoques específicos para cada grupo de stakeholders que reconocen sus intereses y responsabilidades.
Estrategias de Mitigación Nutricional	Intervenciones alimentarias diseñadas para reducir efectos negativos del trabajo nocturno en metabolismo y salud.
Estrategias Prácticas	Acciones concretas para facilitar hidratación incluyendo botellas reutilizables, recordatorios y acceso facilitado a agua.
Estructura Clara	Organización lógica de contenido de charlas con introducción, desarrollo y conclusión que facilita comprensión y retención.
Estrés Laboral	Estado de tensión psicológica resultante de demandas laborales que pueden afectar hábitos alimentarios y salud general del empleado.
Etiquetado Claro	Identificación explícita de alérgenos presentes en alimentos disponibles en comedor o máquinas expendedoras.
Etiquetado Nutricional	Información obligatoria en envases de alimentos que especifica contenido de nutrientes, calorías, alérgenos y otros datos relevantes para evaluación de calidad.
Evaluación	Cuarta fase que mide resultados, compara con objetivos, analiza efectividad y genera recomendaciones para mejora continua.
Evaluación	Inversión en diseño de instrumentos, recopilación de datos y análisis de resultados del programa.
Evaluación de Impacto	Medición de efectividad de campañas de sensibilización en cambio de conocimiento y comportamiento de empleados.

Término	Definición
Evaluación Nutricional de Productos	Análisis sistemático de la composición nutricional de alimentos basado en etiquetado, considerando contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y otros nutrientes críticos.
Evaluación Trimestral	Revisión cada tres meses de utilización, satisfacción de usuarios y necesidades de mejora de espacios de calentamiento.
Evidencia Científica	Información basada en investigación rigurosa y publicaciones científicas que fundamenta recomendaciones nutricionales y decisiones del programa.
Evidencia Cualitativa y Cuantitativa	Combinación de datos numéricos (prevalencia de comportamientos) e información descriptiva (experiencias, percepciones) sobre barreras identificadas.
Evidencia de Prevalencia	Datos cuantitativos que demuestran frecuencia de comportamientos de riesgo en plantilla de la organización.
Evitar	Categoría de productos que no cumplen criterios nutricionales y deben ser excluidos de máquinas expendedoras y ofertas.
Evolución de Preferencias	Cambios en gustos y demandas de empleados respecto a alimentos que deben ser monitoreados y considerados en ajustes de ofertas.
Extensión	Longitud y profundidad de contenido comunicado adaptada a capacidad de atención y disponibilidad de tiempo de cada público objetivo.
Facilidad de Uso	Evaluación de que equipos de agua y calentamiento sean intuitivos y seguros para uso por empleados sin entrenamiento especializado.
Fases Diferenciadas	Etapas secuenciales del programa (diagnóstico, diseño, implementación, evaluación) con objetivos y actividades específicas para cada fase.
Fatiga	Estado de cansancio físico y mental que puede ser mitigado mediante alimentación adecuada y distribución de comidas equilibrada.
Fechas Específicas	Momentos concretos en calendario asignados a actividades y hitos del programa para garantizar cumplimiento de cronograma.
Feedback de Usuarios	Información cualitativa y cuantitativa recopilada de empleados sobre experiencia, preferencias y efectividad de intervenciones del programa.
Fiabilidad	Característica de instrumentos de evaluación que producen resultados consistentes en mediciones repetidas.
Financiación Externa	Fuentes de recursos económicos adicionales como fondos de prevención, patrocinios o subvenciones que complementan presupuesto organizacional.

Término	Definición
Focus Groups	Sesiones de discusión con grupos pequeños de empleados para explorar percepciones y preferencias.
Fondos de Prevención	Recursos de organismos de prevención de riesgos laborales destinados a programas de salud ocupacional.
Formación	Inversión en talleres, charlas y materiales educativos para capacitación de empleados en nutrición.
Formato	Estructura y presentación de contenido (visual, textual, audiovisual) optimizada para cada canal de comunicación y preferencias de audiencia.
Formatos Distintos	Variedad de presentaciones de contenido (visual, textual, audiovisual) adaptadas a preferencias de aprendizaje y características de canales.
Frecuencia de Contacto	Periodicidad establecida de comunicación (semanal, mensual, trimestral) para mantener visibilidad y engagement en temas de alimentación saludable.
Frecuencia Definida	Periodicidad establecida de mantenimiento (mensual, trimestral) según recomendaciones de fabricantes y uso.
Fuentes de Financiación Externa	Recursos económicos adicionales de fondos de prevención, patrocinios o subvenciones que complementan presupuesto.
Gasto Energético	Cantidad de calorías que el organismo consume en reposo y durante actividad física, variable según edad, sexo, peso y tipo de trabajo.
Grasas Saludables	Lípidos de origen vegetal (aceite de oliva, frutos secos) o pescado azul que deben representar 10-15% de aporte calórico diario.
Grupos de Alimentos	Categorías de alimentos según composición nutricional (verduras, proteínas, hidratos complejos, lácteos, grasas saludables) que deben estar representados en menús.
Grupos de Riesgo	Categorías de empleados con intolerancias o alergias específicas que requieren adaptación de oferta alimentaria.
Guía de Conservación Segura	Documento que especifica temperaturas, tiempos y métodos de transporte para prevenir deterioro de alimentos.
Guías	Documentos escritos que especifican opciones de desayuno saludable con ingredientes, preparación y valor nutricional.
Guías de Batch Cooking	Documentos que especifican cómo preparar múltiples raciones de comidas en lotes para consumo durante la semana.
Guías Nutricionales Diferenciadas	Documentos que especifican recomendaciones nutricionales adaptadas a turnos diurnos y nocturnos con distribución de comidas específica.

Término	Definición
Hambre Emocional	Impulso de consumir alimentos desencadenado por estados emocionales (estrés, ansiedad, aburrimiento) en lugar de necesidad fisiológica de nutrientes.
Hambre Emocional	Impulso de consumir alimentos desencadenado por emociones en lugar de necesidad fisiológica.
Hidratos Complejos	Carbohidratos de absorción lenta presentes en cereales integrales, legumbres y tubérculos que proporcionan energía sostenida.
Hielo	Elemento refrigerante que mantiene temperatura baja en bolsas isotérmicas durante transporte.
Hitos	Eventos o logros significativos en cronograma del programa que marcan progreso en fases y permiten seguimiento de avance.
Horarios de Consumo	Recomendaciones sobre cuándo consumir alimentos transportados para garantizar seguridad y calidad.
Horarios de Disponibilidad	Especificación de períodos en que recursos de agua y calentamiento están disponibles para uso de empleados.
Horarios Específicos	Momentos concretos del día asignados a cada comida adaptados a horario de trabajo.
Horas de Preparación	Tiempo total requerido para preparación de comidas en batch cooking que debe ser inferior a 2 horas.
Horno	Equipo de calentamiento de alimentos mediante aire caliente que permite cocción y recalentamiento de múltiples porciones.
Hábitos Alimentarios	Patrones de consumo de alimentos y bebidas que un individuo o grupo mantiene de forma regular, incluyendo frecuencia, cantidad, tipo de alimentos y contexto de ingesta.
Identificación de Stakeholders Clave	Mapeo de grupos de interés críticos para éxito del programa incluyendo dirección, mandos, empleados y proveedores.
Implementación	Tercera fase que ejecuta intervenciones planificadas, gestiona recursos y coordina actividades con responsables designados.
Importancia del Desayuno	Beneficios documentados del desayuno en rendimiento cognitivo, físico y salud general que fundamentan su promoción.
Indicadores de Efectividad	Métricas que miden impacto de comunicación incluyendo alcance (personas alcanzadas), engagement (participación) y cambio de comportamiento.
Indicadores de Hábitos Alimentarios	Métricas cuantificables de patrones de consumo (frecuencia de frutas, verduras, ultraprocesados).
Indicadores de Impacto	Métricas que demuestran efectividad del programa en mejora de salud, productividad y satisfacción.

Término	Definición
Indicadores de Salud Laboral	Métricas cuantificables de mejora en salud física y mental de empleados derivadas de intervenciones nutricionales del programa.
Infraestructura	Inversión en instalaciones, equipos y espacios para facilitar acceso a agua potable y calentamiento de comidas.
Infraestructura Alimentaria	Conjunto de instalaciones, equipos y servicios necesarios para facilitar el acceso a agua potable, calentamiento de comidas y almacenamiento seguro de alimentos.
Ingredientes Accesibles	Alimentos disponibles en comercios locales a precios razonables que facilitan preparación de recetas saludables por empleados.
Instrumentos de Evaluación	Herramientas estructuradas (cuestionarios, registros de consumo, medidas antropométricas) con validez y fiabilidad documentadas para medir cambios en hábitos alimentarios.
Instrumentos de Evaluación	Herramientas estructuradas para medir cambios en hábitos alimentarios con validez y fiabilidad documentadas.
Intenso	Tipo de puesto que requiere actividad física intensa y sostenida con elevado gasto energético, requiriendo aporte nutricional aumentado.
Intervenciones Nutricionales	Acciones planificadas y estructuradas dirigidas a modificar hábitos alimentarios, mejorar la calidad de la dieta o abordar necesidades nutricionales específicas.
Intolerancias y Alergias Alimentarias	Reacciones adversas del organismo ante ciertos alimentos (intolerancia a lactosa, alergia a frutos secos) que requieren exclusión o sustitución en la dieta.
Introducción	Sección inicial de charla que presenta tema, objetivos y relevancia para captar atención e interés de audiencia.
Jerga Técnica	Terminología especializada de nutrición y medicina que debe evitarse en comunicación dirigida a públicos generales para garantizar comprensión.
Jornada Continua	Horario de trabajo sin interrupción entre inicio y fin de jornada que requiere adaptación de distribución de comidas.
Jornada Partida	Horario de trabajo con interrupción a mediodía que permite comida principal más amplia y pausas de descanso.
Justificación de Inversiones	Argumentación basada en evidencia de beneficios esperados (salud, productividad, satisfacción) para cada gasto presupuestado en programa.
Justificación de Inversión	Argumentación basada en beneficios esperados (salud, productividad) para cada área de gasto presupuestado.

Término	Definición
Lenguaje Accesible	Uso de vocabulario simple, frases claras y explicaciones sin jerga técnica que permite comprensión por públicos no especializados.
Lenguaje Accesible	Uso de vocabulario simple y explicaciones claras que permite comprensión por públicos no especializados.
Lenguaje Motivador	Tono de comunicación que inspira cambio positivo sin culpabilizar a empleados por hábitos actuales.
Liderazgo en Cambio Organizacional	Capacidad de guiar y facilitar la transformación de la cultura organizacional hacia valores de bienestar alimentario mediante visión clara y ejemplo personal.
Limpieza	Procedimientos de higiene de equipos y espacios de calentamiento que deben realizarse después de cada uso.
Lista de Snacks Saludables	Catálogo de al menos 10 opciones de tentempiés para media mañana y media tarde con composición nutricional documentada.
Listas de Compra Optimizadas	Listas de ingredientes organizadas por categoría que facilitan compra eficiente para batch cooking.
Lácteos	Grupo de alimentos ricos en calcio y proteína que deben incluirse en menús en forma de leche, yogur o quesos bajos en grasa.
Macronutrientes	Nutrientes principales (proteínas, carbohidratos, grasas) que proporcionan energía y deben estar presentes en proporciones equilibradas.
Mandos	Supervisores y jefes de equipo responsables de facilitar implementación en sus áreas.
Mandos Intermedios	Supervisores y jefes de equipo responsables de facilitar cumplimiento de pausas de descanso y promover cultura de bienestar alimentario en sus equipos.
Mantenimiento de Energía	Capacidad de snacks saludables de proporcionar energía sostenida entre comidas principales.
Mapeo de Barreras	Identificación sistemática de al menos 8 obstáculos específicos (tiempo, acceso, conocimiento, presión social) que impiden alimentación saludable.
Mapeo de Intolerancias y Alergias	Identificación sistemática de empleados con necesidades dietéticas especiales mediante cuestionario estructurado.
Materiales de Apoyo Visual	Recursos visuales (presentaciones, carteles, demostraciones) que complementan charlas y facilitan comprensión de conceptos nutricionales.
Matriz de Criterios de Selección	Tabla que especifica características nutricionales que deben cumplir productos para ser clasificados en categorías de recomendación.
Media Mañana	Período entre desayuno y comida principal (aproximadamente 10-11 horas) donde se recomienda consumo de tentempiés.

Término	Definición
Media Tarde	Período entre comida principal y cena (aproximadamente 16-17 horas) donde se recomienda consumo de tentempiés para mantener energía.
Medidas Antropométricas	Mediciones de peso, talla e índice de masa corporal que indican cambios en composición corporal.
Menos de 10 Minutos de Preparación	Criterio de practicidad que asegura que opciones de desayuno son viables para empleados con tiempo limitado.
Menos de 5 Euros	Criterio de accesibilidad económica que asegura que opciones de desayuno son asequibles para todos los empleados.
Mensajes Preventivos	Comunicaciones diseñadas para desalentar comportamientos de riesgo nutricional mediante información y motivación.
Menús Equilibrados	Propuestas de comidas que incluyen representación adecuada de grupos de alimentos (verduras, proteínas, hidratos complejos, lácteos, grasas saludables) en proporciones nutricionales correctas.
Microondas	Equipo de calentamiento rápido de alimentos mediante radiación electromagnética, recomendado para espacios de calentamiento.
Moderado	Tipo de puesto que requiere actividad física moderada con períodos de movimiento y desplazamiento, con requerimientos energéticos intermedios.
Moderado	Categoría de productos que cumplen parcialmente criterios nutricionales y pueden estar disponibles en cantidad limitada.
Máquinas Exendedoras	Dispositivos automáticos de venta de alimentos y bebidas cuya oferta debe ser controlada para garantizar disponibilidad de opciones saludables.
Métodos de Recopilación de Datos	Técnicas estructuradas para obtener información sobre hábitos alimentarios incluyendo encuestas, entrevistas, registros de consumo y observación directa.
Métodos de Recopilación de Feedback	Técnicas para obtener información de usuarios sobre experiencia con programa (encuestas, entrevistas, datos de participación).
Métodos de Transporte	Procedimientos para transportar alimentos desde casa al trabajo manteniendo temperatura y seguridad.
Mínimo de Ingesta	Cantidad mínima recomendada de agua diaria (1,5-2 litros) que debe ser consumida por empleados.
Necesidades de Mejora	Identificación de cambios requeridos en espacios de calentamiento basada en feedback de usuarios y observación de uso.
Necesidades Dietéticas Especiales	Requerimientos nutricionales diferenciados derivados de intolerancias, alergias, condiciones médicas o restricciones religiosas que requieren adaptación de la oferta alimentaria.

Término	Definición
Necesidades Nutricionales	Requerimientos específicos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que varían según edad, sexo, actividad física y estado de salud.
Negociaciones	Procesos de diálogo con proveedores para acordar términos de suministro de alimentos que cumplan criterios nutricionales y económicos.
Nivel Educativo	Grado de formación académica de audiencia que determina profundidad técnica y complejidad de lenguaje utilizado en charlas.
No Culpabilizador	Enfoque de comunicación que evita juzgar o avergonzar a empleados por comportamientos alimentarios actuales.
Normas de Uso Documentadas	Reglas escritas que especifican horarios, procedimientos de limpieza y medidas de seguridad para espacios de calentamiento.
Nuevas Evidencias Científicas	Hallazgos de investigación reciente en nutrición y salud laboral que fundamentan actualización de recomendaciones del programa.
Nuevas Evidencias Científicas	Hallazgos recientes de investigación en nutrición que pueden fundamentar actualización de recomendaciones.
Nutricionistas Clínicos	Profesionales especializados en nutrición que pueden abordar necesidades dietéticas complejas y trastornos alimentarios.
Objetivos SMART	Metas formuladas con criterios de Especificidad, Medibilidad, Alcanzabilidad, Relevancia y Temporalidad que permiten evaluar el progreso del programa de forma objetiva.
Observación	Método de recopilación de datos que identifica patrones de comportamiento alimentario mediante observación directa.
Ofertas de Proveedores	Productos y servicios de alimentación propuestos por proveedores de catering que deben cumplir criterios nutricionales del programa.
Opciones Prácticas	Propuestas de desayunos que requieren menos de 10 minutos de preparación y cuestan menos de 5 euros.
Optimización	Adaptación de contenido y formato a características específicas de cada canal de comunicación para maximizar efectividad y engagement.
Patrocinios	Apoyo económico de empresas proveedoras de alimentos o servicios de salud a cambio de visibilidad.
Patrones de Comportamiento Alimentario	Secuencias repetidas de conductas relacionadas con la alimentación que incluyen selección, preparación, horario y contexto de ingesta de alimentos.
Pausas de Descanso	Períodos de tiempo dedicados exclusivamente a la ingesta de alimentos sin interrupciones laborales, con duración mínima de 30 minutos para comida principal.

Término	Definición
Pautas de Hidratación	Recomendaciones específicas sobre cantidad, tipo y timing de ingesta de líquidos adaptadas a tipo de actividad, clima y duración de jornada laboral.
Piezas de Contenido	Unidades individuales de material educativo (infografías, vídeos, artículos, guías) producidas para comunicación sobre nutrición.
Plan de Comunicación	Documento que especifica objetivos, públicos, mensajes, canales, frecuencia y responsables de comunicación sobre bienestar alimentario.
Plan de Mantenimiento Preventivo	Programa de inspecciones y servicios regulares de equipos de agua y calentamiento para garantizar funcionamiento continuo.
Plan de Programa	Documento estructurado que especifica fases, hitos, cronograma, responsables y recursos del programa de alimentación saludable laboral.
Planificación de Comidas	Proceso de diseño anticipado de menús semanales que facilita compra de ingredientes y preparación eficiente de alimentos.
Planificación Semanal	Proceso de diseño anticipado de menús y preparaciones para toda la semana que facilita batch cooking.
Plazos Concretos	Fechas específicas y realistas establecidas para logro de objetivos del programa que permiten seguimiento y evaluación de progreso.
Plazos de Entrega	Fechas y frecuencia de suministro de productos acordadas con proveedores para garantizar disponibilidad continua.
Precios	Costo unitario de productos acordado con proveedores que debe ser competitivo y accesible para empleados.
Precisión Numérica	Exactitud en medición y documentación de datos cuantitativos de hábitos alimentarios mediante instrumentos validados y análisis estadístico riguroso.
Preguntas	Técnica interactiva que invita a audiencia a reflexionar y participar en construcción de conocimiento durante charlas.
Presupuesto Anual	Asignación total de recursos financieros para programa de alimentación saludable durante un año.
Presupuesto del Programa	Asignación de recursos financieros desglosada por áreas (infraestructura, formación, comunicación, evaluación) con justificación de cada inversión.
Presupuestos Diferentes	Adaptación de recetas y propuestas de menús a diferentes niveles de gasto económico para garantizar accesibilidad universal.
Priorización	Clasificación de necesidades de infraestructura según urgencia e impacto para asignación de recursos.

Término	Definición
Procedimientos de Preparación	Pasos específicos para preparar alimentos sin contaminación cruzada de alérgenos en cocina o servicios de catering.
Productividad	Medida de eficiencia laboral expresada en cantidad y calidad de trabajo realizado, mejorada mediante alimentación saludable y pausas de descanso.
Productividad	Aumento en eficiencia laboral y reducción de absentismo derivado de mejor alimentación y bienestar.
Productos Locales	Alimentos producidos en región geográfica cercana a la organización que tienen beneficios nutricionales, ambientales y económicos.
Productos Locales y de Temporada	Alimentos producidos en la región geográfica cercana y disponibles en su período natural de cosecha, con beneficios nutricionales, ambientales y económicos.
Programa de Alimentación Saludable	Plan estructurado con objetivos, fases, responsables y recursos destinado a implementar intervenciones nutricionales sistemáticas en la organización.
Proporciones Equilibradas	Distribución adecuada de grupos de alimentos en menús que garantiza aporte equilibrado de nutrientes según recomendaciones nutricionales.
Propuestas	Ofertas iniciales de proveedores que especifican productos, precios y condiciones de suministro.
Propuestas de Distribución	Ejemplos concretos de cómo distribuir comidas durante jornadas diurnas y nocturnas con horarios específicos.
Proteínas	Nutrientes esenciales presentes en carnes, pescados, legumbres y huevos que deben representar 25-30% de comidas principales.
Protocolo de Derivación	Procedimiento documentado que especifica criterios y proceso para referir empleados a profesionales especializados.
Protocolos de Rotación	Procedimientos que aseguran cobertura operativa mientras empleados disfrutan de pausas de descanso.
Protocolos de Seguridad Alimentaria	Procedimientos documentados que especifican preparación, almacenamiento, etiquetado y comunicación de riesgos para prevenir intoxicaciones y garantizar seguridad en el consumo.
Proveedores	Empresas de catering y servicios de alimentación que implementan criterios nutricionales del programa.
Proveedores Contactados	Productores locales identificados y establecidos contacto para suministro de productos de temporada.
Psicología Nutricional	Disciplina que estudia la relación entre factores emocionales, psicológicos y comportamientos alimentarios, incluyendo hambre emocional y patrones de restricción.

Término	Definición
Psicólogos	Profesionales especializados en salud mental que pueden abordar aspectos emocionales de comportamiento alimentario.
Puntos de Agua	Ubicaciones de acceso a agua potable que deben estar distribuidas estratégicamente en instalaciones para facilitar hidratación de empleados.
Puntuación de Productos	Sistema de evaluación numérica de productos alimentarios basado en criterios nutricionales que facilita clasificación objetiva.
Recalentamiento	Procedimientos seguros para calentar comidas preparadas previamente manteniendo valor nutricional.
Recetas	Instrucciones detalladas para preparación de desayunos saludables con ingredientes, pasos y tiempo de preparación.
Recetas Saludables	Propuestas de preparación de alimentos que cumplen criterios de equilibrio nutricional, accesibilidad de ingredientes y tiempo de preparación.
Recomendaciones de Ingesta de Agua	Pautas específicas de cantidad, tipo y timing de consumo de líquidos adaptadas a características del trabajo.
Recomendado	Categoría de productos que cumplen criterios nutricionales óptimos y deben estar disponibles prioritariamente en máquinas expendedoras.
Recordatorios	Señales visuales o digitales que promueven consumo regular de agua durante jornada laboral.
Recursos Educativos	Materiales que comunican importancia del desayuno y proponen opciones prácticas (guías, vídeos, recetas).
Registro de Asistencia	Documentación de participantes en charlas y talleres que permite seguimiento de cobertura y evaluación de alcance del programa.
Registro de Contribuciones	Documentación de ideas y sugerencias proporcionadas por stakeholders en espacios de participación.
Registro de Intervenciones	Documentación de todas las acciones de mantenimiento realizadas incluyendo fecha, descripción y responsable.
Registros de Consumo	Documentación detallada de alimentos y bebidas consumidos durante períodos específicos que permite análisis de patrones y adecuación nutricional.
Registros de Consumo	Documentación detallada de alimentos consumidos que permite análisis de patrones y adecuación nutricional.
Rendimiento Cognitivo	Capacidad de realizar funciones mentales como memoria, atención y resolución de problemas, influenciada por calidad nutricional de la dieta.
Rendimiento Cognitivo	Capacidad de realizar funciones mentales mejorada mediante hidratación adecuada que previene deshidratación.

Término	Definición
Rendimiento Físico	Capacidad de realizar actividades laborales con eficiencia y resistencia, dependiente de aporte adecuado de energía y nutrientes.
Rendimiento Físico	Capacidad de realizar actividades laborales con eficiencia mejorada mediante hidratación que mantiene función muscular.
Rentabilidad Empresarial	Beneficio económico para la organización derivado de mejoras en productividad, reducción de absentismo y satisfacción de empleados por programa de alimentación saludable.
Reportes Anuales	Documentos que comunican logros, avances y resultados del programa a stakeholders clave.
Requerimientos Energéticos	Cantidad de calorías necesarias diariamente según edad, sexo, peso y nivel de actividad física para mantener funciones corporales y rendimiento laboral.
Responsabilidades Claras	Asignación explícita de funciones y autoridad a roles específicos en programa con descripción detallada de qué, cómo y cuándo ejecutar.
Restricción	Patrón de limitación excesiva de ingesta que puede llevar a atracones y relación problemática con alimentos.
Retorno de Inversión	Medida del impacto económico del programa expresada mediante indicadores de mejora en salud, productividad y satisfacción de empleados.
Retorno de Inversión	Beneficio económico para la organización derivado de mejoras en salud, productividad y satisfacción de empleados.
Retroalimentación de Usuarios	Información proporcionada por empleados sobre experiencia con intervenciones que permite ajustes y mejoras basadas en necesidades reales.
Revisión Crítica de Programas	Evaluación sistemática semestral del cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones y satisfacción de usuarios con análisis de desviaciones.
Revisión Crítica Semestral	Evaluación cada seis meses de cumplimiento de objetivos, efectividad de intervenciones y satisfacción de usuarios.
Riesgos Específicos	Problemas de salud particulares asociados a trabajo nocturno como alteraciones metabólicas y fatiga que requieren mitigación nutricional.
Riesgos Nutricionales	Factores o comportamientos alimentarios que incrementan probabilidad de problemas de salud, como consumo excesivo de fritos, comidas copiosas o cafeína nocturna.
Riesgos Nutricionales Específicos	Problemas alimentarios particulares identificados en contexto laboral de la organización que requieren intervención.

Término	Definición
Ritmos Circadianos	Ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan funciones fisiológicas como metabolismo, energía y sueño, afectados por horarios de trabajo.
Salteado Ligero	Técnica culinaria que utiliza cantidad mínima de aceite para cocinar alimentos rápidamente manteniendo textura y nutrientes.
Salud	Mejoras en indicadores de salud física y mental de empleados atribuibles al programa.
Salud Laboral	Estado de bienestar físico, mental y social de los empleados en el contexto del trabajo, promovido mediante intervenciones nutricionales integradas.
Satisfacción	Grado de conformidad de participantes con calidad, contenido y utilidad de charlas y talleres educativos del programa.
Satisfacción de Empleados	Grado de conformidad y bienestar percibido por los trabajadores respecto a condiciones laborales, incluyendo acceso a alimentación saludable.
Satisfacción de Empleados	Mejora en percepción de bienestar y conformidad de empleados con condiciones laborales incluyendo alimentación.
Satisfacción de Usuarios	Medida de conformidad de empleados con intervenciones y servicios del programa.
Sedentario	Tipo de puesto que requiere actividad física mínima, realizado principalmente en posición sentada, con requerimientos energéticos reducidos.
Segmentación de Plantilla	Clasificación de empleados en grupos diferenciados según características como puesto, turno, demanda física o necesidades dietéticas especiales para personalizar intervenciones.
Seguimiento	Monitoreo de que empleados derivados reciben atención y mejoran su situación de salud.
Seguimiento de Cumplimiento	Monitoreo de que empleados alcanzan recomendaciones de hidratación mediante encuestas y observación.
Seguimiento de Indicadores	Monitoreo trimestral de métricas cuantificables de hábitos alimentarios con análisis de tendencias, variabilidad y comparación con objetivos SMART.
Seguimiento Trimestral	Evaluación cada tres meses de indicadores de efectividad de comunicación con análisis de tendencias y ajustes necesarios.
Seguimiento Trimestral	Monitoreo cada tres meses de indicadores de hábitos alimentarios con análisis de tendencias.
Seguridad	Medidas de prevención de accidentes en espacios de calentamiento incluyendo señalización y procedimientos de uso seguro.

Término	Definición
Sensibilización	Proceso de concienciación sobre importancia de alimentación saludable mediante comunicación educativa y cambio de actitudes hacia hábitos nutricionales.
Sesiones de Co-diseño	Encuentros estructurados con empleados para recopilar ideas, validar propuestas y desarrollar conjuntamente intervenciones contextualizadas.
Sesiones de Sensibilización	Encuentros con mandos intermedios para comunicar importancia de pausas de descanso y obtener compromisos de cumplimiento.
Señalética	Carteles informativos que comunican normas de uso, horarios y medidas de seguridad en espacios de calentamiento.
Sistema de Pausas	Estructura organizacional que garantiza que todos los empleados disfruten de tiempo de descanso para ingesta sin interrupciones laborales.
Stakeholders Clave	Grupos de interés críticos para el éxito del programa incluyendo dirección, mandos intermedios, empleados, proveedores y representantes de trabajadores.
Subvenciones	Recursos públicos de administraciones que apoyan programas de salud laboral y bienestar.
Síntomas de Alerta	Signos de intoxicación alimentaria (náuseas, vómitos, diarrea) que requieren atención médica inmediata.
Tasa de Respuesta	Porcentaje de empleados que participan en instrumentos de recopilación de datos (encuestas, cuestionarios), considerándose adecuada una tasa superior al 60%.
Temperaturas	Rangos específicos de temperatura para almacenamiento de alimentos frescos y cocinados que previenen crecimiento bacteriano.
Temporada	Período del año en que alimentos específicos están disponibles naturalmente en su máxima calidad y menor precio.
Tentempiés Saludables	Alimentos o bebidas de bajo contenido calórico y alta densidad nutricional consumidos entre comidas principales para mantener energía y concentración.
Testimonios de Beneficiarios	Relatos de empleados sobre cómo programa ha mejorado su salud y bienestar alimentario.
Textual	Formato de contenido basado en palabras escritas (artículos, guías, manuales) que permite profundidad y detalle en explicaciones.
Tiempo de Descanso	Duración de pausas (mínimo 30 minutos para comida principal) que debe ser respetada sin interrupciones laborales.
Tiempo de Preparación	Duración total de preparación de receta incluyendo cocción que debe ser inferior a 30 minutos para facilitar adopción por empleados ocupados.

Término	Definición
Tiempos	Duración máxima de almacenamiento de alimentos cocinados antes de consumo que garantiza seguridad.
Timing de Nutrientes	Momento óptimo del día para consumir nutrientes específicos (proteína, carbohidratos, cafeína) según ritmo circadiano.
Tipo de Actividad	Naturaleza del trabajo (sedentario, moderado, intenso) que determina requerimientos de hidratación.
Tono	Estilo y registro de lenguaje utilizado en comunicación (motivador, informativo, técnico) adaptado a características de cada público.
Trabajo Nocturno	Jornada laboral realizada durante horas de oscuridad que altera ritmos circadianos y requiere adaptaciones nutricionales específicas.
Turnos	Horarios de trabajo que varían según período del día (mañana, tarde, noche) requiriendo adaptaciones nutricionales diferenciadas.
Técnicas Culinarias	Métodos específicos de preparación de alimentos que preservan nutrientes y minimizan uso de grasas saturadas.
Técnicas Culinarias Saludables	Métodos de preparación de alimentos que preservan nutrientes y minimizan el uso de grasas saturadas, como cocción al vapor, asado o salteado ligero.
Técnicas de Conservación Segura	Métodos para mantener alimentos preparados en condiciones seguras durante varios días de consumo.
Técnicas Interactivas	Métodos de facilitación que promueven participación activa de audiencia como preguntas, dinámicas de grupo y análisis de casos prácticos.
Términos Finales Acordados	Condiciones definitivas negociadas que especifican productos, precios, volúmenes y plazos de entrega con proveedores.
Ultraprocesados	Alimentos industriales con alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y aditivos, con bajo valor nutricional y asociados a problemas de salud.
Usuarios Simultáneos	Empleados que pueden acceder a equipos de calentamiento al mismo tiempo sin esperas excesivas.
Utilización	Medida de frecuencia de uso de espacios de calentamiento que indica aceptación y relevancia de infraestructura.
Validez	Característica de instrumentos de evaluación que miden realmente lo que pretenden medir.
Variabilidad	Grado de fluctuación en indicadores entre diferentes grupos de empleados o períodos de tiempo.
Verduras	Grupo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra que deben constituir al menos 50% del volumen de comidas principales.

Término	Definición
Visual	Formato de contenido basado en imágenes, gráficos e infografías que comunica información de forma rápida y memorable.
Volúmenes	Cantidad de productos a suministrar periódicamente acordada con proveedores basada en demanda estimada.
Videos	Materiales audiovisuales que demuestran preparación de desayunos saludables de forma rápida y atractiva.
Áreas de Desglose	Categorías principales en que se divide presupuesto (infraestructura, formación, comunicación, evaluación).

NSICA