



# PROPUESTA DE TRABAJO



Estrategia Global Contra La Obesidad (Ego-Chile)



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE SALUD

## INDICE

<b>2</b>	ÁMBITO ACADÉMICO Y SOCIEDADES CIENTÍFICAS	9
	ÁMBITO EMPRESARIAL	8
	ÁMBITO ESCOLAR	7
	ÁMBITO FAMILIAR Y COMUNITARIO	6
	ÁMBITO SANITARIO	5
	ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN	5
	ANEXO I	12
	ANEXO II	14
	CRONOGRAMA 2006	11
	GUÍAS Y MENSAJES ALIMENTARIOS	13
	GUÍAS Y MENSAJES DE ACTIVIDAD FÍSICA	13
	PREVENIR LA OBESIDAD: UNA PRIORIDAD EN SALUD PÚBLICA	1
	PROPUESTA DE ESTRATEGIA EGO CHILE	4



## INTRODUCCIÓN

Desde hace varios años en Chile, se ha visto un aumento sostenido en la morbilidad y en la mortalidad asociada a las enfermedades crónicas no transmisibles. La mayor parte de ellas son patologías vinculadas a la alimentación, destacándose el aumento de la obesidad en prácticamente todos los grupos de edades.

Las enfermedades crónicas no transmisibles como son la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, malformaciones congénitas y enfermedades del tipo inmune, son patologías que están directa o indirectamente relacionadas con alimentación y por lo tanto se pueden prevenir. En algunos casos incluso su tratamiento depende de la alimentación y de una selección apropiada de alimentos en tipo y cantidad.

Es importante tener presente que en la situación de salud de nuestra población están influyendo una serie de factores, entre los cuales destacan los demográficos; la población chile-

na ha experimentado un proceso de transición demográfica, caracterizado por un descenso importante de la fecundidad y de la mortalidad en todas las edades. En cambio, la esperanza de vida al nacer ha aumentado de 58 años en el período 1960-65 a 75 años para 1995-2000; es decir, las personas viven, en promedio, 17 años más en el 2000 que en 1965. A esto se suman grandes cambios en otros ámbitos como son el desarrollo tecnológico, la globalización de las comunicaciones y el comercio, cambios ambientales, como el proceso de urbanización creciente, ha mejorado el acceso al agua potable y alcantarillado, disminuyendo las enfermedades infecciosas, ha mejorado el nivel educacional, ha habido cambios socioeconómicos, como la capacidad de compra de alimentos, y otros, todos los cuales se han traducido en cambios importantes en el estilo de vida.

Este cambio en el estilo de vida de las personas también ha traído consecuencias negativas, el mejor ingre-

so económico ha significado cambiar el estilo de alimentación hacia una dieta caracterizada por alto consumo de alimentos procesados, con comida rápida rica en grasas totales, grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares simples y altamente calórica. Junto con ello se ha elevado la capacidad de compra de bienes de consumo que disminuyen la actividad física, como sucede con el uso de automóviles, electrodomésticos, televisores y otros.

4 En evidencia de esta realidad mundial, la Organización Mundial de la Salud ha propuesto una estrategia global sobre régimen alimentario y actividad física, instando a los estados participantes a implementarla. El desafío para los gobiernos es conseguir la participación de todos los ámbitos de la sociedad para alcanzar la meta de generar el cambio conductual de los individuos y de la sociedad como tal, que permita disminuir la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Teniendo presente este llamado de la OMS, la situación de Chile, que el problema es transversal y considerando los múltiples factores que inciden en la obesidad, el Ministerio de Salud plantea desarrollar una Estrategia Global contra la Obesidad, EGO CHILE, cuya meta principal es disminuir la prevalencia de la obesidad en nuestro país, fomentando una alimentación saludable y promoviendo la actividad física, a lo largo de toda la vida.

Para lograr el éxito, deseado, es necesaria la participación de distintos sectores del país, sector civil, académico, productivo y gubernamental.

Chile tiene grandes logros en Salud, los conocemos y ellos nos dan la confianza para extender esta invitación a los demás sectores del país, a trabajar juntos en esta gran tarea, en vencer esta "nueva epidemia" – el sobrepeso, la obesidad y las patologías concomitantes – se puede lograr con la participación de todos.



## **PREVENIR LA OBESIDAD:** UNA PRIORIDAD EN SALUD PÚBLICA EN LA QUE TODOS ESTAMOS INVITADOS A PARTICIPAR.

**5**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha señalado que la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen exceso de peso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico; además de la obesidad, se incluyen el sedentarismo, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras.

La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años y representa una elevada carga económica para la sociedad. Por estas razones, puede afirmarse que las consecuencias de la obesidad hacen de esta enfermedad uno de los mayores retos de la salud pública para el siglo XXI.

Al igual que en otros países en Chile el exceso de peso presenta una prevalencia alta y creciente desde los primeros años de vida. La obesidad afecta al 7,4% en los menores de 6 años, aumenta a 17% en escolares de 1er año básico y es del orden de un 25% en adultos y adultos mayores. Si se considera además el so-

bre peso, más de la mitad de la población nacional se encuentra en esta condición. Se estima que actualmente existen 3,4 millones de personas obesas en el país, las que superarán los 4 millones el año 2010, de continuar la tendencia actual. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud del 2003 el 23% de la población mayor de 17 años presenta obesidad, 34% hipertensión arterial, 35% hipercolesterolemia, 30% hipertrigliceridemia, 16% intolerancia a la glucosa, 23% síndrome metabólico y 55% un riesgo cardiovascular alto o muy alto, entendido éste como la presencia de dos o más factores de riesgo.

6

Junto con la alimentación, el otro factor causante de la obesidad es el sedentarismo, situación que afecta a más del 90% de la población chilena. Según datos internacionales, la práctica de actividad física moderada en toda la población reduciría un 30% las muertes por enfermedad coronaria, 25% por diabetes y cáncer de colon, 12% por cáncer de mamas, 15% por accidente vascular cerebral y 10% por fractura de cadera. Por otro lado, está demostrado que los niños que ven televisión más de cinco horas al día tienen cinco veces más posibilidades de volverse obesos que aquellos que la ven menos de dos horas al día.

Otro elemento a tener en consideración es que Chile está inmerso en una dinámica cultural, social y económica que contribuye a la práctica de estilos de vida poco saludables.

Factores como la desigual distribución del ingreso, la urbanización, el avance tecnológico, la mayor influencia de los medios masivos de comunicación, los problemas de violencia y desigualdad social, la incorporación de la mujer al mundo laboral, inciden en las prácticas alimentarias y de actividad física de la población.

Al comparar las dos últimas Encuestas Nacionales de Presupuestos y Gastos Familiares, se observa que gran parte del aumento de los ingresos obtenidos por los quintiles más pobres, se ha destinado a la compra de alimentos ricos en grasas, azúcares refinados, alimentos procesados, televisores, electrodomésticos, teléfonos y vehículos, elementos que contribuyen a una alimentación desbalanceada y a un aumento de la vida sedentaria.

La pobreza y la desigualdad social de oportunidades y acceso a bienes y servicios son importantes determinantes del riesgo de desarrollar ECNTs.

Según la Encuesta Nacional de Salud la prevalencia de obesidad tiene una relación inversa con la escolaridad, aumentado desde 16,8% en personas con educación universitaria a 31,1% entre quienes tienen educación básica. La misma tendencia se observa con relación a hipertensión y diabetes, con una prevalencia significativamente mayor en personas de menor escolaridad. Esto tiene su explicación en las diferencias en las



prácticas alimentarias y de actividad física al interior de la población. El consumo diario de frutas y verduras, según la Encuesta de Calidad de Vida (ECV) 2000, tiene una notable diferencia según NSE: 61,9% en NSE alto y 31,6% en NSE bajo. La Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2003 muestra un 89% de sedentarismo, con mayor prevalencia en el nivel socioeconómico bajo y en las personas con menor nivel de escolaridad.

Por otra parte las mujeres presentan un mayor índice de obesidad que los hombres en todos los grupos etáreos, situación que también respondería a causas socioeconómicas y culturales, entre otras. Las mujeres son más sedentarias en todos los grupos etáreos lo que se explicaría por diferencias de género que hace nuestra sociedad, por la valoración cultural de la actividad física y la recreación, el menor acceso a la práctica de actividad física y al déficit o

inseguridad en los espacios públicos para la recreación y deportes.

Frente a esta realidad, el Ministerio de Salud comenzó a implementar ya en el año 2004 una “Estrategia de Intervención a través del Ciclo Vital para la Prevención de la Malnutrición por Exceso”, la que está dirigida en esta primera etapa a la población de embarazadas y niños(as) menores de 6 años. Con esta estrategia se pretende destacar ante los profesionales de salud y los beneficiarios del sistema, la magnitud de la actual epidemia de obesidad y sus enormes costos en términos de recursos y calidad de vida. Incorpora además los conceptos de anticipación al daño y de focalización, a través de la identificación/detección precoz de la población con factores de riesgo. Este proyecto coordina a través del ciclo vital, una serie de actividades nuevas, basadas en la consejería en vida sana, y que se complementarán con las tradicionalmente existentes.

### **Los principales ejes de la Estrategia de Intervención a través del Ciclo Vital para la prevención de la malnutrición por exceso son:**

- Capacitar al equipo de salud en la aplicación del modelo de intervención nutricional a través de ciclo vital.
- Insertar la Consejería en Vida Sana, individual o grupal, en todos los controles habituales de la mujer y del niño(a).
- Incorporar nuevos controles de salud al 3er y 6to mes postparto para la mujer especialmente para vigilar la recuperación del estado nutricional pregestacional y una consulta nutricional al 5to mes y a los 3,5 años al niño(a), principalmente para educar y acompañar la alimentación al destete.

- Vigilar estrictamente el estado nutricional de la embarazada utilizando la nueva gráfica correspondiente y controlando el aumento excesivo de peso durante este periodo.
- Intensificar esfuerzos para generalizar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y mantención de lactancia materna en régimen de alimentación mixto hasta al menos el año de edad.
- Actualizar normativas de evaluación nutricional, manejo de malnutrición y recomendaciones alimentario-nutricionales y de actividad física por edad.
- Establecer redes de apoyo con otros actores importantes de la sociedad, a través del Consejo VIDA CHILE y Plan Nacional de Promoción de la Salud.
- Evaluar la estrategia mediante los datos de distribución de la calificación nutricional de la mujer embarazada, de la mujer al 6to mes postparto y de los niños(as) hasta los 6 años; frecuencia de recién nacidos con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, recién nacidos con bajo peso al nacer y macrosómicos, y porcentaje de niños(as) con lactancia materna exclusiva a los seis meses de edad y complementada a los doce meses de edad.



## **PROPUESTA EGO CHILE, CONTRA LA OBESIDAD**

- **PARA PREVENIR**
- **PARA ENFRENTAR**

**9**

En el contexto mundial de este grave fenómeno, se propone una estrategia a nivel nacional, que servirá de plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a la promoción de un estilo de vida saludable.

Se espera que la estrategia tenga el respaldo de los distintos organismos del estado, de la sociedad civil, entidades académicas, colegios profesionales, sociedades científicas, organismos no gubernamentales, industria alimentaria y sector productivo del país.

La estrategia EGO Chile tiene como meta fundamental disminuir la prevalencia de la obesidad en Chile, fomentando una alimentación saluda-

ble y promoviendo la actividad física, a lo largo de toda la vida.

Para ello, es importante tener presente que el carácter multidimensional de los factores socioculturales involucrados en el problema de la obesidad, requiere del diseño de políticas y acciones multisectoriales e intersectoriales.

Dichas acciones deberán además poseer un criterio de focalización que tienda a corregir las inequidades relacionadas con la pobreza y el género en la situación de salud existente, ya que de no ser así, se corre el riesgo de acentuarlas.

La Estrategia se basa en promover una imagen positiva respecto a los alimentos, señalando que una ali-

mentación saludable es compatible con el placer y sin olvidar la dimensión social que la comida tiene en nuestra cultura.

Además, se basa en la idea de la insistencia de que mantenerse activo, es parte de la vida diaria y contribuye a mantener una condición de salud mejor, y también a verse y sentirse mejor, lo que fortalece nuestro EGO Chile.

La aplicación de la estrategia se formalizará mediante recomendaciones, acuerdos y compromisos voluntarios, autorregulación y las regulaciones existentes

## 10

Las principales líneas de acción que se proponen para ser desarrolladas en el EGO Chile son:

- Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán tomar en consideración los determinantes sociales y culturales, de manera que integren los principios de sostenibilidad, participación, y equidad social en salud.
- Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
- Invitar a formar parte activa del EGO CHILE, a todos los sectores de gobierno que desarrollan y lideran políticas en este ámbito.
- Propiciar un marco de colaboración mutua entre el sector gubernamental y el sector productivo del país, en el sentido de dar el apoyo técnico a las diferentes iniciativas de ayuda a instituciones gubernamentales y no gubernamentales que en la actualidad se desarrollan en el ámbito de la responsabilidad social empresarial en el país.
- Propiciar un marco de dialogo entre el sector gubernamental y el sector de la industria alimentaria para promover la producción y comercialización de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.
- Propiciar un marco de colaboración con el sector de prensa, solicitar que se incentiven avisos y comerciales que promuevan estilos de vida saludables y se faciliten espacios de comunicación social con esta misma orientación.
- Propiciar un marco de colaboración con el sector de prensa, solicitar la moderación en la frecuencia y contenidos de los comerciales de distintos productos cuya orientación no sea saludable.
- Propiciar un marco de colaboración con las empresas vinculadas a deportes y recreación.
- Incentivar a las organizaciones comunitarias y redes sociales en la promoción de estilos de vida saludable
- Incentivar a los equipos de salud



en la prevención de la obesidad, en la identificación de los factores de riesgo y detección precoz de la malnutrición por exceso.

- Incorporar en los programas educativos actividades de promo-

ción de estilos de vida saludables.

- Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos a través de la estrategia.

## ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN PROPUESTOS

11

### 1. ÁMBITO SANITARIO

El Ministerio de Salud tiene un rol protagónico en la definición, implementación, seguimiento y evaluación de la estrategia EGO Chile. Su rol incluye actividades de tipo regulatorio, de coordinación intra y extra sectorial, de capacitación de los equipos de salud, de las SEREMIS, Autoridad Sanitaria y de la Red Asistencial, Servicios de Salud, entre otros.

La propuesta de EGO Chile, constituye un complemento por una parte del Plan Nacional de Promoción de la Salud, modelo de gestión descentralizado e intersectorial, basado en la participación social y en el fortalecimiento de los Gobiernos Regiona-

les y Locales, el que plantea la promoción como una de las respuestas centrales a las necesidades de la población, creando el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE, instancia de carácter intersectorial; y por otro lado una extensión de la "Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital" del Ministerio de Salud, hacia otros sectores de la sociedad.

La propuesta de EGO Chile puede ser un refuerzo para las iniciativas de responsabilidad social que desarrolla actualmente el sector productivo del país, como la plataforma para que se desarrollen iniciativas similares hacia un mayor número de este tipo de instituciones.

### **Acciones sugeridas en este ámbito:**

- Definir y actualizar normas de evaluación nutricional, recomendaciones alimentario nutricionales y guías de vida sana.
- Vigilar que se de cumplimiento a las regulaciones establecidas en relación al etiquetado nutricional obligatorio para los alimentos, actualizar permanentemente el listado de mensajes saludables autorizados para destacar determinadas características de los alimentos.
- Capacitar a los equipos de salud, de las SEREMIS, Autoridad Sanitaria y de la Red Asistencial, Servicios de Salud, en la estrategia EGO Chile, en evaluación nutricional, en recomendaciones alimentario nutricionales, guías de vida saludable y en la prevención y detección precoz del sobrepeso y obesidad.
- Desarrollar e implementar planes de atención para la población con obesidad y sobrepeso o con riesgo de serlo, especialmente dirigidos a la población materno infantil, con una visión anticipatoria del problema.

## **12**

- Reforzar programas de promoción de la lactancia materna en el sector público y privado y proponer medidas legislativas que favorezcan esta práctica en mujeres que trabajan fuera del hogar.
- Desarrollar campañas educativas publicitarias en relación a vida saludable y prevención de malnutrición.
- Llevar a cabo la vigilancia epidemiológica y el seguimiento de la tendencia de la malnutrición por exceso y de las conductas alimentarias en la población.
- Realizar el seguimiento y evaluación de la estrategia, en conjunto con los otros sectores participantes, definiendo indicadores de proceso y de impacto, recogiendo distintas iniciativas y facilitando el intercambio de experiencias entre los distintos grupos.
- Establecer relaciones con organismos internacionales que permitan el intercambio de conocimientos y experiencias sobre la prevención de la obesidad.



## 2. ÁMBITO FAMILIAR Y COMUNITARIO

La Estrategia EGO CHILE tiene una importante vertiente de comunicación social, cuyo diseño tendrá como objetivo crear una corriente de opinión favorable que propicie mejores hábitos alimentarios y la práctica regular de actividad física.

Las organizaciones sociales, comunas, ONGs, juntas vecinales y otros participantes, pueden contribuir a divulgar mensajes claros, concretos y positivos para que los ciudadanos tengan una mejor información nutricional y para sensibilizarles sobre el impacto que para la salud tienen una alimentación adecuada, la práctica cotidiana del ejercicio físico y la detección “a tiempo” de la obesidad. A partir de esta tarea, se pueden organizar distintas actividades, desarrollar iniciativas locales en conjunto con el sector salud y educación, fortalecer las existentes y contribuir

a generar un movimiento social que propicie los estilos de vida saludables.

Entre las tareas de difusión es de interés dar a conocer las distintas iniciativas que muchos sectores están desarrollando, a modo de ejemplo Chile Deportes, Municipios y otros. En el ámbito de salud dar amplia difusión a las nuevas “Guías para una Vida Saludable” (Anexo), que promueven el aumento del consumo de agua, pescados, frutas, verduras y lácteos de bajo contenido graso, disminuyendo el consumo de grasas saturadas, azúcar y sal. En el ámbito de actividad física se incentiva la recreación activa, la práctica de deportes y la realización de 30 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. Es importante facilitar que todas las personas tengan acceso a espacios libres y zonas deportivas cerca de sus lugares de residencia.

### **Acciones sugeridas en este ámbito:**

- Desde la administración pública, y con la colaboración de los agentes sociales, se podrán realizar campañas de información para educar y motivar a la población.
- Reforzar las acciones gubernamentales que estén en desarrollo y coordinarlas entre ellas.
- Se podrá establecer contacto con los responsables de los principales medios de comunicación, para divulgar la estrategia y garantizar su presencia en los medios informativos.
- Algunas medidas posibles: desarrollar manuales simples sobre alimentación, formas sanas de bajar de peso, creación de sitios web con informa-

ción sobre distintas iniciativas en marcha, recomendaciones nutricionales y de actividad física, foros locales, talleres comunales, actividades recreativas, concursos nacionales y/o intercomunales, etc.

- Campañas informativas para crear conciencia en la población de la importancia de la actividad física y promocionar su práctica habitual como alternativa al ocio.
- Se crearán grupos de trabajo, en el ámbito municipal, encargados de diseñar iniciativas para la mejora de espacios y para la práctica de ejercicio y actividad física, carriles seguros para bicicleta, pistas de patinaje, pistas peatonales, etc.

### 3. ÁMBITO ESCOLAR

El Ministerio de Salud y Educación han desarrollado en conjunto una

propuesta para la prevención de la obesidad en Chile, en la cual se presentan las principales acciones a continuación descritas:

14

#### **Acciones sugeridas en este ámbito:**

- Incorporar en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación, la nutrición y la actividad física.
- Reforzar mediante talleres y actividades extraescolares la iniciación de los niños(as) en el mundo de la alimentación, aprendiendo a elegir alimentos y preparaciones saludables.
- Incorporar en los cursos de formación del profesorado conocimientos sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.
- Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en la escuela.
- Aprovechar la instancia del comedor escolar para reforzar conductas alimentarias adecuadas, a través de la entrega de minutas saludables y contenidos educativos.
- Informar a los padres sobre alimentación, nutrición y actividad física para facilitar que complementen en casa las prácticas saludables de la escuela.



#### 4. ÁMBITO EMPRESARIAL

La industria alimentaria es consciente del problema que para la salud pública representan la obesidad y el sobrepeso, y del papel que pueden y deben jugar en su prevención. El compromiso de la empresa se puede traducir tanto en los ámbitos de producción, comercialización, publicidad y etiquetado de los alimentos, como también en la participación activa en el desarrollo, definición, difusión y cumplimiento de normativas y políticas públicas, en torno a estilos de vida saludables.

Para desarrollar este trabajo conjunto, se plantea un marco colaborativo entre el Ministerio de Salud y el Sector Productivo del país, donde se establezca el compromiso de las partes para trabajar en mejorar los estilos de vida de la población. En este ámbito se incluyen distintos ti-

pos de empresas, las productoras, distribuidoras, y comercializadoras de alimentos, empresas vinculadas al deporte, pasatiempos y juguetes, medios de comunicación, y de muchos otros rubros, que realicen acciones sociales y/o den apoyo a la realización de los mismos.

Al mismo tiempo, es importante reforzar el trabajo iniciado y los acuerdos establecidos con representantes de organismos empresariales en el marco del Consejo Vida Chile (por ejemplo: Cámara Nacional de Comercio, Servicios y Turismo, Acción Responsabilidad Social Empresarial), el sector académico, y de otras entidades de gobierno (Ministerio del Trabajo y Previsión Social), incentivando la incorporación de los trabajadores y estimulando la incorporación de los lugares de trabajo a la estrategia de Lugares de Trabajo Promotores de la Salud.

#### **Acciones sugeridas en este ámbito:**

- Desarrollar, difundir o apoyar campañas de publicidad sobre estilos de vida, nutrición, actividad física y salud.
- Solicitar la colaboración de las empresas por ejemplo de entretenimiento y fabricantes de juguetes, buscando iniciativas comunes destinadas a la promoción de juegos que requieran actividad física.
- Desarrollar, difundir o apoyar eventos deportivos o actividades de promoción del deporte en nuestro país.
- Entregar información nutricional a través de alimentos: incluir mensajes saludables en los rótulos de alimentos que reúnan los requisitos para usarlos, incluir en los rótulos de los alimentos declaraciones nutricionales, colaborar en la difusión de material a través del cual se promuevan estilos de vida saludable, etc.

- Incorporar en los alimentos industrializados y en las preparaciones de los servicios de alimentación colectivos, las recomendaciones alimentario nutricionales del Ministerio de Salud, especialmente en relación al aporte calórico, de sodio, de azúcar y contenido y calidad de las grasas.
- Incentivar a la industria a desarrollar un acuerdo para la autoregulación de la publicidad y marketing de alimentos y bebidas destinados a niños(as). El objetivo de este acuerdo sería por una parte la difusión de la “Guía para una Vida Saludable” y por otra evitar el estímulo al consumo de alimentos hipercalóricos y con alto contenido de grasas, sodio y azúcar, además, reorientar los incentivos de consumo dirigidos a este grupo etéreo, a través de regalos, sorpresas, concursos, etc.
- Incentivar el consumo de colaciones sanas, ofreciendo mayor variedad de productos saludables en kioscos y máquinas expendedoras de alimentos y bebidas.
- Proporcionar una oferta alimentaria variada y nutricionalmente equilibrada, que permita al consumidor la elección de distintas opciones saludables, en hoteles, restaurantes, casinos y otros lugares de alimentación colectiva.

16

## 5. ÁMBITO ACADÉMICO Y SOCIEDADES CIENTÍFICAS

El compromiso del mundo científico-académico es parte importante

del desarrollo de esta estrategia, especialmente aquellos ligados a la salud y a la educación. Involucra los ámbitos de docencia y formación de recursos humanos, investigación y extensión.

### **Acciones sugeridas en este ámbito:**

- Incorporar en los programas de formación de pre y post grado, de profesionales ligados a la salud y a la educación, temáticas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y de promoción de estilos de vida saludable.
- Contribuir en la capacitación de los equipos de salud y en la difusión, a través de talleres, seminarios, congresos y otros eventos de alta convocatoria.



- Contribuir al seguimiento y evaluación de la estrategia con estudios de investigación que permitan reconocer debilidades y fortalezas de su implementación, ejecución e impacto.
- Desarrollar líneas de investigación en el ámbito de alimentos, de malnutrición, de enfermedades crónicas, etc.

## ANEXOS

### ANEXO I. GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE. GUÍAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FÍSICA Y TABACO

GUÍAS ALIMENTARIAS	GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA	GUÍAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO
1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados	1. Camina como mínimo 30 minutos diarios	1. Exige ambientes libres del humo de tabaco y protege a los no fumadores
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día	2. Realiza ejercicios de estiramiento o elongación	2. No empieces a fumar, aprende a decir no al tabaco.
3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne	3. Prefiere recrearte activamente	3. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar.
4. Come pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.	4. Realiza pausas activas en el trabajo	4. Deja de fumar, evitarás muchas enfermedades y mejorarás tu calidad de vida.
5. Prefiere los alimentos con menor contenidos de grasas saturadas y colesterol	5. Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana	
6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal	6. Adapta la intensidad a tu ritmo personal.	
7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día		



## **GUÍAS Y MENSAJES ALIMENTARIOS:**

1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados. (Porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Tomo leche!)
2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día. (Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud ¡Come frutas y verduras todos los días!)
3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, en reemplazo de la carne. (¡Yo como legumbres porque son ricas y me alimentan!)
4. Come pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha. (¿Sabías que al comer pescado ayudas a mantener sano tu corazón?)
5. Prefiere los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol. (Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasas)
6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal. (Yo leo las etiquetas ¿y tú? Elige alimentos bajos en grasas, azúcar y sal)
7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día. (Beber agua quita la sed, te protege y renueva )

**19**

## **GUÍAS Y MENSAJES DE ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Camina como mínimo 30 minutos diarios. (Yo camino al menos mínimo 30 minutos al día)
2. Realiza ejercicios de estiramiento o elongación. (También me cuido haciendo ejercicios de estiramiento)
3. Prefiere recrearte activamente. (Me recreo de manera activa, me entretiene y me hace sentir bien)
4. Realiza pausas activas en el trabajo. (Realizo pausas activas en el trabajo, me olvido de la rutina y el estrés)

5. Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana. (Además realizo ejercicios 30 minutos 3 veces por semana)
6. Adapta la intensidad a tu ritmo personal. (Voy de menos a más y ya no me canso).

## **GUÍAS Y MENSAJES PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO**

1. Exige Ambientes Libres del Humo de Tabaco y protege a los no fumadores. (Tengo derecho a respirar aire limpio, no me obligues a fumar)
2. No empieces a fumar, aprende a decir no al tabaco. (Cuando grande no voy a fumar)
3. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar. (Soy libre de decidir. Elijo no fumar)
4. Deja de fumar, evitarás enfermedades y mejorarás tu calidad de vida. (Si fumas ¡Déjalo y Gana! Cuánto antes mejor).