

## **GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE**

**17/01/2006**

**Fuente: Universidad de Chile y el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile**

### **ÍNDICE**

[Presentación](#)

[1.- Comer rico es comer sano](#)

[2.- La actividad física es vida, vívela](#)

[3.- "Vida sin tabaco, es más vida"](#)

[4.- Compartir y participar es vivir la vida](#)

[5.- Grupo de edad 2 a 5 años](#)

[6.- Grupo de edad 6 a 9 años](#)

[7.- Grupo de edad 10 a 18 años](#)

[8.- Grupo de edad 19 a 59 años](#)

[9.- Grupo de edad adulto mayor](#)

[10.- Notas técnicas](#)

[11.- Guía para una Vida Saludable](#)

### **PRESENTACIÓN**

La elaboración de guías educativas con mensajes comunicacionales actualizados y validados a nuestro contexto, ha sido parte importante del quehacer del Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE en los últimos años.

Las guías educativas son un puente entre el conocimiento técnico y el saber poblacional realizado mediante un acucioso y exhaustivo trabajo de numerosos equipos, con el respaldo científico y técnico de organismos nacionales e internacionales que han investigado y profundizado en cada uno de los temas.

La Guía para una Vida Saludable contiene 17 mensajes educativos: siete de alimentación, seis de actividad física y cuatro de tabaco. De acuerdo a los fines educativos y comunicacionales, estos mensajes podrán ser utilizados en forma separada, como Guías Alimentarias, Guías de Actividad Física o Guías para Evitar el Consumo de Tabaco o en su conjunto como la Guía para una Vida Saludable.

Esta Guía está destinada a promover estilos de vida y comportamientos saludables, integrando algunos aspectos psicosociales que ayuden a las personas a sentirse bien consigo mismas, con los demás y con el ambiente donde viven.

La presente publicación se compone de dos secciones. En la primera parte se presenta en forma educativa, cada uno de los diecisiete mensajes de la Guía, y en la segunda parte, se ha incluido una serie de consejos educativos sobre actividad física y alimentación para diferentes grupos de edad (preescolar, escolar, adolescente, adulto y adulto mayor), finalizando con las Notas Técnicas que fundamentan los mensajes de la Guía, los que esperamos sean parte de las

diferentes campañas y acciones de comunicación social de carácter sectorial e intersectorial.

Lo importante ahora es que estos mensajes lleguen a cada una de las personas y así contribuir a mejorar su nivel de salud y calidad de vida.

Dr. FERNANDO VIO DEL RÍO. Director INTA. Universidad de Chile.

Dr. PEDRO GARCÍA ASPILLAGA. Ministro de Salud. Presidente Consejo VIDA CHILE.

“Hay pruebas de que, cuando se controlan otras amenazas para la salud, las personas pueden mantenerse sanas después de los 70, 80 y 90 años de edad si adoptan comportamientos que promuevan la salud, como una alimentación sana y una actividad física regular y adecuada, y evitan el consumo de tabaco”.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. 57th Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. 22 de mayo de 2004.

## **1.- COMER RICO ES COMER SANO**

### **1.1.- Porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Tomo leche!**

#### **Lo ideal:**

- Consumir 3 veces en el día productos lácteos como: leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados

#### **Por qué:**

- Porque la leche, el yogur, quesillo y queso fresco contienen proteínas, calcio y vitaminas.
- Porque el consumo suficiente de leche durante toda la vida más la actividad física frecuente reducen el riesgo de osteoporosis.

#### **Importante:**

- La falta de calcio produce osteoporosis, lo que significa huesos frágiles. Es la causa más común de deformación y dolor de la columna, fracturas de cadera, muñecas y vértebras, que obligan a los adultos y adultos mayores a depender de otras personas.

### **1.2.- Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud. ¡Come frutas y verduras todos los días!**

#### **Lo ideal:**

Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.

#### **Por qué:**

- Porque además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer. Los antioxidantes son compuestos químicos capaces de disminuir la acción de los “radicales libres”, moléculas dañinas asociadas al cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.
- Contienen fibra que favorece la digestión y ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- Ayudan a prevenir la obesidad.

#### **Importante:**

- Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades o colores.
- Se pueden consumir en cantidad abundante, ya que aportan pocas calorías.

### **1.3.- ¡Yo como legumbres porque son ricas y me alimentani**

**Lo ideal:**

- Comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.

**Por qué:**

- Porque contienen proteínas, minerales y vitaminas.
- Contienen fibra, que contribuye a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilita la digestión.
- Pueden reemplazar a la carne aportando menos grasa, si se comen con cereales como arroz o fideos.

**Importante:**

- Las legumbres, al igual que las verduras y frutas, contienen antioxidantes y fibra que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

**1.4.- ¿Sabías que al comer pescado ayudas a mantener sano tu corazón?****Lo ideal:**

- Comer pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

**Por qué:**

- Porque el pescado tienen proteínas y minerales tan buenos como la carne.
- Los pescados grasos como jurel, salmón, sardinas o atún contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón. **Los omega 3 también se encuentran en los aceites de canola, soya y nueces.**

**Importante:**

- El pescado puede ser fresco, congelado o en conserva.
- Prefiere las conservas en agua y con poca sal (sodio); son más saludables.
- ¡Cuidate!. No consumas pescados y mariscos crudos.

**1.5.- Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasa****Lo ideal:**

- Preferir alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.

**Por qué:**

- Porque el consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermar del corazón.

**Importante:**

- Elegir aceites vegetales (maravilla, oliva, canola, soya) y usar en poca cantidad porque aportan muchas calorías.
- Cocinas con menos aceite y preparar frituras sólo una o dos veces al mes.
- Las cecias, vísceras (seso, riñones, hígado), carnes con grasa, mantequilla, margarina, mayonesa, tortas, pasteles, papas fritas y la comida "chatarra" contienen grasas saturadas, ácidos grasos trans, colesterol y exceso de calorías ¡hacen engordar!.
- Paltas, nueces y aceitunas aportan grasas "saludables".

## 1.6.- Yo leo las etiquetas ¿y tú?. Elige los alimentos bajos en grasas, azúcar y sal

### Lo ideal:

- Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.
- Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y preferir los productos "Libres", "Bajos", "Livianos" o "Reducidos" en **calorías, sal (sodio), azúcar, grasas saturadas y colesterol.**

### Por qué:

- Porque en las etiquetas puedes encontrar toda la información que necesitas para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados para ti.
- Porque permite comparar entre alimentos y elegir por precio y calidad.

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)  
Porciones por envase: 5

100ml 1 porción

Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)**	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	185	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 % (*)
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	109	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(\*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

ANOTACIONES:

- PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS
- CANTIDAD EN g o ml
- NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN
- CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml
- COMO PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA DE REFERENCIA

\* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética

\*\* Dosis Diaria de Referencia (DDR)

Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona

### Importante:

- Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal.
- Estamos consumiendo más del doble de la sal recomendada. Esto puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro.
- El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y a caries dentales.

## 1.7.- Beber agua quita la sed, te protege y renueva

### Lo ideal:

- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día (1,5 a 2 litros).

### Por qué:

- Porque necesitas reponer el agua que pierdes a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones.

- Porque favorece la eliminación de toxinas de tu organismo y le asegura un buen funcionamiento.
- Porque regula tu temperatura corporal y ayuda a que tu boca se mantenga fresca y húmeda.
- Porque es un aporte natural para el cuidado de tu piel.

**Importante:**

- El agua potable es segura. Bébela con confianza, es más natural que las bebidas gaseosas.

**2.- LA ACTIVIDAD FÍSICA ES VIDA, VÍVELA**

**2.1.- Yo camino como mínimo 30 minutos al día**

A paso rápido sumando períodos de al menos 10 minutos. Así fortalezco mi sistema respiratorio y muscular.

**2.2.- Además realizo ejercicios 30 minutos tres veces por semana**

Así fortalezco mis músculos y huesos; controlo mi peso; mejoro las defensas de mi cuerpo y puedo reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

**2.3.- También me cuido haciendo ejercicios de estiramiento**

Así mejoro la flexibilidad de mis articulaciones; fortalezco ligamentos y tendones; disminuyo el riesgo de lesiones y los dolores de cuello y espalda.

**2.4.- Me recreo de manera activa, me entretiene y me hace sentir bien**

Además me siento con más energía y comparto con otras personas.

**2.5.- Realizo pausas activas en el trabajo y me olvido de la rutina**

Con al menos 5 minutos de ejercicios puedo relajarme y tener un mejor rendimiento.

**2.6.- Voy de menos a más y ya no me canso**

A medida que practico actividad física a mi propio ritmo, mi capacidad física mejora y puedo ir aumentando la intensidad.

**Importante**

- Beber abundante agua (no bebidas), sobre todo si hace calor
- Protegerse del sol con sombrero y filtro solar en las actividades al aire libre
- Usar ropa y calzado o zapatillas apropiadas

**3.- "VIDA SIN TABACO, ES MÁS VIDA"**

**3.1.- Tengo derecho a respirar aire limpio, no me obligues a fumar**

**Lo ideal:**

- Exigir ambientales libres del humo de tabaco y proteger la salud de los no fumadores.

**Por qué:**

- Porque el humo de tabaco contamina el ambiente, dañando a todos quienes se exponen

- a él, especialmente a niños, embarazadas y ancianos.
- En los niños causa otitis, bronquitis, tos y crisis asmáticas.
- En las embarazadas puede dañar al hijo en formación, afectando especialmente los pulmones y el cerebro y aumentando el riesgo de muerte súbita infantil.
- En los adultos aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer pulmonar.

**Importante:**

- No permitir que se fume en el interior de casas, oficinas o espacios cerrados. El humo de tabaco ambiental queda adherido en los espacios interiores cerrados, manteniéndolos contaminados.

**3.2.- Si fumas... ¡Déjalo y gana! ¡Cuánto antes, mejor!**

**Lo ideal:**

- Dejar de fumar evita muchas enfermedades y mejora la calidad de vida.

**Por qué:**

- Porque fumar produce infartos al corazón, enfisema pulmonar, cáncer al pulmón, laringe y vejiga, entre otros. También disminuye la capacidad de ejercicio, favorece la impotencia y el envejecimiento precoz de la piel.
- Dejar de fumar produce beneficios inmediatos en la salud del fumador **a cualquier edad ... y es posible lograrlo.**

**¿Cómo hacerlo?**

**Siguiendo estos consejos:**

1. Escribe una lista con las razones para dejar de fumar.
2. Fija una fecha para dejar de fumar definitivamente.
3. Comunica tu decisión a la familia y compañeros. Ojalá te asocies con otra persona fumadora para acompañarte.
4. Comienza a practicar alguna actividad física, idealmente caminatas.
5. El día anterior retira los utensilios relacionados con el tabaco y lee las razones para dejar de fumar.
6. El primer día bebe mucho agua y jugos de frutas, come abundantes frutas y verduras y trata de realizar una actividad recreativa con no fumadores.
7. Piensa positivamente, no te agobies pensando que no vas a fumar más. Concéntrate en el presente "Hoy no fumo". Mañana será un día más fácil de superar.
8. No fumes ningún cigarrillo, empezarías por uno y luego volverías a fumar igual que antes.
9. Al tercer día sin fumar observa cómo ha cambiado la piel de tu rostro y tus ojos; sentirás mejor los olores y sabores.
10. Al cabo de una semana calcula cuánto has ahorrado. Escribe todos los beneficios que has tenido ahora que no fumas.

**Importante:**

- Si has intentado dejar de fumar y no has podido, pide ayuda a un médico o acude a un Centro de Salud.

**3.3.- ¡Cuándo grande no voy a fumar!**

**Lo ideal:**

- No empezar a fumar; aprender a decir no al tabaco.

**Por qué:**

- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen a fumar, al

igual que otras figuras significativas como sus profesores.

- Mientras más precoz es el inicio del consumo de tabaco, hay más posibilidades de que el niño sea un fumador adicto cuando adulto.
- Además el tabaco es una droga de inicio para otras drogas ilícitas. Los niños son los más vulnerables frente a la publicidad de la industria tabacalera.

**Importante:**

- Cuando te embaraces, deja de fumar inmediatamente y no te expongas al humo del tabaco ambiental.
- Si fumas, no lo hagas frente a tus hijos y no permitas fumar en tu hogar.
- Es necesario desarrollar competencias psicosociales y habilidades para la vida, para que los niños y niñas formen su propia opinión.

**3.4.- Soy libre de decidir. Elijo no fumar**

**Lo ideal:**

- Informarse sobre los efectos dañinos del tabaco. Los adolescentes eligen no fumar.

**Por qué:**

- Actualmente el tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte evitable.
- Conocer los efectos dañinos del cigarrillo y desarrollar una actitud crítica frente al tabaco favorece que los jóvenes no fumen.
- El grupo de pares es el que más influye en la conducta fumadora del adolescente.
- Si han aprendido a decir no, los jóvenes enfrentarán mejor la presión de sus amigos y amigas para fumar o usar otras sustancias adictivas.
- La recreación, actividad física y el deporte contribuyen a que los jóvenes eviten o disminuyan el consumo de tabaco.

**Importante:**

- Además de recibir información, entenderla, creerla y estar de acuerdo con ella, los jóvenes deben contar con oportunidades para actuar.
- Los hogares y escuelas libres del humo de tabaco son una manera eficaz de evitar que los jóvenes fumen y vivan de manera más saludable.

**4.- COMPARTIR Y PARTICIPAR ES VIVIR LA VIDA**

**Con pequeños cambios puedes lograr una vida más sana y feliz para ti y los que quieres. Anímate a dar el primer paso.**

- Cuida y valora tu familia y amigos. Siempre estarán allí para apoyarte.
- Vincúlate y participa en las organizaciones de tu comunidad. Encontrarás amistad y entretención.
- Come en familia compartiendo el día a día y proyectando el futuro juntos.
- Comparte en grupos, te ayudará a sentir mejor. Enríquete con la diversidad.
- Cultiva el arte de escuchar y escucharte. A veces es todo lo que hace falta.
- Tu opinión es importante. Participa para mejorar los problemas de tu barrio o comuna.
- Tómate la vida con calma. La disfrutarás mejor.

## **5.- GRUPO DE EDAD 2 A 5 AÑOS**

Que los primeros pasos de tu hijo sean el comiendo de una vida activa y saludable.

### **¿Por qué?**

- Porque haciendo actividad física crecerán mejor
  - Tendrán huesos y músculos más fuertes
  - Conocerán su cuerpo y evitarán accidentes
  - Mejorarán su autoestima al descubrir sus capacidades
  - Se sentirán alegres y se divertirán
- Los niños aprenden jugando. Necesitan al menos 1 hora diaria de juegos activos.
  - Comparte las actividades con tu hijo. Así podrás protegerlo de accidentes.
  - Permite a tus niños más oportunidades para estar activos. Disminuye el tiempo en actividades en las que permanecen sentados.

### **Consejos sobre alimentación**

Recuerde que el niño necesita una alimentación variada, que incluya diariamente lácteos, verduras y frutas de distintos colores, cantidades moderadas de pan y cereales y dos o tres veces por semana legumbres, pescado, pollo, pavo u otras carnes sin grasas.

¡Ojo con las golosinas y bebidas!. Su consumo frecuente es causa de obesidad y caries dentales.

Las colaciones (aperitivos) bajas en grasa, azúcar y sal son más saludables.

### **Escúchalos y enséñales a expresar sus emociones.**

## **6.- GRUPO DE EDAD 6 A 9 AÑOS**

**Juega todo lo que puedas. ¡Moviéndote crecerás y encontrarás amigos!**

### **¿Por qué?**

#### **Porque si juegas activamente:**

- Conocerás tu cuerpo
- Podrás compartir con tus amigos
- Serás más ágil y fuerte
- Aprenderás a realizar deportes que no olvidarás cuando seas grande

**Practica juegos activos al menos durante una hora al día.**

#### **Con movimiento, gánale al aburrimiento:**

- Sal a jugar con tus padres o amigos
- Anda caminando o en bicicleta a la escuela
- Participa en las actividades deportivas de tu colegio o barrio.

#### **Consejos sobre alimentación:**

- La leche es importante para tu crecimiento. No olvides que necesitas consumir al menos

- 3 lácteos diarios.
- Come al menos dos platos de verduras y 2 ó 3 frutas al día. Te ayudarán a mantener tu salud.
- Respeta los horarios de tus cuatro comidas y trata de no comer entre comidas. Así podrás mantener tu peso.
- Toma un buen desayuno, con leche, pan y, en lo posible, fruta. Es importante para tu salud y rendimiento escolar.
- Si por tu horario de clases necesitas una colación, elige la leche, yogur o frutas. Son más saludables.
- No olvides lavarte las manos antes de comer, y los dientes después de comer.

**Ten confianza en ti. Tú puedes.**

## **7.- GRUPO DE EDAD 10 A 18 AÑOS**

**Vive la juventud en movimiento. Te verás y sentirás mejor.**

**¿Por qué?**

- Porque aumentarás tu fuerza y energía
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades
- Podrás crecer y desarrollarte de manera más sana
- Podrás prevenir la obesidad y futuras enfermedades al corazón
- Podrás compartir con tus amigos o hacer nuevas amistades
- Te alejarás del alcohol, las drogas y el cigarrillo

**Actividades al aire libre con padres y amigos o amigas**

- Intégrate al programa de actividad física o deportes que más te guste en tu escuela o barrio
- Haz del deporte tu mejor panorama
- No saques la vuelta. Participa en las clases de Educación Física de tu colegio
- Ándate caminando o en bicicleta al colegio y usa las escaleras en vez del ascensor

**Importante:**

¡Libera tu energía con al menos una hora diaria de actividad física!

**Consejos sobre alimentación**

- Recuerda que golosinas, papas fritas, bebidas y helados tienen alto contenido de grasas y azúcar o sal; consúmelos sólo de vez en cuando.
- Disfruta de 3 frutas y 2 ensaladas todos los días, son deliciosas y saludables.
- El pescado y las legumbres son excelentes alimentos para ti; consúmelos 2 veces por semana.
- Respeta los horarios de las comidas, el "picoteo" no te ayuda a mantener la línea.

Los días con actividades vigorosas puedes comer más. Cuando has estado mucho tiempo sentado y con actividades físicas livianas o moderadas deberás comer menos.

**Valora y disfruta tus logros.**

## **8.- GRUPO DE EDAD 19 A 59 AÑOS**

Que no te gane la rutina. Haz actividad física

**¿Por qué?**

- Manejarás mejor el estrés y te sentirás más feliz y relajado.
- Te sentirás más ágil y con más energía.
- Te verás mejor y será más fácil mantener un peso adecuado.
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como obesidad, diabetes y presión alta.
- Compartirás con tu familia y amigos y conocerás otras personas.

### ¿Qué hacer?

- Trasládate caminando o en bicicleta para ir al trabajo, hacer las compras, ir al cine y visitar a los amigos.
- Usa las escaleras en vez del ascensor.
- Haz un alto en el trabajo, párate, camina, estírate.
- Comparte los quehaceres del hogar; también son formas de ejercicio.
- Comparte los juegos con tus hijos.

Complementa las actividades deportivas de fin de semana con dos sesiones más durante la semana.

**La vida no es sólo trabajo o estudio; la diversión también es parte de una vida sana.**

### Consejos sobre alimentación

**Trata de mantener un peso saludable.**

Para evaluar tu estado nutricional debes conocer tu peso en kilos (kg) y tu estatura en metros (m), calcular tu índice de masa corporal (IMC) y observar si está dentro del rango normal.

### ¿Cómo se calcula el IMC?

Dividiendo el peso en kg por la estatura en metros (m) al cuadrado:  $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ .

Ejemplo:

$$58,5 \text{ kg} / (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) = IMC 22,9$$

Compara tu IMC con los criterios de clasificación recomendados por la OMS:

<b>IMC</b>	<b>Estado nutricional</b>
Menor a 18,5	Bajo peso o desnutrido
<b>Entre 18,5 y 24,9</b>	<b>Normal</b>
Entre 25 y 29,9	Sobrepeso
30 y más	Obeso

Las personas que se encuentran fuera del rango normal tienen un mayor riesgo de presentar problemas nutricionales y de salud.

### En las personas con sobrepeso u obesidad ¿importa dónde tienen depositada la grasa?

Si, la distribución de la grasa alrededor de la cintura aumenta el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares (ECV). Ver cuadro.

### Circunferencia de cintura asociada a mayores factores de riesgo de ECV

	<b>Riesgo elevado</b>	<b>Riesgo muy elevado</b>
<b>Hombres</b> (igual a mayor a)	94 cm	102 cm
<b>Mujeres</b> (igual a mayor a)	80 cm	88 cm

## **9.- GRUPO DE EDAD ADULTO MAYOR**

De usted depende no depender de los demás. Manténgase activo

### **¿Por qué?**

#### **Si hace más actividad física:**

- Se sentirá más relajado, tendrá más energía
- Estará menos expuesto a accidente
- Se verá mejor y le será más fácil mantener un peso adecuado
- Podrá prevenir o controlar mejor las enfermedades al corazón, obesidad, presión alta y diabetes
- Gastará menos en salud
- Podrá mejorar su memoria y concentración

### **¿Qué hacer?**

- Trasládese caminando para ir de compras o a visitar a familiares y amigos.
- Salga a pasear caminando con sus seres queridos.
- escoja el ejercicio que más le guste y practíquelo 3 veces a la semana.

#### **Importante:**

- Haga actividad física, pero no se sobreexija.
- Aumente la frecuencia, duración e intensidad de sus ejercicios en forma progresiva.
- Si siente algún malestar, detenga la actividad y consulte a su médico.
- También se puede hacer ejercicios sentado.

#### **Consejos sobre alimentación:**

- Recuerde que el consumo de dos o tres lácteos al día es importante para mantener la fortaleza de sus huesos.
- Trate de comer dos platos de verdura y dos o tres frutas cada día. La fibra que contienen ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.
- Coma pescado cocido al horno, la vapor o a la plancha dos veces por semana. Le ayudará a mantener su colesterol.
- Reduzca el consumo de sal; recuerde que los alimentos que vienen preparados ya contienen sal.
- Beba bastante agua entre las comidas, 6 a 8 vasos en el día.

**Nunca es tarde para hacer nuevas amistades. Intégrese a las actividades que se realizan en su barrio o comuna.**

## **10.- NOTAS TÉCNICAS**

### **GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE: GUÍAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FÍSICA Y TABACO**

La Guía es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre alimentación, actividad física y consumo de tabaco a las necesidades de información de la población. Contiene mensajes seccionados y elaborados según la situación de salud y los factores socio culturales de la población general.

Se compone de 17 mensajes educativos: siete de alimentación, seis de actividad física y cuatro de tabaco. Dependiendo de los fines educativos y comunicacionales de salud, estos mensajes pueden ser utilizados en forma separada, como Guías Alimentarias, Guías de Actividad Física o Guías para Evitar el Consumo de Tabaco; o en su conjunto como Guía para una Vida Saludable.

La Guía está destinada a las autoridades sanitarias y equipos de los establecimientos de salud del nivel nacional, regional y local, a los educadores y equipos intersectoriales, a las organizaciones sociales y comunidad en general.

Ha sido elaborada por especialistas de distintos sectores y validada a través de un proceso metodológico que incluyó la preparación de sucesivas versiones preliminares. La metodología comprendió la realización de:

- Consulta a grupos de expertos y comunicadores sociales, a través de una serie de reuniones de trabajo y seminarios temáticos.
- Grupos focales de población (jóvenes, adultos jóvenes, adultos y adultos mayores) de distinto nivel socioeconómico, en regiones de las zonas norte, centro y sur del país, alcanzando un total de 20 grupos en actividad física y 9 en alimentación. Adicionalmente en alimentación se realizaron 4 grupos focales con profesores de enseñanza básica.
- Encuestas a equipos locales y regionales de la red de salud del país (SEREM) y Servicios de Salud.

Cabe señalar que en el proceso de formulación se tomó en consideración el actual perfil epidemiológico de la población chilena y las nuevas recomendaciones internacionales sobre alimentación, actividad física y tabaco de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, entre otros.

El proyecto de diseño y elaboración de esta Guía fue dirigida por el Ministerio de Salud a través del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, en el marco de acción del Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE, en un proceso que demoró más de dos años.

La contraparte técnica fue el ex Departamento de Promoción de Salud (años 2003-2004) y actual Departamento de Coordinación de Políticas Públicas Saludables (2005), entidad que coordinó el grupo de trabajo del Ministerio de Salud integrado por las Unidades de Nutrición, Tabaco, Promoción de Salud y Salud Mental y la contribución del Consejo VIDA CHILE.

A continuación se presentan estos mensajes educativos, con un breve fundamento técnico, incluyendo los equipos técnicos que estuvieron encargados de su formulación. Cabe señalar que después del enunciado de cada mensaje educativo de carácter normativo se incluye, entre paréntesis, una formulación comunicacional para ser utilizada en las diversas campañas sanitarias.

## **GUÍAS ALIMENTARIAS**

En la formulación de los mensajes orientados a promover una alimentación saludable participaron especialistas del Ministerio de Salud; Ministerio de Educación, JUNAEB, JUNJI; INTEGRA; INTA, Dpto de Nutrición y Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Chile, y la Sociedad Chilena de Nutrición. Estos especialistas, después de revisar las evaluaciones de las Guías Alimentarias 1997, las tendencias del estado nutricional y el consumo de alimentos de la población chilena en los últimos años, elaboraron los siguientes siete mensajes básicos que componen las nuevas Guías Alimentarias para Chile:

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!)

El consumo de productos lácteos es inferior al 40% de lo recomendado en prácticamente todos los grupos de edad. Considerando su importante aporte a la nutrición de calcio es esencial promover su consumo, enfatizando la necesidad de elegir los productos con menos grasa a partir de los dos años de edad. Los productos lácteos aportan además proteínas de alto valor biológico y vitaminas del complejo B.

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!)

La evidencia científica internacional ha demostrado que el bajo consumo de verduras y frutas constituye un factor de riesgo independiente en enfermedades cardiovasculares y

cáncer. Chile se ha sumado a la iniciativa mundial que promueve el consumo de verduras y frutas denominada "5 al día", plenamente justificada si se considera que en nuestro país el consumo promedio corresponde a un tercio de lo recomendado actualmente.

- 3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, en lugar de carne**  
(¡Yo como legumbres porque son ricas y me alimentan!)

El consumo de leguminosas es muy bajo en el país. Esto ha sido asociado a su mayor tiempo de preparación y a la mayor incorporación del a mujer al trabajo fuera del hogar. Por sus ventajas nutricionales, es indispensable promover una mayor consumo.

- 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?)

Además de su importante aporte en proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, el consumo de pescado es irremplazable para contribuir a cubrir las necesidades de los ácidos grasos del tipo omega 3, en especial el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), con importantes funciones en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el desarrollo del sistema nervioso. El consumo de pescado en el país, extremadamente bajo, podría aumentar con mejores sistemas de comercialización y un menor precio.

- 5. Prefiero los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol**  
(Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasas)

El consumo de grasas saturadas, incluyendo las trans, es reconocido como el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares. Para lograr una reducción del consumo, resulta esencial motivar a la población para que elija alimentos de origen animal y procesados bajos en grasa, lo que a su vez requiere de un esfuerzo educativo para lograr que las personas aprendan a leer las etiquetas de los alimentos y a identificar los alimentos ricos en grasa "no visible", probablemente la principal fuente de consumo excesivo.

- 6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal**  
(Yo leo las etiquetas ¿y tú?. Elige alimentos bajos en grasas, azúcar y sal)

El consumo de sal es más del doble del recomendado (5 g/día) en el país, en especial debido al alto consumo de productos procesados que contienen sal o aditivos con sodio. Nuevamente aparece la necesidad de lograr que la población adquiera el hábito de revisar tanto la información nutricional como la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos e incentivar la selección de los que contienen menos sodio, grasas y azúcar.

- 7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día**  
(Beber agua quita la sed, te protege y renueva)

A pesar de la importancia del agua para mantener el equilibrio hidroelectrolítico, ésta se incluye por primera vez en las Guías Alimentarias para la población. Es necesario hacer presente que el consumo de agua incluye la contenida en infusiones o alimentos líquidos como la leche, y también advertir del riesgo de que contribuya a un aporte adicional e innecesario de calorías e hidratos de carbono de absorción rápida cuando es consumida en la forma de bebidas y néctares azucarados, de alto consumo en el país.

## **GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La Comisión de Actividad Física de VIDA CHILE, integrada por representantes del Instituto Nacional de Deportes (Chiledesportes); el Ministerio de Educación; la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE), el Consejo Académico Nacional de Educación Física (CANEF); el INTA y el Ministerio de Salud, elaboró los seis mensajes básicos orientados a promover el aumento de la actividad física e integrar el ejercicio como parte de la rutina diaria. Las recomendaciones de Vida Activa para la población chilena son:

- 1. Camina como mínimo 30 minutos diarios**  
(Yo camino al menos 30 minutos al día)

Esta recomendación considera los beneficios de la caminata sobre el aumento de la utilización de las grasas almacenadas como sustrato energético; el fortalecimiento del sistema respiratorio; el aumento del tono muscular y la disminución del porcentaje de grasa corporal.

2. **Realiza ejercicios de estiramiento o elongación**  
(También me cuido haciendo ejercicios de estiramiento)

Se recomienda realizar al menos 5 minutos de estos ejercicios para mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones; fortalecer los ligamentos y tendones y disminuir los riesgos de lesiones laborales por descompensación entre grupos musculares producidos por ciertos trabajos.

3. **Prefiere recrearte activamente**  
(Me recreo de manera activa, me entretiene y me hace sentir bien)

Con el fin de disminuir el estrés propio de la vida moderna, promueve desarrollar actividad física en adecuadas condiciones físicas y ambientales, de acuerdo a la personalidad e intereses de cada persona, por ejemplo, actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza como paseos, juegos en canchas, andar en bicicleta, etc., entre otras propuestas efectivas y motivadoras.

4. **Realiza pausas activas en el trabajo**  
(Realizo pausas activas en el trabajo y me olvido de la rutina)

Los programas de ejercicio físico planificado dentro de la jornada laboral activan la musculatura y el sistema cardiorrespiratorio, contribuyen a mejorar la capacidad física y disminuyen además la tensión nerviosa y emocional en los trabajadores.

5. **Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana**  
(Además realizo ejercicios 30 minutos 3 veces por semana)

Recomienda realizar ejercicios sistemáticos con una frecuencia mínima de 3 veces por semana, con el fin de producir los cambios necesarios para mejorar la condición física. Se destaca el mejoramiento del metabolismo intermedio de las grasas y la mayor utilización de éstas en diferentes actividades de baja intensidad a través de estímulos periódicos y mantenidos.

6. **Adapta la intensidad a tu ritmo personal**  
(Voy de menos a más y ya no me canso)

La capacidad para realizar trabajos a mayor o menor intensidad, depende de la edad, sexo, tipo de ejercicio (resistencia, fuerza o velocidad) y del entrenamiento físico de la persona. Éstas deben adaptar su plan de trabajo a sus propias características, y aumentar la intensidad progresivamente, ya que la capacidad física aumenta con la práctica.

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

El equipo del Programa de Ambientes Libres de Humos de Tabaco del Ministerio de Salud coordinó la elaboración de los mensajes de tabaco, con el aporte de representantes de Sociedades Científicas, Universidades, Equipos Regionales y Locales. Este grupo de expertos elaboró los siguientes cuatro mensajes básicos, destinados a evitar y disminuir el consumo de tabaco, y a cambiar la aceptación social de fumar.

1. **Exige Ambientes Libres de Humo de Tabaco y protege a los no fumadores**  
(Tengo derecho a respirar aire limpio, no me obligues a fumar)

El humo de tabaco ambiental es tan dañino para la salud como el humo que aspira el fumador, ya que contiene más de 4 mil sustancias tóxicas. Produce cardiopatía coronaria y cáncer pulmonar entre otras enfermedades. Se ha demostrado que establecer Ambientes Libres del Humo de Tabaco en el trabajo, lugares públicos y hogares es una de las estrategias más costo-efectivas para disminuir el tabaquismo, proteger a los no fumadores y contribuir al cambio de su aceptación social, "desnormalizando" su consumo.

2. **No empieces a fumar; aprende a decir no al tabaco**  
(Cuando grande no voy a fumar)

Que los niños y niñas no se inicien en el consumo de tabaco es un objetivo fundamental para disminuir la epidemia del tabaco en el futuro. Los programas escolares que desarrollan asertividad, autoestima y actitudes críticas tienen mejor efecto para evitar y postergar el inicio del consumo de tabaco en los niños y niñas. Es recomendable usar métodos activos y centrados en la experiencia, como, por ejemplo, la lectura crítica y autónoma de la publicidad del tabaco.

3. **Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar**  
(Soy libre de decidir. Elijo no fumar)

A los adolescentes es necesario entregarles herramientas para que tomen sus propias decisiones informadas y con conciencia de los riesgos del fumar. La educación tendrá más éxito si va acompañada de actividades comunitarias y espacios que promuevan el liderazgo juvenil que apoye las medidas de control social del consumo de tabaco. El desarrollo de factores protectores individuales, familiares y ambientales refuerza las conductas saludables.

4. **Deja de fumar; evitarás enfermedades y mejorarás tu calidad de vida**  
(Si fumas ¡Déjalo y Gana! Cuanto antes mejor)

En Chile mueren 14.000 personas al año a consecuencia del consumo de tabaco, las que se podrían evitar disminuyendo la prevalencia de fumadores. La nicotina es adictiva y el tabaquismo es una enfermedad crónica adictiva. Dejar de fumar implica una decisión personal, por lo que es necesario motivar al fumador a intentarlo, mostrando que los beneficios son mayores que los costos y aportándole algunas herramientas que le permitan enfrentar las dificultades en forma positiva.

## **REFERENCIAS**

- OMS. Convenio Marco para el Control del Tabaco. Ginebra 2003.
- OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. Ginebra 2004.
- WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva 2003. WHO Technical Report Series 916.
- MINSAL. Salud sin tabaco: Guía técnica – metodológica Programa Ambientes Libres del Humo de Tabaco. Santiago 2001.
- MINSAL. Vida sin tabaco para niños, niñas y adolescentes: un desafío urgente. Guía para educadores. Santiago 2003.
- MINSAL. Cuaderno de la salud nutricional de la familia. Santiago 2004.
- MINSAL. Guía para una vida activa. Santiago 2003.
- MINSAL. El desafío chileno para una vida activa. Santiago 2001.
- MINSAL. Objetivos Sanitarios para la Década 2000-2010. Santiago 2002.

## **11.- GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE**

GUÍAS ALIMENTARIAS	GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA	GUÍAS PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, queso o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados</li> <li>2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día</li> <li>3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne</li> <li>4. Come pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha</li> <li>5. Prefiere los alimentos con menor contenidos de grasas saturadas y colesterol</li> <li>6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal</li> <li>7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Camina como mínimo 30 minutos diarios</li> <li>2. Realiza ejercicios de estiramiento o elongación</li> <li>3. Prefiere recrearte activamente</li> <li>4. Realiza pausas activas en el trabajo</li> <li>5. Realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana</li> <li>6. Adapta la intensidad a tu ritmo personal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exige ambientes libres del humo de tabaco y protege a los no fumadores</li> <li>2. No empieces a fumar, aprende a decir no al tabaco</li> <li>3. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco. Elige no fumar</li> <li>4. Deja de fumar, evitarás muchas enfermedades y mejorará tu calidad de vida</li> </ol>

Resolución Exenta N° 459 que aprueba Norma General Técnica N° 76 "Guía educativa para una vida saludable. Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco". Fecha: 10 de agosto de 2005. Ministerio de Salud, Santiago de Chile.