



Programa de Salud y Calidad de Vida Laboral



INTA de la Universidad de Chile



A través del desarrollo de investigación científica promueve la generación de conocimiento interdisciplinario de excelencia, la formación de recurso humano y la transferencia de conocimiento al medio externo, contribuyendo a una óptima nutrición, salud y calidad de vida de la población chilena y de la región.

Programa de Salud y Bienestar Laboral

del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.



Trabajamos para promover el bienestar integral de los equipos de trabajo a través de intervenciones prácticas, educativas y basadas en evidencia científica.

Contamos con un equipo de nutricionistas con experiencia en salud ocupacional y una red de profesionales asociados, lo que nos permite entregar soluciones ajustadas a las necesidades de cada organización en cuanto a bienestar.

Beneficios



Evaluación preventiva y detección oportuna

Información estratégica para la gestión del bienestar

Mejora del clima laboral y satisfacción de los equipos

Reducción de ausentismo y accidentabilidad

Mayor productividad y compromiso

Posicionamiento como empresa comprometida con el bienestar

Al elegir nuestro programa, accedes a una propuesta integral que combina ciencia, experiencia y acompañamiento. Cada intervención se basa en la evidencia y en el respaldo académico del INTA, con contenidos prácticos y actualizados, adaptados al entorno laboral. A través de material educativo, seguimiento y apoyo profesional, promovemos cambios sostenibles que fortalecen la salud y el bienestar de tu equipo.

Plan 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:



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

Actividades de Salud y Bienestar

Elige, combina y crea: estas actividades te permiten armar el programa de bienestar ideal para tu empresa



Diagnóstico inicial

A través de un cuestionario de salud y evaluación corporal detectamos factores de riesgo y hábitos, brindando una primera mirada del estado de salud organizacional.



Lives de cocina

Actividad de 1 hora de duración, modalidad online, donde 2 nutricionistas enseñan a preparar platos que promuevan una alimentación saludable.



Evaluaciones nutricionales

Su objetivo es diagnosticar el estado nutricional de los colaboradores mediante bioimpedancia con equipo INBODY. Se evalúa masa grasa, masa muscular y agua corporal.



Pausas saludables nutricionales

Conversatorio en el puesto de trabajo a cargo de dos nutricionistas, enfocado en promover el bienestar físico y mental en jornadas laborales sedentarias o repetitivas



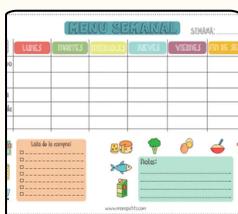
Charlas

Actividad de 1 hora de duración, modalidad presencial u online, con relatores expertos en diversas temáticas como nutrición, salud mental, médicos, veterinarios, entre otros.



Cápsulas de video

Cápsula de 2 a 3 minutos, Full HD, con relatores profesionales. Contenido claro y personalizado sobre alimentación, actividad física, salud mental y bienestar, entre otros.



Diseño de minuta mensual

Minuta mensual de almuerzos la cual proporciona una guía para una alimentación equilibrada, variada y accesible, promoviendo hábitos alimentarios saludables.

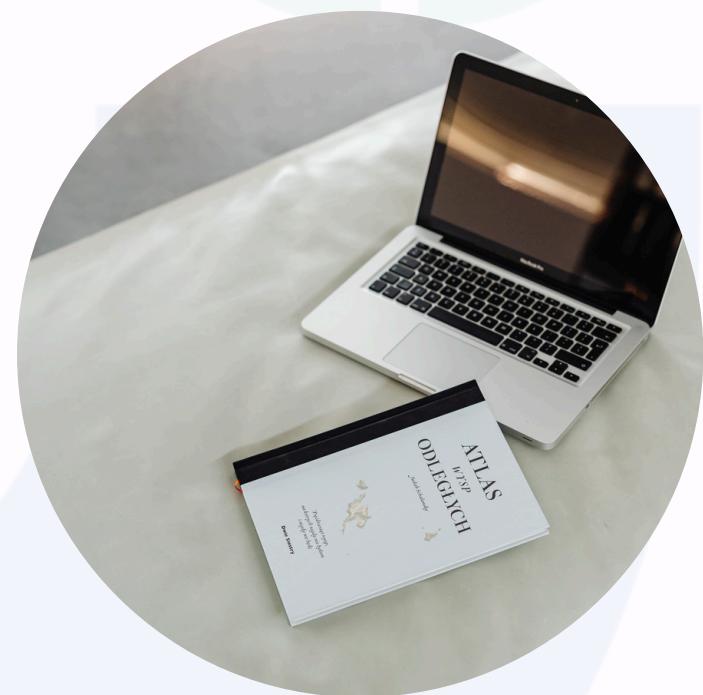
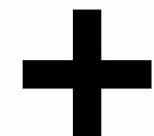


Podcast bienestar y salud

4 capítulos de 20 minutos en formato audio y video, con invitados profesionales. Temas clave como alimentación, actividad física, salud mental y más."

Colección Formativa en Salud y Bienestar

Modelo formativo de 4 módulos grabados, estratégicos y prácticos, diseñado para fortalecer la salud y el bienestar laboral y potenciar equipos más sanos, motivados y productivos.



4 módulos grabados
Personalizables
logo institucional

1 eBook digital
contenidos de
aplicación



- [!\[\]\(6841ca9b0e023296428e7c9e683b9367_img.jpg\) dinta.cl/programa](http://dinta.cl/programa)
- [!\[\]\(e258e347e7683f87061f627f84598eb5_img.jpg\) programasaludlaboral@inta.uchile.cl](mailto:programasaludlaboral@inta.uchile.cl)
- [!\[\]\(1233990ad3f0b7475c568d7bf16af31f_img.jpg\) saludlaboralinta](https://www.facebook.com/saludlaboralinta)
- [!\[\]\(18570b67a4686b081406cd3de636c1c3_img.jpg\) saludlaboralinta](https://www.instagram.com/saludlaboralinta)
- [!\[\]\(411af059a517db12f1097bc63c4fbe36_img.jpg\) Programa de salud y bienestar laboral inta
universidad de chile](https://www.linkedin.com/company/programa-de-salud-y-bienestar-laboral-inta-universidad-de-chile)



El Líbano 5524, Macul, Santiago, Chile
+562 29781400