



Menú diario, alimentación equilibrada.

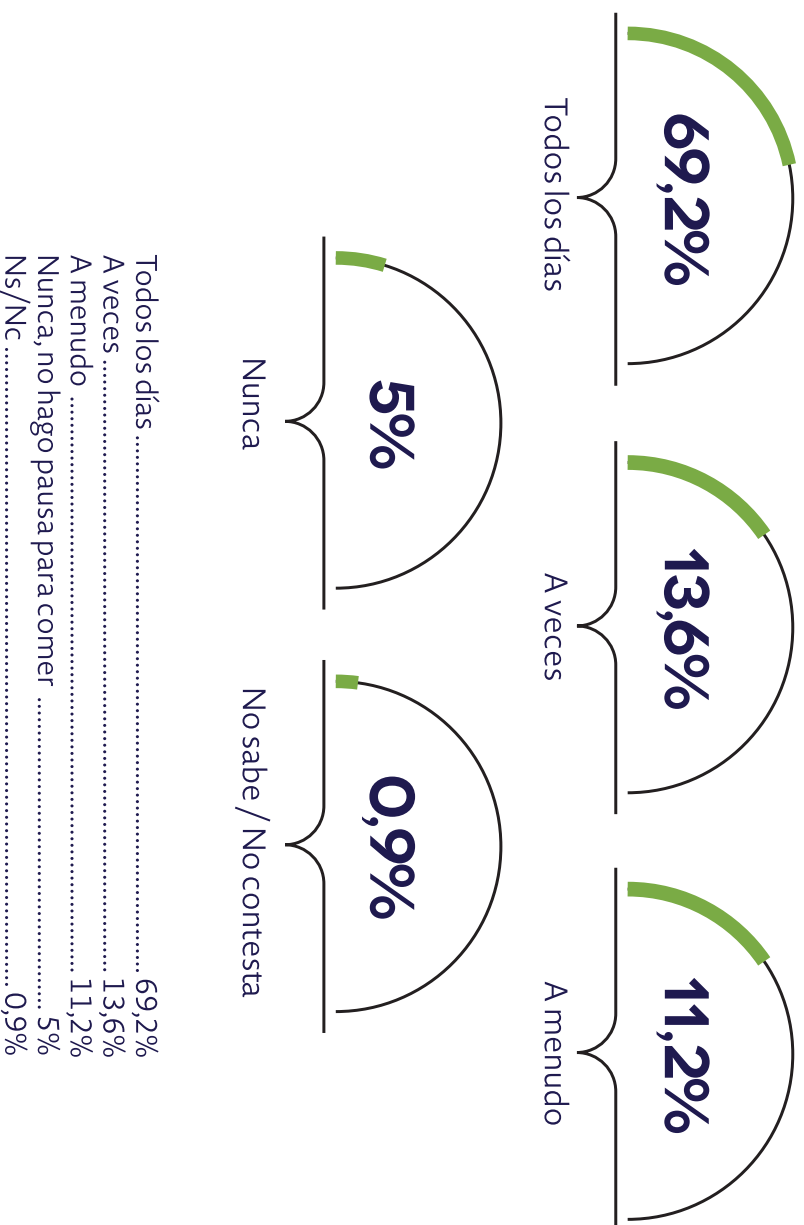
**BARÒMETRO  
FOOD 2014  
EMPLEADOS**

# ¿CÓMO PUEDE LA EMPRESA CONTRIBUIR A QUE SUS EMPLEADOS LLEVEN UNA VIDA SALUDABLE?:



Según los empleados, las empresas pueden contribuir a la salud de estos, facilitando el acceso a actividades físicas, ofreciendo fruta y agua y consejos de un especialista en nutrición.

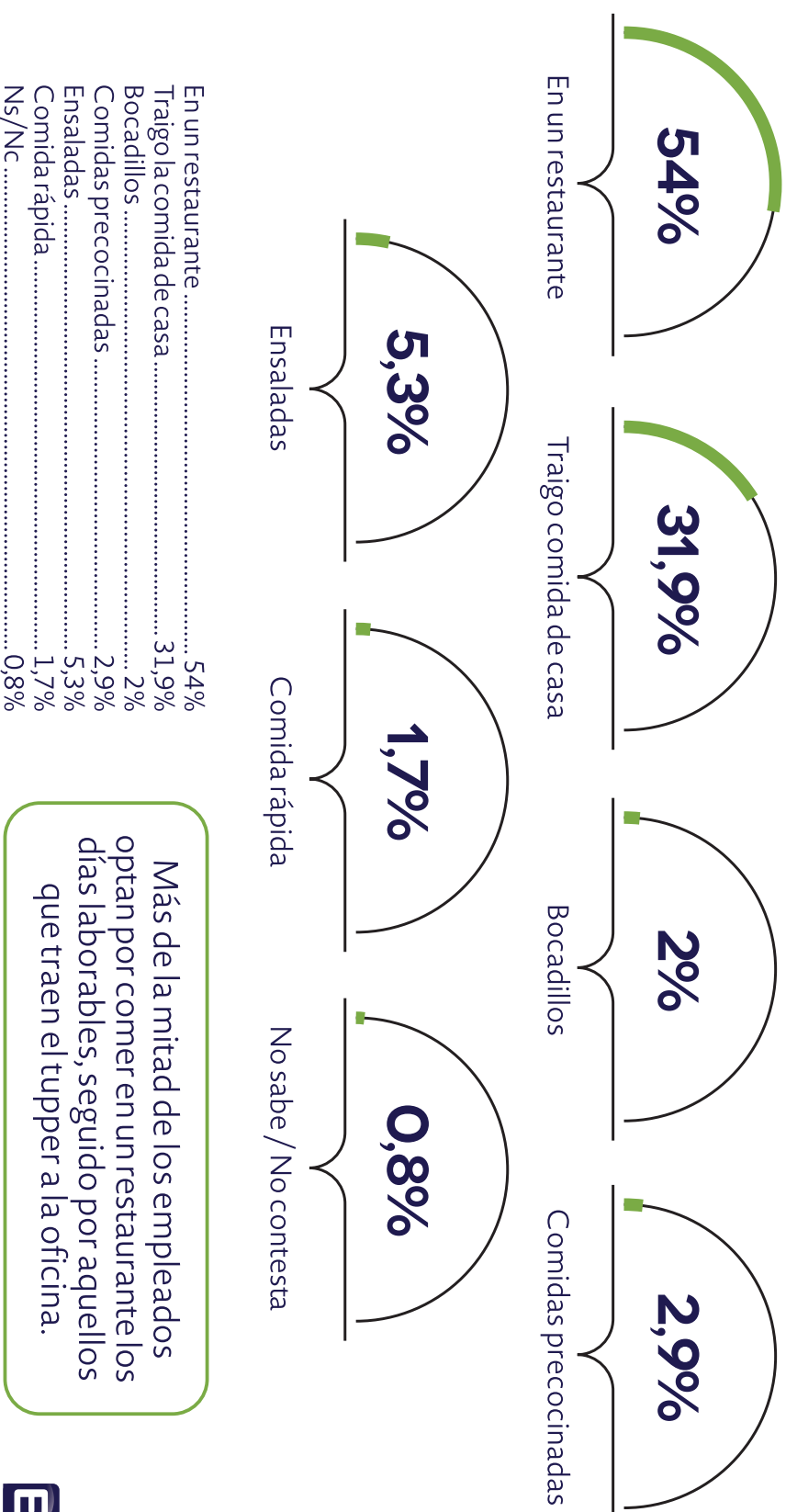
## 2 ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA TE TOMAS UNA PAUSA PARA COMER DURANTE LA JORNADA LABORAL?



Siete de cada diez empleados hacen una pausa para comer en su jornada laboral.

Todos los días ..... 69,2%  
 A veces ..... 13,6%  
 A menudo ..... 11,2%  
 Nunca, no hago pausa para comer ..... 5%  
 Ns/Nc ..... 0,9%

# 3 DURANTE LOS DÍAS LABORABLES SUELO COMER...



## 4 FACTORES MÁS Y MENOS IMPORTANTES A LA HORA DE ELEGIR UN RESTAURANTE:

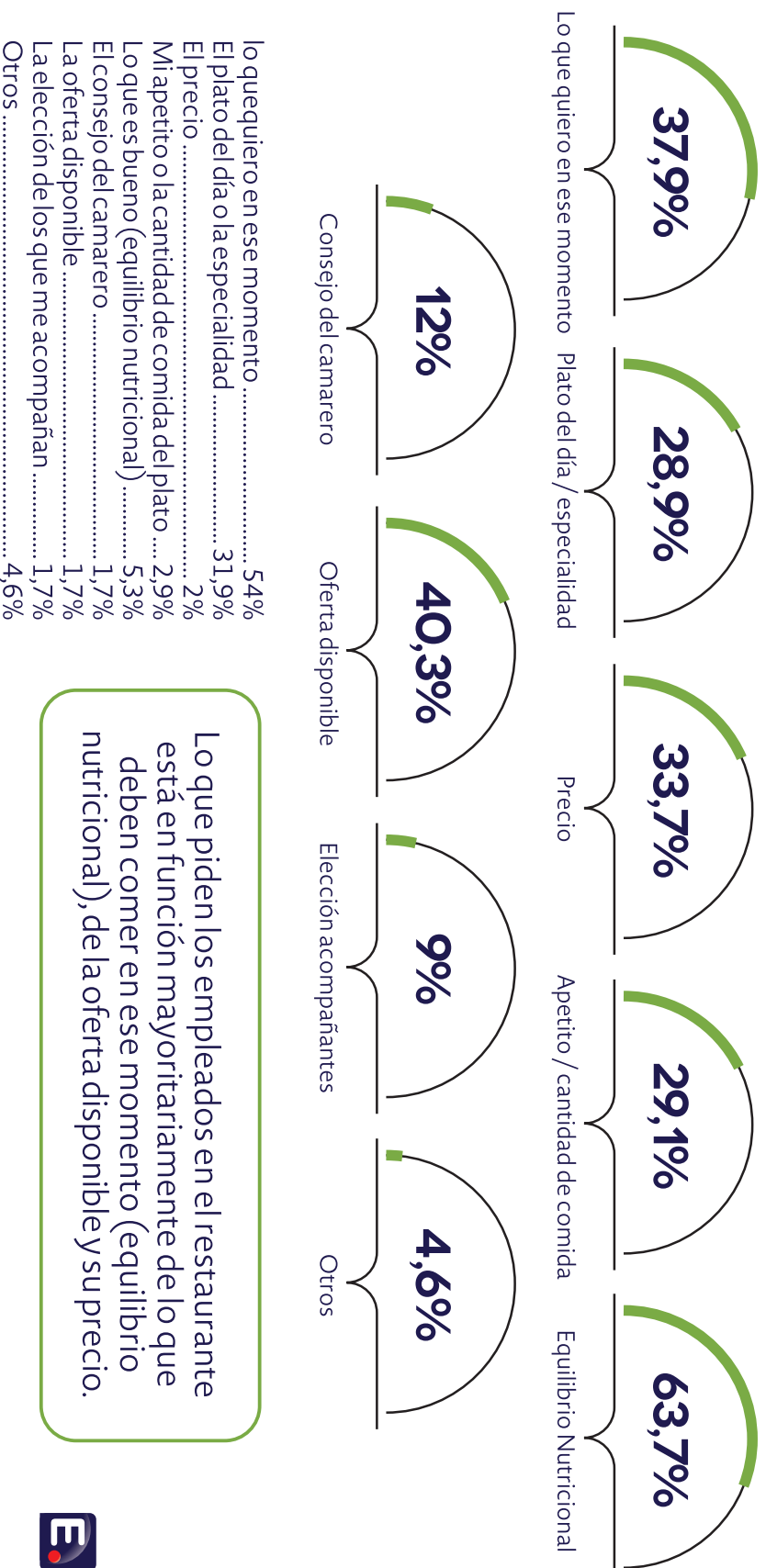
### Lo que más importa:

- Que se ofrezca comidas variadas y con calidad nutricional
- Que el servicio sea rápido
- Que el menú sea asequible
- Que el restaurante esté cerca de mi trabajo
- Que el ambiente sea agradable
- Que utilicen coccciones sanas como brasa, vapor, horno, etc.
- Que sirvan verduras en abundancia, así como productos locales y de temporada.

### Lo que menos importa:

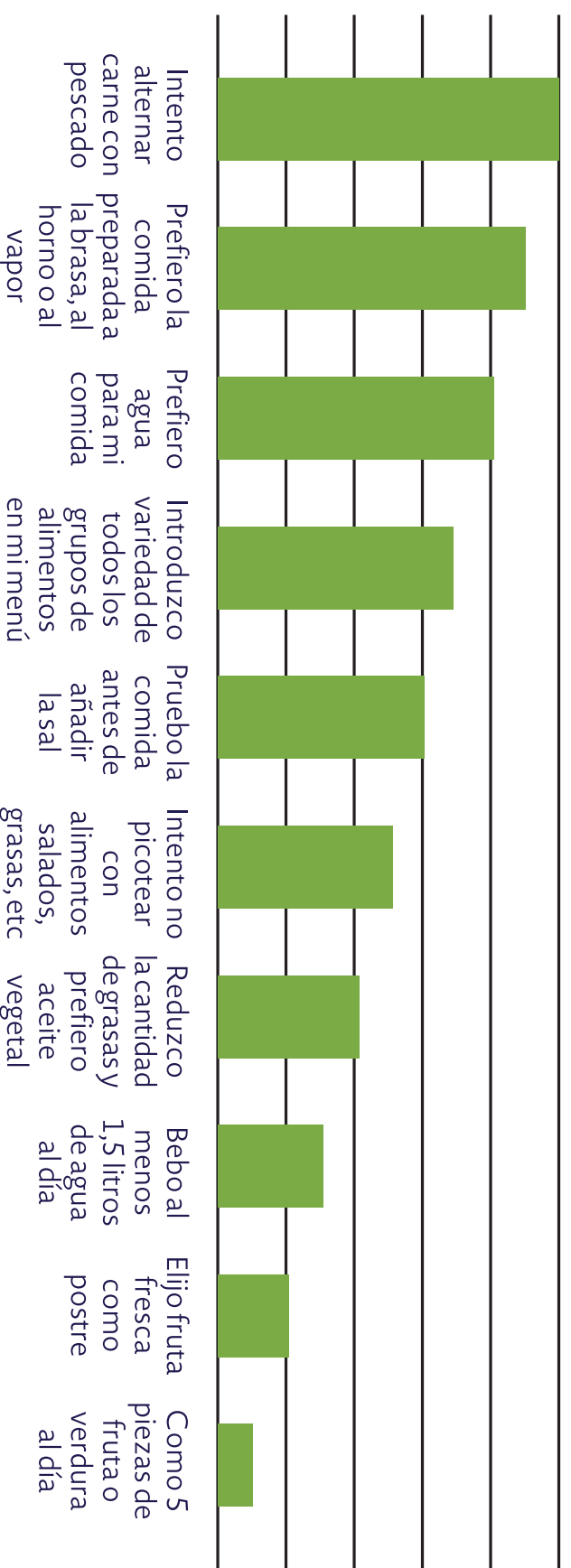
- Que se ofrezca una jarra de agua en las mesas
- Que el personal tenga conocimiento nutricional y que ayude activamente a escoger una opción equilibrada
- Que se ofrezcan raciones de tamaño distinto
- Que se utilicen productos integrales

# 5 A LA HORA DE LA COMIDA, ¿QUÉ ASPECTOS PUEDEN AFECTARTE PARA DECIDIR QUÉ VAS A COMER?



Lo que piden los empleados en el restaurante está en función mayoritariamente de lo que deben comer en ese momento (equilibrio nutricional), de la oferta disponible y su precio.

# 6 ¿SIGUES LAS RECOMENDACIONES FOOD?



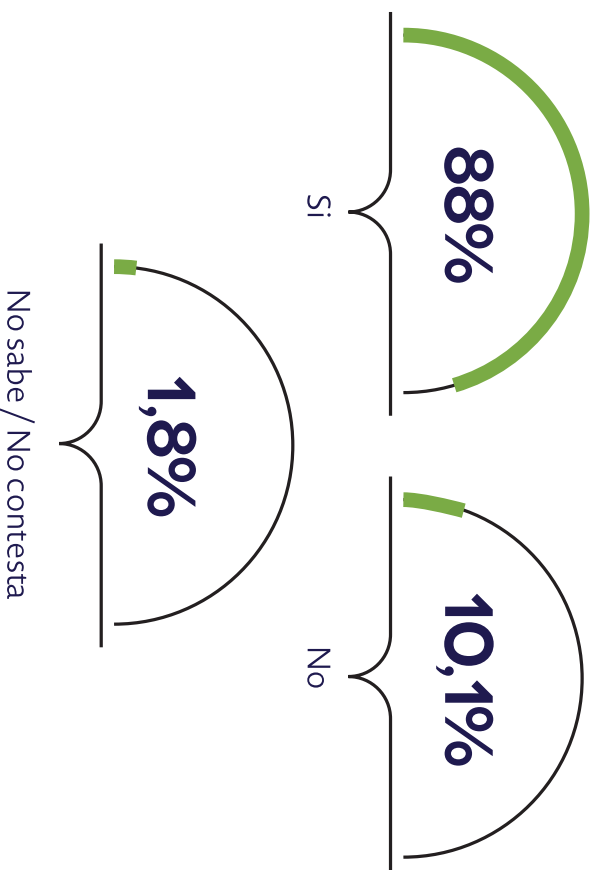
## ¿DURANTE LOS ÚLTIMOS 12 MESES, HAS CAMBIADO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN FUNCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES DE FOOD U OTRO PROGRAMA?



La mayoría de los empleados creen que ya comen de acuerdo a las recomendaciones del programa. Hay una 5ª parte de los entrevistados que no han pensado en cambiar sus hábitos, (entendiendo que no comen de acuerdo a FOOD).



# 8 SI LOS RESTAURANTES TICKET RESTAURANT TE OFRECIERAN DIARIAMENTE UNA PROPUESTA (PLATO + POSTRE O ENTRADA + PLATO PRINCIPAL) BASADO EN LOS CRITERIOS DE COMIDA SALUDABLE DEL PROGRAMA FOOD POR 9€, ¿LO PREFERIRÍAS A OTRAS FORMAS DE MENÚ?



|       |       |
|-------|-------|
| Si    | 88%   |
| No    | 10,1% |
| Ns/Nc | 1,8%  |

La gran parte de los empleados preferirían un menú bajo los criterios FOOD por 9€ a otros tipos de menú ofrecidos por el restaurante.



## RECOMENDACIONES DEL PROGRAMA FOOD:

1. Al menos un tercio de los primeros platos serán a base de verduras u hortalizas.
2. Se ofrecerán hortalizas o verduras como alternativa de guarnición de los segundos platos.
3. Existirá siempre como mínimo una opción de pescado como segundo plato. Existirá siempre como mínimo una opción de carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.) o una opción de huevos como segundo plato. Estas opciones serán elaboradas sin derivados cárnicos (como por ejemplo, embutidos o bacon).
4. Al menos una de cada tres opciones de postre serán fruta fresca (entera o manipulada, por ejemplo, macedonia).
5. Al menos dos veces a la semana se ofrecerá un primer plato de legumbres cocinado principalmente con alimentos de origen vegetal (por ejemplo, verduras y hortalizas o arroz).
6. Se incluirán preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa (cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite) y se utilizarán técnicas como las cocciones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.
7. Se ofrecerá aceite de oliva virgen para los aderezos.

## RECOMENDACIONES DEL PROGRAMA FOOD:

8. Se ofrecerá pan integral como alternativa al pan blanco.
9. Al sentarse los comensales, se ofrecerá una jarra de agua en las mesas. No habrá saleros sobre las mesas al alcance de los clientes; se ofrecerán solo cuando se solicite.
10. Existirán opciones de:
  - Menú tradicional.
  - Posibilidad de elegir un menú a base de 2 primeros (y postre).
  - Posibilidad de elegir medio menú: un plato, a elegir entre los primeros o segundos platos (y postre). o bien menús completos a base de medias raciones.







[WWW.FACEBOOK.COM/TICKETRESTAURANTES](http://WWW.FACEBOOK.COM/TICKETRESTAURANTES)



[WWW.TWITTER.COM/TICKETRESTES](http://WWW.TWITTER.COM/TICKETRESTES)

**BLOG**

[WWW.EDENRED.ES/TICKET-RESTAURANT/BLOG](http://WWW.EDENRED.ES/TICKET-RESTAURANT/BLOG)

[WWW.EDENRED.ES](http://WWW.EDENRED.ES)



Edenred