



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros



# Programa Salud y Bienestar Laboral

Actividades 2025

Dirección de Asistencia Técnica  
INTA, Universidad de Chile



Programa Salud y Bienestar Laboral  
INTA | UNIVERSIDAD DE CHILE



Programa Salud y Bienestar Laboral  
INTA | UNIVERSIDAD DE CHILE

# Principales Beneficios

Creemos firmemente que la promoción de la salud en el lugar de trabajo es crucial para mantener un ambiente de trabajo saludable y productivo, buscando constantemente el bienestar y autocuidado en los colaboradores.



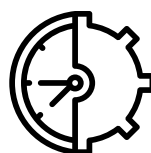
## Clima laboral

Fomento de relaciones laborales y compromiso con la empresa



## Salud y seguridad

Favorece la calidad de vida y reduce accidentabilidad por comorbilidades



## Productividad

Aumento de productividad



## Transferencia

Proyecta buenos hábitos al entorno familiar




# Programa nutricional de salud y bienestar laboral

Programa personalizado, que combina diagnósticos de salud, seguimiento continuo y talleres prácticos de nutrición adaptados a tus necesidades durante 10 meses.

El programa consta de 3 etapas:



**Diagnostico inicial**



**Intervención  
(evaluaciones nutricionales  
y charlas )**



**Evaluación final**

Programación
Presentación del programa
Diagnóstico Inicio (encuesta Evaluación Inbody)
Presentación resultados diagnóstico
3 Evaluaciones Nutricionales
3 charlas (según requerimientos)
Evaluación (Aplicación encuesta y evaluación de inicio)

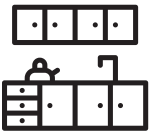


# Otros servicios

Además de nuestro programa, contamos con actividades realizadas por profesionales según cada temática solicitada, como veterinarios, psicólogos, médicos, matrona, ingeniero en alimentos, entre otros.



Diseño de minuta mensual



Lives de cocina



Capsulas de video



Podcast salud y bienestar



Pausas saludables



Calorimetría y Fatmax



Programa Salud y  
Bienestar Laboral  
INTA | UNIVERSIDAD DE CHILE

# Charlas Temáticas

**Nuestro Instituto cuenta con un staff de académicos y profesionales de excelencia, con notable experiencia, para entregar capacitaciones y charlas de calidad, a empresas e instituciones, en respuesta a las necesidades específicas de cada empresa.**



## Alimentación y nutrición

- Porciones de alimentos
- Transformación de hábitos
- Alimentación y prevención del cáncer
- Mindful eating: alimentación consciente
- Etiquetado nutricional
- Efectos de los azúcares en la salud
- Desmitificando las dietas populares
- Nutrición emocional
- Nutrición vegetariana y vegana
- Alimentación y desempeño deportivo
- Cambiando hábitos, cambiando platos
- Alimentación y Cognición
- Nutrición y Sueño
- Nutrición en el embarazo
- Nutrición Infantil
- Comiendo en el Trabajo
- Comer saludable en casa
- Nutrición para turnos nocturnos
- Nutrición y envejecimiento



## Medicina y salud

- Nutrición en el ciclo menstrual
- Nutrición y salud cardiovascular:
- Alimentación y prevención de enfermedades neurodegenerativas
- Alimentación y microbiota
- Nutrición y enfermedades Crónicas
- Nutrición diabetes y resistencia a la insulina
- Hipertensión Arterial: el rol de la alimentación
- Medicina casera y ayurveda
- Prevención cáncer próstata
- Prevención cáncer de piel
- Prevención cáncer de mama
- nutrición y síndrome de colon irritable
- Primeros auxilios básicos



## Salud Mental

- Comunicación efectiva
- Primeros auxilios psicologicos
- Burnout, como cuidarnos
- Salud mental y desarrollo personal
- Manejo y gestión del estrés
- Psicología positiva
- Ansiedad digital
- Duelo y estrategias de afrontamiento



## Ciclo vital

- Como vivir un envejecimiento activo
- Disciplina positiva
- Nadie nos enseña a ser padres
- Pre adolescencia y sus desafíos
- Adolescencia y sus desafíos



## Salud y actividad física

- Movimiento en pausas
- Actividad Física y Salud Mental
- Actividad física y envejecimiento saludable



## Medio ambiente

- Cultivando Bienestar: huerto en casa
- Economía circular: 3R
- Alimentación Sostenible



## Salud animal

- Beneficios mascotas en la salud
- Bienestar integral de tu mascota
- Bienestar en nuestras pequeñas mascotas
- Ansiedad por separación
- Decisiones nutricionales para nuestra mascota



Programa Salud y  
Bienestar Laboral  
INTA | UNIVERSIDAD DE CHILE

# Lives de cocina Temáticas

Nuestro Instituto cuenta con un staff de académicos y profesionales de excelencia, con notable experiencia, para entregar capacitaciones y charlas de calidad, a empresas e instituciones, en respuesta a las necesidades específicas de cada empresa.



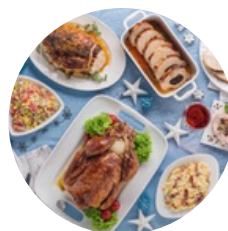
Picoteo  
saludable



Menú para la  
semana  
(Meal prep)



Colaciones  
saludables



Menú  
navidad



Menú 18  
de septiembre



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros



# Programa Salud y Bienestar Laboral

Dirección de Asistencia Técnica  
INTA, Universidad de Chile



[saludlaboral@inta.uchile.cl](mailto:saludlaboral@inta.uchile.cl)  
[www.dinta.cl](http://www.dinta.cl)