

Guía de proyecto trnd

Proyecto
trnd

Meritene®

El suplemento nutricional con
proteínas, vitaminas y minerales que
alimentan nuestra fuerza y vitalidad*



Blog del proyecto: www.trnd.es/meritene

Tu persona de contacto: marji@trnd.es

* Alto contenido en proteínas, calcio y vitamina D. Además es rico en vitaminas B₂, B₆ y B₁₂.

Los trndian@s prueban y dan a conocer Meritene®

En este nuevo proyecto de marketing colaborativo, 3.500 trndian@s probaremos y daremos a conocer los batidos de Meritene, un suplemento nutricional rico en proteínas, vitaminas y minerales que nos puede ayudar a sentirnos con más fuerza y energía*.

Además de la edad, son muchos los factores que hacen que nos sintamos sin fuerza para realizar según qué tareas o actividades. La falta de apetito, cambios en preferencias de sabores, problemas de masticación, toma de medicamentos, dietas restrictivas, vivir solos, etc. pueden limitar nuestra ingesta habitual o aumentar los requerimientos, poniendo en riesgo la salud, la fuerza física y la autonomía.

Meritene es una gama de soluciones nutricionales ricas en proteínas, vitaminas y minerales que nos puede ayudar a sentirnos con más fuerza y vitalidad cuando una alimentación equilibrada no es suficiente para cubrir todos los requerimientos.

En este proyecto probaremos Meritene Batido.



Durante 6 semanas conoceremos en profundidad Meritene y aprenderemos aspectos sobre nuestra salud y alimentación, a la vez que probamos y damos a conocer este suplemento nutricional de Nestlé Health Science.

¿Preparados para desprender energía durante el proyecto? :)

** Alto contenido en proteínas, calcio y vitamina D. Además es rico en vitaminas B₂, B₆ y B₁₂.*

En este **proyecto trnd**:

- 1 Junto con 3.500 trndian@s **probaremos** Meritene, el suplemento nutricional rico en proteínas, vitaminas y minerales que nos aportan vitalidad y fuerza en el día a día.



Probar

- 2 **Compartiremos** nuestra opinión sobre la prueba del producto a través de **tres encuestas online**.



Opinar

- 3 **Daremos a conocer** Meritene a nuestros amigos, familiares y conocidos explicando nuestra propia experiencia con el producto y dejándoselo probar a ellos mismos para que se creen una primera opinión.



Difundir

- 4 ¿Qué te ha parecido Meritene? ¿Con cuántas personas has hablado sobre el producto? Para transmitir éstas y otras cuestiones deberemos enviar los **informes de nuestras conversaciones** y los **cuestionarios de investigación de marketing**.



Enviar informes

Son cosas de la edad

A medida que nuestra edad avanza, el ritmo de vida cambia y podemos dedicar más tiempo a todo aquello que nos gusta: aprovechamos para disfrutar de la familia, practicar algún hobby, ocuparnos de nuestros nietos o viajar. Sin embargo, a veces notamos que nos faltan ganas y fuerza para realizarlo.

Es normal que con la edad podamos empezar a sentirnos más cansados. Nos cuesta realizar las tareas del día a día y debemos parar más a menudo para reposar.

También es posible que experimentemos alguna dificultad para masticar, falta de gusto u olfato, o disminución de la movilidad, por lo que el cansancio y desánimo son todavía más notables. En otras ocasiones, puede que hayamos pasado por alguna enfermedad o intervención clínica que necesiten tiempo para la recuperación.

La presencia de algunos de estos factores o su combinación pueden provocar falta de apetito o dificultad para ingerir alimentos. Una baja ingesta de los nutrientes principales puede conducir al riesgo nutricional.

Las **personas con riesgo nutricional** tienen más posibilidades de verse afectadas por infecciones, fracturas, caídas, pérdida de peso, etc. En definitiva, puede disminuir la calidad de vida en general.



Guía de Orientación Nutricional para Personas Mayores de la Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Comunidad de Madrid

www.fen.org.es/imgPublicaciones/10120084629.pdf



Una nutrición correcta

Seguir una alimentación y nutrición adecuadas, sobre todo cuando se trata de personas mayores, aumenta la calidad de vida y puede prevenir algunas enfermedades.

¿Cómo sabemos si las personas de edad avanzada siguen una alimentación adecuada?

- Primero, debemos fijarnos en la **cantidad energética**. En las personas mayores debe situarse entre 1.750 y 2.500 kilocalorías por día.
- En cuanto a **proteínas**, se deben ingerir al día entre 1 y 1,5 gramos por kg de peso repartidos en las 3 comidas principales. De esa manera se ayuda al mantenimiento del tejido muscular y la función cardíaca, se favorece la mejora de enfermedades crónicas, se ayuda a mantener los huesos y se agilizan las cicatrizaciones.
- En cuanto a vitaminas, la cantidad diaria recomendada de **vitamina D** es de 20 microgramos. Así ayudamos a absorber calcio para formar y mantener los huesos, mejorar la fuerza muscular y disminuir el riesgo de caídas o fracturas. El organismo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol. Por ello, se recomienda a las personas que se expongan a la luz solar de 10 a 15 minutos al día. Las vitaminas B₂, B₆ y B₁₂ están implicadas en la adecuada producción y utilización de la energía proveniente de los alimentos.
- El **calcio**, además de intervenir en la estructura ósea, ayuda en la coagulación de la sangre y en la actividad muscular. La dosis recomendada es de entre 1.000 y 1.300 miligramos al día.

Se recomienda hacer 5 comidas al día, de las cuales al menos 1 debe ser caliente.

Meritene es el suplemento nutricional con proteínas, vitaminas y minerales que ayuda a cubrir el déficit de nutrientes en nuestra alimentación cuando no alcanzamos los requerimientos con la comida habitual.

¿Sabías que...



... para una persona de 60 kg, sería necesario ingerir entre 60 y 90 gramos de proteínas? Eso podría llegar a equivaler a comer 4 lonchas de jamón + 4 lonchas de queso + 2 huevos pequeños + 1 filete de ternera de 150 gr + 1 filete de lenguado + 2 yogures naturales, todo en un solo día.

La composición de Meritene® ...

Los suplementos nutricionales de esta gama complementan nuestra alimentación cuando la dieta que seguimos diariamente no es suficiente.

Entre sus componentes principales encontramos:

Las proteínas*

- Ayudan al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.
- Contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Las vitaminas*

- B₂, B₆ y B₁₂ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- La vitamina D contribuye al funcionamiento normal de los músculos y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- La vitamina C contribuye en la función normal del sistema inmunitario.

Los minerales*

- El calcio y el magnesio ayudan en el mantenimiento normal de los huesos.
- El hierro contribuye a la función normal del sistema inmunológico y puede contribuir a la reducción del cansancio y la fatiga.

* Declaraciones de la Agencia Europea de la Seguridad Alimentaria:
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:136:0001:0040:ES:PDF>



... y sus beneficios

Con Meritene completamos nuestra dieta mediante una dosis extra de proteínas, minerales y vitaminas que nos ayudan a...



... alcanzar y mantener un **adecuado estado nutricional**.

... **mantener la independencia** en todas las actividades que realizamos diariamente para seguir con nuestra vida normal.

... **seguir disfrutando de cada instante con nuestra familia** en el día a día, celebraciones o reuniones.

... **realizar actividades físicas** como largos paseos, ir a bailar o salir a comprar.

Tomando Meritene podremos aprovechar y disfrutar al máximo del tiempo que disponemos para nosotros. ¡Porque la vida es una y hay que vivirla!



Meritene® Batido

Durante el desarrollo de este proyecto tendremos la oportunidad de probar la variedad de Meritene Batido, un formato práctico y de preparación instantánea.

Con Meritene Batido disponemos de una buena ayuda para nuestra salud que resulta fácil de integrar en nuestra dieta diaria siempre que sea necesario.

En esta ocasión probaremos Meritene Batido con sabores a chocolate y vainilla, pero como todos tenemos gustos y preferencias distintas, la marca ofrece batidos con:



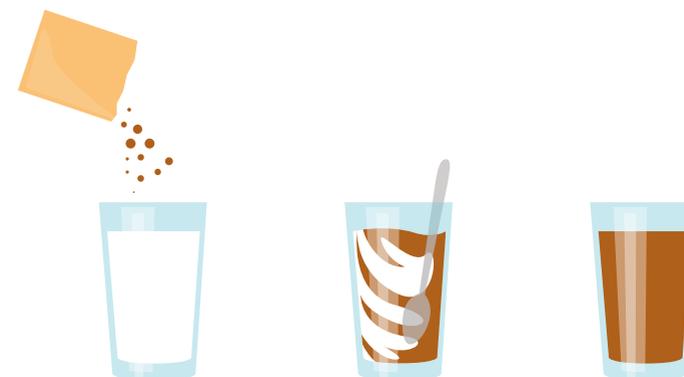
La fórmula de Meritene Batido responde a las necesidades de los adultos. Gracias a su composición con proteínas de alta calidad, vitaminas B₂, B₆, B₁₂ y minerales, puede proporcionar la fuerza y vitalidad necesarias en las personas de edad avanzada.



¿Cómo debemos tomarlo?

Meritene Batido es muy fácil y rápido de preparar. A continuación detallamos algunas indicaciones para que podamos disfrutar del producto y sus propiedades al máximo:

- La cantidad diaria recomendada es de entre 1 y 2 sobres, dependiendo de las necesidades de cada persona.
- Prepararlo es muy sencillo: basta con añadir 1 sobre (de 30 g) en 200 ml de leche semidesnatada (fría o caliente) o agua, remover hasta que se disuelva, ¡y listo!
Un consejo: si tenemos colesterol elevado, podemos tomarlo con leche desnatada para disminuir la ingesta de grasas.



1. Verter un sobre en 200 ml de leche

2. Remover

3. Listo para tomar

- Al ser un suplemento, es bueno tomarlo entre comidas, y mucho mejor si se toma media hora antes o después de practicar ejercicio físico.
- Meritene no necesita una prescripción médica y puede tomarse durante un largo periodo de tiempo. Siempre puedes comentarle a tu médico o farmacéutico que estás tomando Meritene y las razones por las que lo haces.

Los sobres de Meritene Batido no necesitan conservarse en la nevera. Si los mantenemos en un lugar fresco y seco, es suficiente. Una vez preparado el batido, lo podemos conservar en el frigorífico hasta 24 horas. Además, la vida media del producto cerrado es de más de 1 año.

Tu pack de inicio en trnd

Para ti:

- 1 caja de Meritene Batido con sabor a chocolate (15 sobres de 30 g).
- 1 caja de Meritene Batido con sabor a vainilla (15 sobres de 30 g).
- 1 Guía de proyecto con información exclusiva.

Para compartir con amigos, familiares o conocidos que necesiten complementar su dieta:

- 1 caja de Meritene Batido con sabor a chocolate (15 sobres de 30 g).
- 15 folletos informativos.
- 1 Manual de investigación de marketing.

Al comienzo del proyecto, todos los participantes reciben el pack de inicio.



Fases del proyecto de trnd



1 Abrir el pack y tomar fotos

Abrir el pack

En primer lugar, tómate tu tiempo para abrir el pack de inicio y descubrir su contenido: 3 cajas de Meritene Batido para ti y para repartir entre las personas de tu entorno que puedan necesitar una ayuda en su alimentación, además de toda la información exclusiva sobre el proyecto.

Tomar fotos

Sería genial verte con tu pack. ¿Te animas a tomarte fotos mientras lo abres y también cuando repartas los sobres con las personas de tu entorno? Las puedes subir a la **galería de fotos del blog del proyecto**.

2 Tus impresiones

Prueba

Ahora, por supuesto, se trata de probar Meritene y disfrutar de la vida con ilusión.

Durante la fase de prueba queremos recoger todas nuestras experiencias. ¿Qué nos ha parecido Meritene? ¿Nos gusta su sabor? ¿Qué opinan las personas de nuestro entorno? Puedes compartir tu opinión en las **tres encuestas online** que tendremos a lo largo del proyecto.

Comienzo del proyecto: encuesta de inicio

Mitad del proyecto: encuesta de mitad

Fin del proyecto: encuesta final

Te avisaremos por e-mail cuando estén activas en tu área de miembro "mi trnd".



3

Dar a conocer Meritene®

Si después de probar Meritene, éste te ha convencido, nos alegraremos de que nos ayudes, junto a otros participantes, a darlo a conocer. Éstas son algunas ideas:

- Aprovecha una reunión con amigos para hablarles sobre las características y beneficios de Meritene.
- Si conocemos una persona que creemos que pueda necesitar la ayuda de un suplemento nutricional, podemos compartir con ella los sobres de Meritene de nuestro pack.

Compartamos también las fotos de las experiencias con Meritene en la **galería de fotos** del proyecto.

Encontrarás más ideas para tu boca a boca en las páginas siguientes.

**4**

Enviar informes de tu boca a boca

Para que la marca pueda aprender todo lo posible de nuestras conversaciones sobre el producto con amigos y conocidos, sería ideal mandar un informe cada vez que hablemos sobre el producto. De este modo, podremos compartir y contar nuestras experiencias a la marca con mayor detalle.

Nos interesa saber con cuántas personas has hablado sobre Meritene, qué reacciones tuvieron las que lo probaron y qué opinión se han creado. Para enviar los informes, basta con entrar en el blog del proyecto www.trnd.es/meritene, **hacer clic en el botón “Escribir informe”** y contarnos tu experiencia.

Los informes de boca a boca son la base de los proyectos de marketing colaborativo de trnd. Cuantos más informes tengamos, mejor demostraremos al equipo de Meritene lo que hemos conseguido.

5

Publicar tu opinión

Si tienes la posibilidad, **sería genial compartir tus opiniones sobre este suplemento nutricional mediante reseñas online**. Ahora que nos hemos convertido en unos expertos en Meritene, es una buena manera de dar a conocer el producto y las primeras experiencias de la prueba. Puedes publicarlas en tu blog personal, en foros, plataformas de opiniones, y en redes sociales especificando siempre que se trata de un proyecto de trnd con Meritene. Es importante ya que **no queremos hacer publicidad**, sino simplemente conocer tu opinión sincera y tus experiencias.

Tienes más sugerencias para tus reseñas en esta guía.

6

Ayudar con la investigación de marketing



¡Te convertimos en un auténtico investigador de marketing para Meritene! Con el Manual de investigación de marketing adjunto puedes preguntar a tu entorno sobre este suplemento nutricional, aprovechar la ocasión para contarles tus conocimientos exclusivos sobre el producto y contestar a sus respectivas preguntas. De todos modos, puedes enviarnos tantos cuestionarios como personas hayas preguntado, incluso más de los 16 que incluye el Manual.

Encontrarás información más específica en tu **Manual de investigación de marketing**.

Las reglas del juego en trnd



Para que se pueda generar un boca a boca sincero, transparente y con éxito, hemos definido una serie de pautas. Como miembro de trnd es importante que las respetes.

Ser transparente

La participación en proyectos de trnd debe ser algo transparente. Cada vez que se hable con amigos o conocidos sobre el proyecto, cuando se transmita el producto a alguien externo al mismo, etc., es muy importante comunicar que estamos participando en un proyecto de marketing colaborativo de trnd.

Se trata de ser claro con tus amigos, familiares y conocidos. No eres un comercial de la marca que va puerta por puerta vendiendo un producto. El boca a boca debe ser abierto, sincero y, en definitiva, reflejar tu opinión.



Ser sincero

Sólo un boca a boca honesto funciona y éste es el que utilizamos en trnd.

Deberías hablar con tus propias palabras, sin exagerar ni inventarte nada acerca del producto. Simplemente, tienes que expresar y compartir tu opinión.

Escuchar

Debes escuchar y respetar la opinión de tu entorno, sin intentar imponer la tuya.

Cada persona debe formarse su propia opinión acerca del producto del proyecto y expresar su punto de vista libremente.

La idea a comunicar

Meritene

El suplemento nutricional con proteínas, vitaminas y minerales que alimentan nuestra fuerza y vitalidad*



** Alto contenido en proteínas, calcio y vitamina D. Además es rico en vitaminas B₂, B₆ y B₁₂.*

Ideas para tu boca a boca



Ahora que conocemos la composición de Meritene y los beneficios que puede aportar a nuestra salud, ha llegado el momento de dar a conocer el producto entre amigos, familiares, conocidos y compañeros de trabajo. A continuación, algunas ideas:

Aprovechemos una reunión con los amigos de siempre y hablemos con ellos sobre Meritene. Expliquemos nuestra experiencia y compartamos con ellos algún sobre del producto para que lo prueben.

¿Conocemos a alguien que haya perdido el apetito, se salte comidas, se sienta débil, se haya quedado solo o se esté recuperando de una intervención? Hablemos con ellos de las recomendaciones nutricionales de Meritene y repartamos los sobres para ayudarles en su recuperación y a alcanzar su ingesta diaria para que se mantengan en buen estado.

Si tenemos un blog personal o somos activos en las redes sociales, podemos escribir una especie de "diario" con nuestras sensaciones desde que empezamos a tomar Meritene.

Hay mil maneras de dar a conocer Meritene, y seguro que a ti se te ocurren las más originales. ¿Sabes ya cómo lo harás? :)

Consejos para la salud

Una alimentación variada y equilibrada y la realización de ejercicio físico de forma regular son imprescindibles para mantener nuestra salud y sentirnos bien. Meritene nos puede ayudar cuando estas prácticas no son suficientes para alcanzar los requerimientos.

Algunos de los consejos que nos propone la marca son*:

Comer un total de 5 veces al día, donde desayuno, comida y cena sean las 3 comidas más completas.



Adoptar una dieta variada y equilibrada que incluya alimentos de todos los grupos: frutas, verduras y cereales (galletas, pan, etc.), alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, legumbres, etc.), lácteos (leche, yogur, queso, etc.), grasas (aceite de oliva) y dulces (chocolate, pasteles, etc.).

Hidratarse tomando mínimo 1,5 litros de agua u otros líquidos al día .

Moderar el consumo de sustancias tales como la sal, el azúcar, los alimentos fritos, las grasas y el alcohol.

Practicar ejercicio físico con regularidad y moderación: ir a caminar diariamente durante media hora, bailar o practicar algún deporte como la natación son algunas opciones.

Exponerse al sol durante 15 minutos cada día para estimular la producción de vitamina D.



* Consejos para una Alimentación Saludable de la Sociedad Española Nutrición Comunitaria
http://www.semfyec.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf

Para gustos, sabores

Cada persona tiene sus propios gustos y preferencias con la comida, y es por eso que Meritene se presenta en varios formatos y sabores para poder adaptarse a las necesidades de cada una:

Meritene Batido

Prot 16g
19 vit + min
vit grupo B



- Batido en polvo
- Sabores chocolate, vainilla, fresa y café descafeinado
- 19 vitaminas y minerales
- Con 16 proteínas de alta calidad en producto preparado con 200 ml de leche semidesnatada.
- Sin gluten y sin sacarosa añadida
- Formato: caja con 15 sobres o bote de 270 g
- Dosis recomendada: 1-2 batidos al día

Meritene Drink

Prot 12g
17 vit + min
vit grupo B

- Suplemento listo para tomar
- Sabores chocolate y vainilla
- 17 vitaminas y minerales
- Con proteínas de alta calidad
- Sin gluten y sin lactosa
- Formato: paquete de 4 botellas
- Dosis recomendada: 1-2 botellas al día



Meritene Fibra

Prot 16g
18 vit + min
5,3g fibra

- Batido en polvo
- Sabores chocolate (5,3 g de fibra) y vainilla (4,2 g de fibra)
- Contiene fibra soluble
- 18 vitaminas y minerales
- Con 16 proteínas de alta calidad en producto preparado con 200 ml de leche semidesnatada.
- Sin gluten y sin sacarosa añadida
- Formato: caja con 14 sobres
- Dosis recomendada: 1-2 sobres diarios



Meritene Neutro

Prot 11,5g
26 vit + min
vit grupo B

- Solución para añadir en la preparación de los platos (1 sobre por ración)
- Sabor neutro
- No modifica prácticamente el sabor, volumen ni textura
- 26 vitaminas y minerales
- Con proteínas de alta calidad
- Sin gluten y sin sacarosa añadida
- Formato: caja con 7 sobres
- Dosis recomendada: 1-2 sobres diarios



Para más información sobre la composición nutricional de los productos, podemos consultar la página web de Meritene: www.meritene.es/adultos

Si tenemos preguntas...

Después de leer toda la información exclusiva de la Guía de proyecto, puede que nos hayan surgido dudas. A continuación, la marca responde a las cuestiones más frecuentes para que aclaremos nuestras dudas y las que puedan surgir entre las personas de nuestro alrededor:

¿Podemos tomar Meritene si...

... somos diabéticos?

Los productos de la gama no contienen sacarosa (excepto Meritene Drink). Pueden integrarse en una dieta para diabéticos, incluyéndolos en el recuento total de carbohidratos diarios. Si tenemos dudas, consultemos con nuestro médico o farmacéutico.

... tenemos algún problema renal?

En pacientes con enfermedad renal la cantidad de nutrientes recomendados varía en función de su patología. Por eso, sólo se recomienda su consumo si el médico así lo indica.

... somos celíacos?

Meritene no contiene gluten. Todas sus variedades están por debajo de 20 ppm.

... somos intolerantes a la lactosa?

La única variedad libre de lactosa es Meritene Drink. Como la tolerancia a la lactosa es muy variable, podemos preparar Meritene Batido utilizando leche sin lactosa o testar la tolerancia con pequeñas cantidades.

... somos hipertensos?

Una ración de Meritene aporta entre 230 y 245 mg de sal dependiendo del tipo de leche con la que lo preparemos. Recordemos sumar el aporte de sal que consumimos al día y seguir las recomendaciones de nuestro médico.

... Meritene® las responde

¿Durante cuánto tiempo podemos tomarlo?

No existe un límite de tiempo para consumir Meritene y puede tomarse cada día sin tener que interrumpir su ingesta.

¿Todas las variedades de Meritene aportan los mismos nutrientes?

Todos los productos de la gama aportan en común proteínas, vitaminas y minerales, pero en diferentes cantidades. Por eso, la variedad y raciones de Meritene pueden ser adaptadas a las necesidades de cada caso.

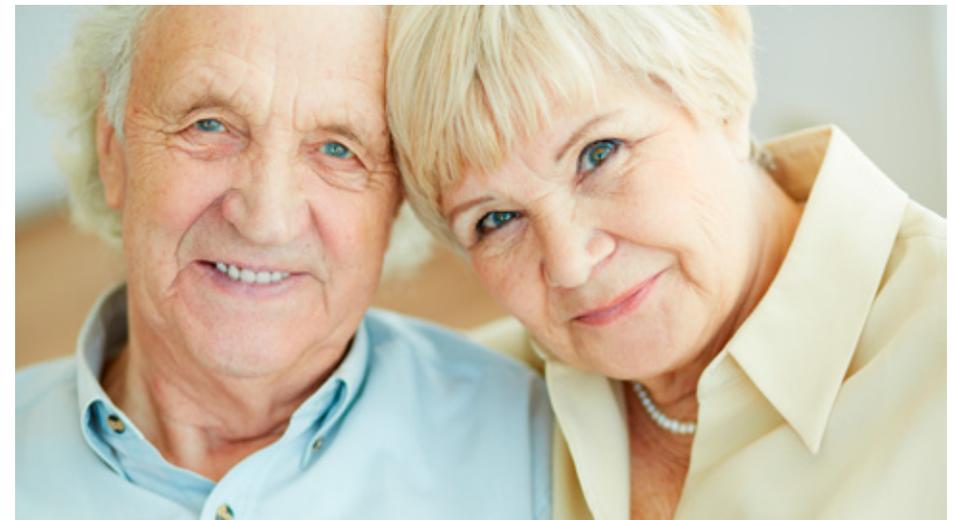
¿Podemos usar Meritene para sustituir una comida?

No. El objetivo de esta gama es complementar las comidas, pero nunca sustituirlas. Su función es aportar las proteínas, vitaminas y minerales adicionales que no cubrimos con la ingesta habitual.

¿Podemos consumir Meritene si estamos tomando suplementos farmacológicos de vitaminas y/o minerales?

Si estamos tomando suplementos de calcio, vitamina D o anticoagulantes cumarínicos, debemos consultarlo con nuestro médico o farmacéutico.

¿Seguimos con dudas? En el blog del proyecto encontraremos éstas y otras respuestas sobre Meritene. Si es necesario, podemos escribir un informe de boca a boca, un e-mail a marji@trnd.es, la persona de contacto en este proyecto, o consultar con nuestro médico o farmacéutico.



Más sobre la marca

Meritene es una marca que pertenece a la compañía Nestlé Health Science, una empresa pionera en soluciones nutricionales basadas en las ciencias de la salud y adaptadas a las necesidades médicas de las personas.

Meritene®

En 1977, el suplemento nutricional Meritene se lanza al mercado, se convierte en referencia del sector, concretamente en el ámbito de la malnutrición, y ha sido de gran ayuda al personal sanitario para mejorar la nutrición donde la alimentación habitual no es suficiente.

A lo largo de los años, Meritene se ha adaptado a las necesidades y tendencias actuales sobre nutrición. En 2012 saca a la venta sus variedades más recientes indicadas para personas con pérdida involuntaria de peso o de apetito: Meritene Drink y Meritene Neutro.

Actualmente, Nestlé Health Science se mantiene en cabeza dentro del sector de nutrición médica gracias, en gran parte, al éxito continuado de la marca Meritene.



Datos del producto

Meritene: el suplemento nutricional con proteínas, vitaminas y minerales que alimentan nuestra fuerza y vitalidad*.

Batido en polvo.

Con proteínas, vitaminas y minerales.

Sin gluten y sin azúcares añadidos.

Bajo en sodio.

Presentación: caja con 15 sobres de 30 g.

Disponible en los sabores chocolate, vainilla, fresa y café descafeinado.

El precio variará en función del establecimiento.



* Alto contenido en proteínas, calcio y vitamina D. Además es rico en vitaminas B₂, B₆ y B₁₂.



trnd

Blog del proyecto: www.trnd.es/meritene – Contacto: marji@trnd.es

© 2015 trnd – Morales, 21-27, 3º M – 08029 Barcelona