

Plan



Dossier de Prensa



## 1. Plan La Salud se Entrena

- ¿Qué es?
- Los tres pilares

## 2. ¿Cómo funciona?

- El diagnóstico personalizado
- Empezamos
- Resultados

## 3. Menú Planner

## 4. Los entrenadores

- Dr. Eduard Estivill: Hábitos Saludables
- Fundación Rafa Nadal: Actividad Física
- Anabel Aragón: Nutrición
- Armando González: Alimentación

## 5. Los 10 Compromisos Nutricionales de Nestlé

## 6. La mejora constante de la nutrición, en el ADN de Nestlé

## 7. Contacto

# 1

## Plan La Salud se Entrena

- ¿Qué es?

La Salud se Entrena es un plan de 12 semanas, gratuito, online y totalmente personalizado que tiene el objetivo de educar y concienciar acerca de la alimentación y la nutrición; incorporar la actividad física en el día a día; y modificar las pautas para lograr adquirir hábitos de vida más saludables entre las familias españolas.



El plan, que se enmarca dentro de la campaña de los 10 **Compromisos Nutricionales** de Nestlé, ha sido elaborado por reconocidos expertos y aporta recursos prácticos, contenidos y consejos para mejorar la salud de todos los miembros de la familia.

- **Los tres pilares**

El Plan La Salud se Entrena se organiza en tres pilares fundamentales para mejorar la salud y los hábitos de vida de las familias: la Alimentación y Nutrición, la Actividad Física y los Hábitos Saludables.

### *Alimentación y Nutrición*



Uno de los objetivos del plan es aprender a comer bien, de una manera saludable y equilibrada. Se explican las funciones que tienen los alimentos sobre el organismo y se facilitan herramientas para elaborar una dieta sana para toda la familia.

### *Actividad Física*



Conociendo los tipos, los niveles y la frecuencia recomendada, las familias aprenden a incorporar la actividad física a su día a día de una manera sencilla y divertida.

### *Hábitos Saludables*



Mejorar la calidad de vida es posible si se introducen cambios en la rutina familiar que fomenten un buen descanso, una digestión cuidada y una hidratación correcta.

# 2

## ¿Cómo funciona?

- El diagnóstico personalizado

Unirse al Plan La Salud se Entrena es tan sencillo como acceder a la web [www.planlasaludseentrena.es](http://www.planlasaludseentrena.es) y registrar a cada uno de los miembros de la familia. La familia –tras responder un test– recibirá un diagnóstico global y otro individual para cada miembro de la unidad familiar.

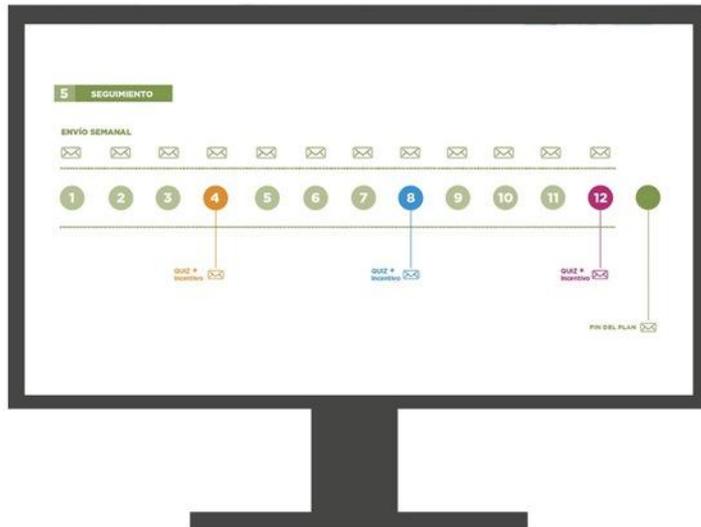
El test ha sido elaborado a partir de cuestionarios validados científicamente en España e internacionalmente y con la colaboración de la Fundación Thao y el Dr. Helmut Schröder del IMIM-Instituto Hospital del Mar de Barcelona de Investigaciones Médicas.



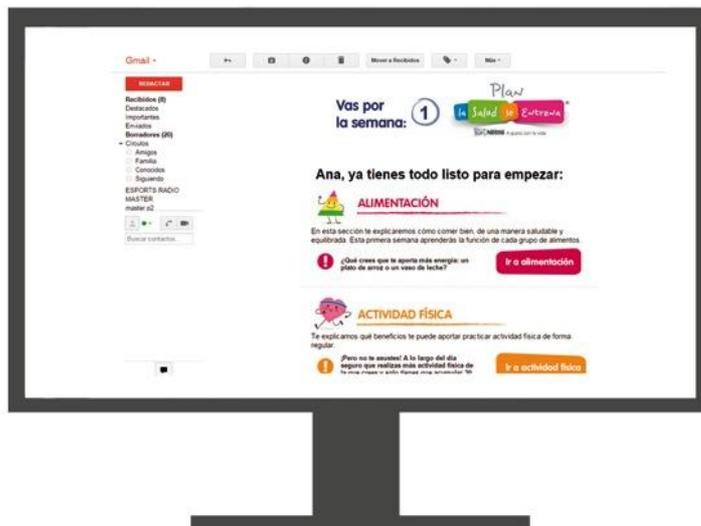
Al finalizar el test, el usuario recibirá un informe diagnóstico totalmente personalizado que refleja aquellos hábitos que se están realizando de manera correcta y, también, aquellos aspectos que sería necesario mejorar.

- Empezamos

En función de las respuestas obtenidas a partir del test, cada uno de los miembros de la familia recibirá, de manera personalizada, diferentes pautas para modificar o potenciar determinados hábitos a lo largo de las 12 semanas de duración del plan.



El plan ofrece un acompañamiento en todo momento: las familias recibirán un correo electrónico semanal avisando de las actualizaciones, con información renovada y consejos personales para poner énfasis en los puntos que conviene mejorar a nivel individual y familiar.



Además, en el apartado “¡ENTRÉNATE!”, se encuentran herramientas que ayudan a poner en práctica lo aprendido y en el apartado “¿LO SABES?” se pueden poner a prueba los conocimientos adquiridos durante el plan. Participar semana a semana permite a los usuarios sumar puntos y optar a ganar incentivos que se sortean mensualmente.

- **Resultados**

Al finalizar el plan, las familias podrán realizar de nuevo el test y comprobar cómo han mejorado sus capacidades en torno a la alimentación, el ejercicio físico y los hábitos saludables a lo largo de las 12 semanas.

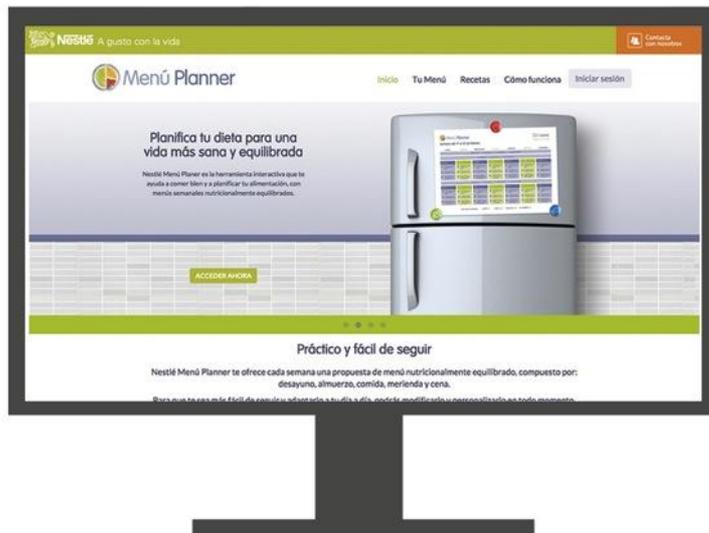
De manera personalizada y teniendo en cuenta cuál era el punto de partida de cada miembro de la familia podrán, por ejemplo, reflexionar sobre si han logrado mejorar la planificación familiar del menú semanal, si ha aumentado el tiempo dedicado a la actividad física o si se procura descansar las horas necesarias.

Además, podrán seguir consultando todos los contenidos y consejos que hayan ido recibiendo durante el Plan La Salud se Entrena.

### 3

## Menú Planner

Vinculado a uno de los pilares del plan: Alimentación y Nutrición, Nestlé ha desarrollado una herramienta única e innovadora que permite planificar un menú semanal equilibrado para toda la familia: el Menú Planner.



Esta herramienta online ([www.nestlemenuplanner.es](http://www.nestlemenuplanner.es)) ofrece semanalmente a las familias una propuesta de menú equilibrado, diseñado para cubrir todas las necesidades nutricionales y compuesto por: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.





El menú propuesto es una base ideal, que el usuario puede ir modificando y personalizando a su ritmo para adaptarlo a sus necesidades y a su día a día, pudiendo intercambiar platos nutricionalmente equivalentes, sustituir una comida o una cena por un plato único y personalizar ensaladas sin alterar su equilibrio nutricional.

Actualmente hay disponibles 200 recetas variadas con diferentes grados de dificultad, elaboradas según los principios de la cocina mediterránea: rebajando el consumo de carnes y potenciando los alimentos vegetales, para ayudar a adaptar los hábitos de las familias a este estilo de alimentación tan variado y saludable.

Esta herramienta se complementa de contenidos visuales en el canal de YouTube Nestlé Cocina:

<https://www.youtube.com/user/NestleTVCocina>

# 4

## Los entrenadores

Todo el programa ha sido diseñado con el asesoramiento de profesionales y la garantía de Nestlé. Estos ‘entrenadores’ han aportado su conocimiento en cada una de las tres áreas en las que se divide el Plan La Salud se Entrena para ofrecer a las familias un programa único en el mercado.



### DR. EDUARD ESTIVILL

Especialista en Neurofisiología Clínica y Especialista Europeo en Medicina del Sueño.

La Fundación Estivill Sueño tiene como finalidad promover un estilo de vida saludable desde la perspectiva del sueño. Un sueño de calidad mejora la vida diaria. Nestlé ha contado con su colaboración para elaborar diferentes vídeos que ayudarán a todas las familias a disfrutar de un descanso reparador.



### FUNDACIÓN RAFA NADAL

Ofrece programas de educación con un denominador común: el deporte.

Para la Fundación, el deporte se entiende como una herramienta básica de integración social y de creación de valores fundamentales en la formación personal: el afán de superación, el esfuerzo, el respeto y la confianza. La Fundación Rafa Nadal ha asesorado los contenidos de actividad física del plan y ha participado en la elaboración de todos sus vídeos.



### **ANABEL ARAGÓN**

Responsable de Nutrición y Salud de Nestlé España

Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y especializada en Nutrición, lleva 20 años trabajando en Nestlé en las áreas de Nutrición y Salud, entre muchas otras como I+D y Producción. A lo largo de su carrera profesional su principal objetivo ha sido impulsar con determinación la mejora nutricional de productos y la promoción de hábitos de vida saludables. Una figura determinante en la creación de este plan.



### **ARMANDO GONZÁLEZ**

Chef de Nestlé España

Diplomado en Nutrición y en Dirección Hotelera, colabora en el desarrollo y mejora de los productos como asesor culinario y especialista en I+D. A lo largo de su carrera profesional ha trabajado para numerosos restaurantes de prestigio como El Celler de Can Roca y realizado colaboraciones en centros hospitalarios. Por su experiencia y conocimiento tanto en cocina como en nutrición su contribución al Plan es clave para garantizar el equilibrio entre la alimentación saludable y el placer de comer bien.

# 5

## Los 10 Compromisos Nutricionales de Nestlé

El Plan La Salud se Entrena se incluye dentro de los 10 Compromisos Nutricionales de Nestlé (<http://www.nestle.es/10compromisos/>), una hoja de ruta que marca las líneas de investigación de la compañía con el fin de cubrir las necesidades nutricionales de los consumidores durante todas las etapas de la vida.

Este decálogo de compromisos se articula en base a tres ámbitos diferenciados:

- A. FORMULACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LOS PRODUCTOS**
- B. INFORMACIÓN TRANSPARENTE Y RESPONSABLE AL CONSUMIDOR**
- C. PROGRAMAS DE FORMACIÓN NUTRICIONAL Y PROMOCIÓN DE LA DIVULGACIÓN CIENTÍFICA**

Los 10 Compromisos Nutricionales de Nestlé son:

- 1** Promover una alimentación saludable durante los primeros 1.000 días de vida del bebé
- 2** Mejora continua de los productos destinados a niños de entre 3 y 12 años
- 3** Alinearnos con las recomendaciones de la OMS en relación con las grasas *trans*
- 4** Reducir la cantidad de sal en todas las especialidades culinarias
- 5** Utilizar exclusivamente colorantes y aromas naturales

- 6 Proporcionar la máxima información nutricional
- 7 No hacer publicidad a niños menores de 6 años y cumplir con los códigos de autorregulación publicitaria
- 8 Impulsar programas de educación nutricional y ejercicio físico
- 9 Promover la divulgación científica entre profesionales de la salud
- 10 Promover entre nuestros empleados la formación y las herramientas necesarias para convertirlos en embajadores en nutrición y hábitos saludables

## 6

### La mejora constante de la nutrición, en el ADN de Nestlé

---

Nestlé, líder mundial en alimentación, cuenta con una experiencia y conocimiento del mundo de la nutrición de casi 150 años. Desde sus orígenes, una de las prioridades de la compañía ha sido ofrecer al consumidor productos sabrosos y saludables para cubrir las necesidades nutricionales de cada una de las etapas de la vida.

Nestlé cuenta con la mayor red privada de I+D especializada en nutrición que existe en la actualidad. Sus 34 centros de investigación repartidos por el mundo tienen como objetivo la investigación de los beneficios que la alimentación tiene para la salud y el bienestar de las personas con el fin de aplicarlos a sus productos.

Hoy en día, Nestlé mantiene el compromiso de dar respuesta a las necesidades sociales en relación a la nutrición, la salud y el bienestar y da ahora un paso más a través de sus **10 Compromisos Nutricionales**, que se agrupan en tres grandes ámbitos: la formulación y reformulación de los productos, la información y el fomento de hábitos de vida saludables al consumidor, y la formación y divulgación científica en nutrición.

## 7

### Contacto

---

apple tree communications  
CRISTINA RODRÍGUEZ / ANNA ANSIA  
93 318 46 69  
[crr@homeatc.com](mailto:crr@homeatc.com) / [aa@homeatc.com](mailto:aa@homeatc.com)

Gabinete de Prensa Nestlé España  
CRISTINA PALAU  
93 480 58 37  
[cristina.palau@es.nestle.com](mailto:cristina.palau@es.nestle.com)