

GUÍA PARA EL DESAFÍO EN EL LUGAR DE TRABAJO DE VEGANUARY

POR UN LUGAR DE TRABAJO MÁS FELIZ Y SALUDABLE... ¡HAZ QUE TU EMPRESA PARTICIPE EN EL DESAFÍO DE VEGANUARY EN ESTE MES DE ENERO!



SOBRE VEGANUARY

Nuestra misión es inspirar y apoyar a las personas para que prueben una alimentación vegana. Millones de personas de todo el mundo han participado en Veganuary desde que comenzamos en 2014. Nuestra campaña 2023 tuvo **un número récord de registros de más de 700.000 participantes**. Una investigación realizada por Kantar muestra que alrededor de **10 veces más personas** participan en Veganuary que las que se registran oficialmente a través de nuestro sitio web, lo que significa que **más de 7 millones de personas probaron la comida vegana**.



El Desafío del Lugar de Trabajo de Veganuary es **un compromiso vegano de 31 días** que alienta a su equipo de trabajo a probar una alimentación a base de plantas durante el mes de enero, con el apoyo de Veganuary, le entregaremos toda la información y recursos que necesita, ideas y sugerencias para acompañar los equipos de trabajo.

Ya sea esto parte de sus Políticas Ambientales y de Sustentabilidad Corporativa, o de los Recursos de Salud y Bienestar de su organización, estaremos allí para brindarle un apoyo completo y ayudarle a tener éxito. Promover el desafío puede ir desde simplemente alentar al equipo a probar alimentos veganos o bien, brindar más opciones veganas en las áreas de cafeterías y alimentación.

Algunos de los beneficios de alentar a su equipo a participar incluyen **promover la salud y el bienestar entre tu personal, muestra que tu empresa está haciendo un esfuerzo consciente para hacer su parte por el medio ambiente,**

crea un ambiente entretenido dentro del equipo, ofrece excelentes oportunidades de relaciones públicas si le gustaría involucrarse públicamente al hacer que el personal participe colectivamente en el desafío.

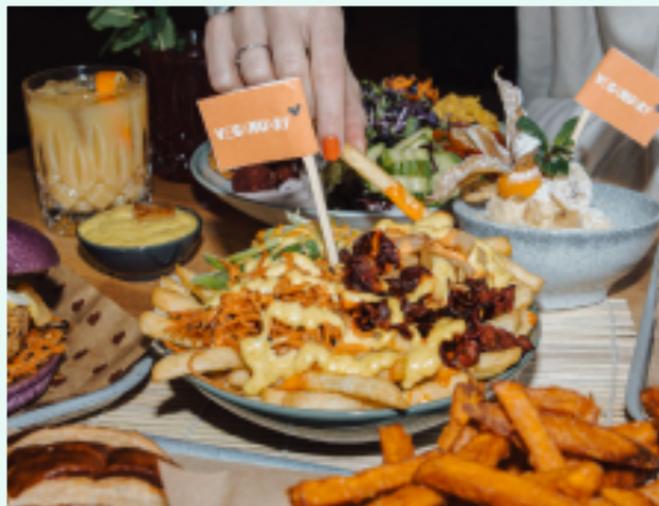
Más de 200 empresas e instituciones del Reino Unido, Europa, Asia, Estados Unidos y Latinoamérica se unieron al desafío en el 2023.



DATOS Y CIFRAS DE LA CAMPAÑA 2023

MÁS DE 3 MILLONES DE PERSONAS

alrededor del mundo se inscribieron oficialmente en nuestro sitio web para probar el veganismo con nosotros desde 2014. ¡Los estudios demuestran que millones de personas más participan sin siquiera inscribirse!



MÁS DE 155 MILLONES DE PERSONAS ALCANZADAS

a través de las redes sociales de Veganuary a nivel internacional



PERSONAS DE CASI TODOS LOS PAÍSES DEL MUNDO

participaron en Veganuary este año (sólo Ciudad del Vaticano y Corea del Norte no registraron inscripciones).



MÁS DE 820 NUEVOS PRODUCTOS VEGANOS

se lanzaron durante Veganuary



MÁS DE 790 MENÚS VEGANOS

en cadenas de restaurantes con motivo de Veganuary



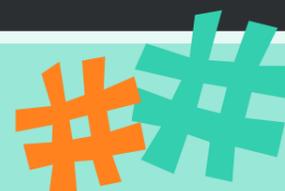
MÁS DE 6.800 ARTÍCULOS

sobre Veganuary fueron publicados alrededor del mundo



2,3 MILLONES DE PERSONAS VISITARON EL SITIO WEB DE VEGANUARY

en busca de consejos útiles sobre la alimentación basada en plantas



El hashtag #Veganuary fue visto en TikTok MÁS DE 894 MILLONES DE VECES

a finales de enero de 2023



Nuestra nueva serie de YouTube y el podcast Veganuary han recibido DECENAS DE MILES DE VISITAS Y AUDIENCIAS

durante la campaña

MOTIVOS PARA PARTICIPAR:

A LAS EMPRESAS LES FASCINA



JAZ RABADIA, DIRECTOR GLOBAL DE NEGOCIO RESPONSABLE Y SOSTENIBILIDAD, JUST EAT TAKEAWAY:

“Con nuestra escala global, queremos inspirar tanto a nuestros consumidores como a nuestros empleados para que prueben platos basados en plantas en el mes de enero y más allá. Por esta razón, durante todo el mes concienciaremos a nuestro público interno y externo sobre el desafío de Veganuary: promocionaremos platos veganos y vegetarianos en nuestra plataforma y ofreceremos pro...”



SOFÍA ESCAMILLA, GERENTE GENERAL TBS MÉXICO:

“Creemos necesario y natural que nuestros equipos experimenten otras aristas del estilo de vida vegano más allá de nuestros productos, para que de primera mano puedan conocer otros beneficios que este estilo de vida puede ofrecerles. La importancia del desafío radica en torno a la comunidad que se genera dentro y fuera de la organización. Tantas personas (staff, clientes, seguidores, proveedores) involuc...”



LIZ WILLIAMS, MANAGING DIRECTOR DE PAPA JOHN'S UK (EN NOMBRE DE PAPA JOHN'S INTERNACIONAL):

“A través de esta campaña mundial, nuestro objetivo es sembrar amor por las personas, el planeta y las comunidades a las que servimos, y al hacerlo, demostrar los beneficios de los alimentos a base de plantas y cómo la naturaleza crea increíbles ingredientes para la pizza. Los hitos en nuestro compromiso Plant Love incluyen la continua expansión de nuestras ofertas basadas en plantas y para flexitarianos, así como reconocimientos y premios en la industria de alimentos de origen vegetal y vegano en el Reino Unido y Oriente Medio. La invitación a inscribirse en el desafío de 31 días de Veganuary fue difundida a colegas en más de 45 países, muchos han respondido, y serán apoyados durante enero y más allá con consejos útiles e inspiración para recetas a base de plantas”

MOTIVOS PARA PARTICIPAR:

AYUDA AL MEDIO AMBIENTE

¿QUÉ IMPACTO TIENEN LOS DOS MILLONES DE PARTICIPANTES DE VEGANUARY AL SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN VEGANA POR 31 DÍAS?



Según los cálculos extrapolados de Poore & Nemecek (2018) Science science.sciencemag.org/content/360/6392/987/



12.4 MILLONES DE LITROS DE AGUA AHORRADOS



810 TONELADAS DE PO³-eq AHORRADAS (EUTROFIZACIÓN)
lo mismo que 3,290 toneladas de aguas residuales en los cursos de agua



207,680 TONELADAS DE CO₂ EQ AHORRADAS
equivalente a 341,788 vuelos desde Londres a París



6.7 MILLONES DE ANIMALES SALVADOS DE UNA VIDA DE SUFRIMIENTO**

****según la calculadora de The Vegan Society**

MOTIVOS PARA PARTICIPAR:

ES BUENO PARA EL PERSONAL Y PARA EL NEGOCIO

FORTALECIMIENTO DEL EQUIPO:

Probar el veganismo durante enero es bueno para la moral del equipo, dando lugar a una experiencia compartida. Nuestra guía incluye varias ideas para actividades en grupo que pueden hacer para promover esta positiva experiencia para todos tus colegas, incluso para aquellos que trabajen a distancia.



SALUD Y BIENESTAR:

El 20% de nuestros participantes encuestados dijeron que la razón por la que siguieron siendo veganos fue porque su salud mejoró.



CÓMO PARTICIPAR:

GUIA PASO A PASO

1. Difunde la iniciativa y sube a tus compañeros a bordo para probar el veganismo este mes de enero. Cuéntales con tiempo de anticipación para que puedan prepararse para algo que puede llegar a verse como un desafío (aunque en realidad es bastante fácil).

Aquí hay algunas formas de hacerles saber que la empresa está formando parte del desafío en el lugar de trabajo de Veganuary:

- Colocar posters alrededor de la oficina — descarga algunos [aquí](#) o crea los tuyos usando nuestro material [aquí](#)
- Envíales correspondencia - descarga plantillas [aquí](#)
- Anúncialo en alguna reunión de equipo
- A través del departamento de recursos humanos
- Enviar a tus compañeros por correo la guía del participante - descárgala [aquí](#)

4. Alienta a cada miembro de tu equipo a inscribirse en veganuary.com/es/inscribete (o tu vínculo personalizado) para que reciban emails de apoyo durante los 31 días, recibiendo información sobre nutrición, compras, restaurantes y mucho más material que te ayudará en esta aventura.

3. Si tu lugar de trabajo tiene un sector de cafetería o cantina, **puedes sugerirles que agreguen opciones veganas en el menú.** Asegúrate de preguntar con tiempo para que tengan tiempo de prepararse. Descarga una plantilla de correo [aquí](#) que puedes usar para contactarlos o también la guía de catering [aquí](#) disponible.

2. Sube a la gerencia a bordo, es buenísimo para la moral del equipo que los cargos más importantes se involucren, pero no seas insistente si no quieren. Hemos preparado una plantilla de correo electrónico para que puedas personalizarla, descárgala [aquí](#)

5. Dale un vistazo al Libro de Recetas de Celebridades, que incluye una variedad de preparaciones de algunos de tus veganos famosos favoritos, el que recibirás en tu correo al momento de suscribirte.

6. Aprovecha los grandes descuentos y ofertas en productos veganos ofrecidos en restaurantes y supermercados durante el mes de enero. Revisa las ofertas especiales [aquí](#) (disponibles desde el 1-ene-23)

7. Organiza actividades en grupo en tu lugar de trabajo para generar un espíritu positivo de equipo que los inspire a completar Veganuary. Tenemos muchas ideas divertidas en las [páginas 8 y 9.](#)

8. Comparte orgullosamente la noticia de que tu empresa está siendo parte del desafío en el lugar de trabajo de Veganuary. Descarga una plantilla para un comunicado de prensa [aquí](#) y contáctanos en corporativo@veganuary.com para detalles sobre otras oportunidades de comunicados de prensa.

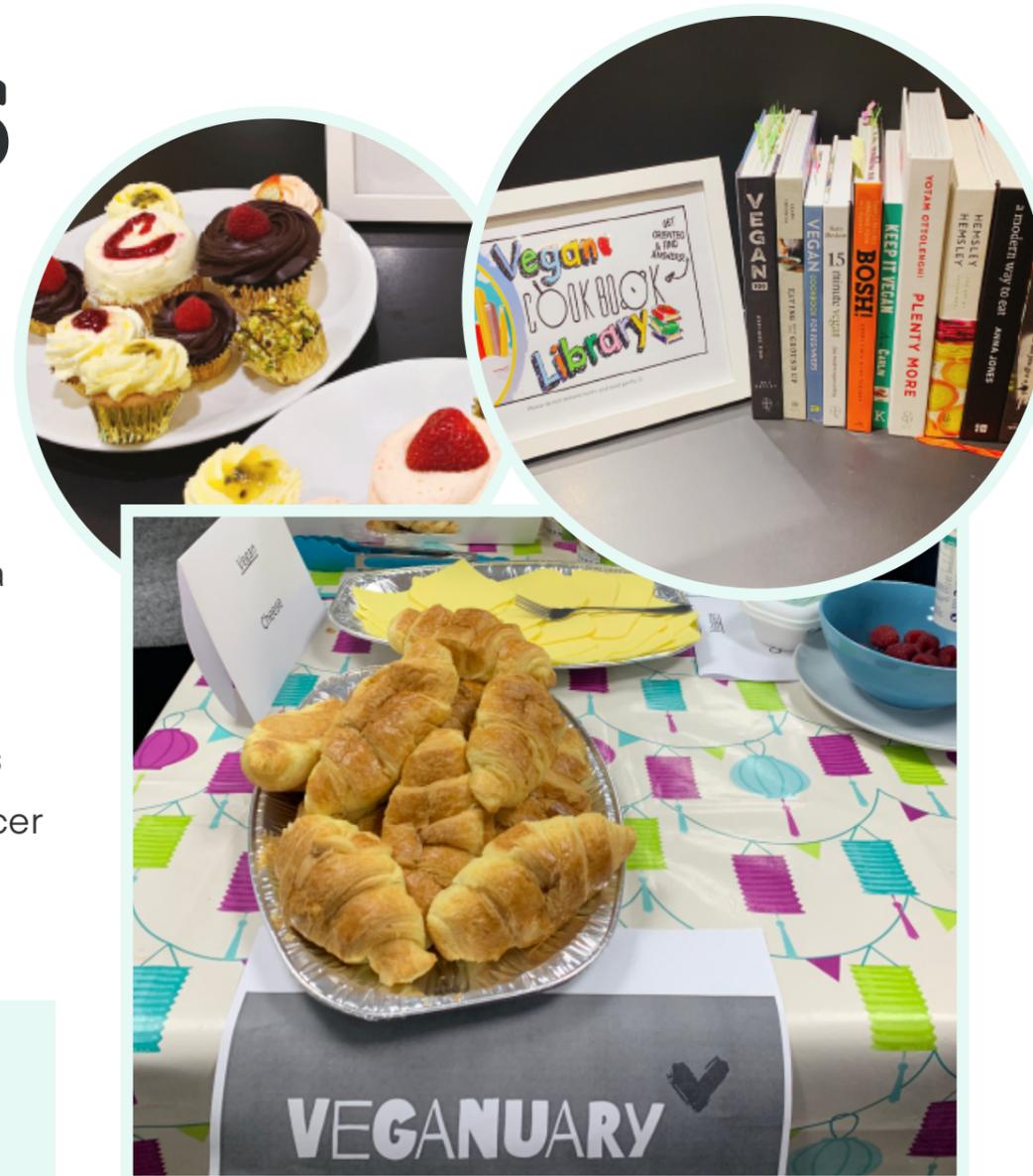
CÓMO PARTICIPAR:

ACTIVIDADES EN GRUPO

Llevar a cabo el desafío en grupo les ayudará a **mantenerse motivados unos con otros y la experiencia será mucho más divertida.** Aquí hay algunas sugerencias de actividades relacionadas con Veganuary que pueden hacer como equipo.

BUFFETS

Prepara **cenar comunitarias donde cada miembro del equipo contribuya con una preparación vegana para compartir.** Puede ser hecho en casa o comprado de tienda, de cualquier manera va a ser de ayuda para que tus colegas prueben nuevas preparaciones veganas que podrían nunca haber llegado a probar, además, es una forma divertida de unir al equipo.



LIBRO DE RECETAS DE VEGANUARY

Junta un puñado de recetarios veganos y ponlos en algún lugar común de la empresa para que tus colegas puedan llevarlos prestados y probar algunas recetas en casa.

SALIDAS NOCTURNAS DE EQUIPO

Si tu empresa organiza eventos sociales para después del horario laboral, ¿por qué no **organizar una cena en la que el equipo completo coma todo vegano?** Muchísimos restaurantes en cada ciudad ofrecen menús veganos (busca opciones [aquí](#)) O si buscan algo elegante, en su lugar pueden ir a un club, pub o bar. Muchos tienen opciones veganas deliciosas.

PROYECCIÓN DE DOCUMENTALES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Organiza **proyecciones de películas en el lugar de trabajo** para motivar al personal. Algunos documentales que te sugerimos son "The Game Changers", "Cowspiracy" y "Forks Over Knives", que están disponibles en Netflix y de seguro causarán una animada discusión.

CÓMO PARTICIPAR:

TRABAJANDO DESDE CASA

Puedes participar en el desafío en el lugar de trabajo de Veganuary **aunque trabajes desde tu casa**. El equipo completo de Veganuary trabaja de forma remota y aún así encontramos muchas formas de crear actividades en grupo. Aquí hay algunas ideas para participar en el desafío desde tu casa.

COMPARTE TU EXPERIENCIA

Establece un canal de comunicación como un grupo de Whatsapp para **compartir tus experiencias** con fotos de los platos que prepares, hallazgos interesantes en el supermercado o delicias de algún restaurante.

NOCHES DE EQUIPO EN CASA

Organiza **una noche de trivia vegana** para ti y tus colegas en un video chat.

VEAN DOCUMENTALES JUNTOS

Aun desde casa puedes **organizar proyecciones para todo el equipo** usando "the browser app Teleparty" donde pueden sincronizar sus videos y les permite chatear en grupo. Algunos **documentales recomendados disponibles en Netflix** son "The Game Changers", "Cowspiracy" o "Forks Over Knives".



BUFFETS POR ZOOM

Como no se pueden encontrar cara a cara **organiza una cena en conjunto a través de una video llamada**. Cada miembro del equipo cocina su propio plato vegano mientras están de frente conversado a través de Zoom o Hangouts de Google. No va a ser posible probar lo que cocinaron los demás pero podrán intercambiar recetas.

GRACIAS ¡HAGAMOS DE VEGANUARY 2024 LA VERSIÓN MÁS GRANDE DE LA CAMPAÑA HASTA AHORA!

CONTÁCTANOS EN:

corporativo@veganuary.com

SÍGUENOS:



#Veganuary2024 #DesafioVeganuary

Echa un vistazo a nuestra **Guía De Apoyo Para Empresas** para guiarte en cómo podría tu empresa participar de la campaña de Veganuary. Descarga la guía [aquí](#). Puedes descargar nuestras plantillas y logos oficiales [aquí](#)

SI TU LUGAR DE TRABAJO
VA A PARTICIPAR DEL
DESAFÍO EN EL LUGAR DE
TRABAJO DE VEGANUARY NOS
ENCANTARÍA SABER PARA QUE
PODAMOS DISCUTIR POSIBLES
ACCIONES DE PRENSA Y
COMUNICACIONES.

PÓNTE EN CONTACTO
CORPORATIVO@VEGANUARY.COM