



Gobierno de Chile  
Ministerio de Salud

Departamento de Asesoría Jurídica

HDC/MFH

01334 - 28.07.05

APRUEBA NORMA GENERAL TÉCNICA  
N° 76, "GUÍA EDUCATIVA PARA UNA  
VIDA SALUDABLE. GUÍAS  
ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FÍSICA Y  
TABACO".

EXENTA N° 459 /

SANTIAGO, 10 AGO 2005

**VISTO:** Lo dispuesto en los artículos 4° N°2, y 6° del Decreto Ley N° 2763, de 1979 modificado por la Ley N°19.937; en el DFL N°1/19.653, que fija el texto refundido, coordinado y sistematizado de la ley N° 18.575; en el artículo 25 del Decreto Supremo N°136 de 2004, Reglamento Orgánico del Ministerio de Salud; y en la Resolución N°520, de 1996, de la Contraloría General de la República y sus modificaciones; y

**CONSIDERANDO:**

1° Que 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, y su contribución a los Objetivos Sanitarios al año 2010, relacionados con la reducción de las tasas de obesidad, sedentarismo y tabaquismo de la población chilena.

2° Que en este contexto, se ha elaborado una Guía Educativa para una Vida Saludable, la cual tiene por objeto promover estilos de vida y comportamientos sociales saludables, integrando aspectos psicosociales que ayuden a las personas a sentirse bien consigo mismas, con los demás y su entorno.

3° Que los mensajes contenidos en la Guía Educativa aportan a que las personas, familias y comunidades desarrollen habilidades para mejorar su calidad de vida y dispongan de información y conocimientos para realizar opciones saludables, prevenir las principales enfermedades crónicas y promover su salud.

4° Que es función del Ministerio de Salud dictar normas generales sobre materias técnicas a las que deberán ceñirse los organismos y entidades del Sistema Nacional de Servicios de Salud en la ejecución de las acciones que les asigna la ley relacionadas con la prevención, promoción, fomento, protección y recuperación de la salud y de rehabilitación de las personas enfermas.

la siguiente 5° Que, por lo expuesto, vengo en dictar

### RESOLUCIÓN:

1°. **APRUÉBASE**, la Norma General Técnica N° 76, correspondiente a la “**GÚIA EDUCATIVA PARA UNA VIDA SALUDABLE. GUÍAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FÍSICA Y TABACO**”.

2°. La norma aprobada, se expresa en documento anexo a la presente resolución, que se entenderá formar parte de ésta, y cuyo original, visado por la Subsecretaria de Salud Pública, se mantendrá en poder del Jefe de la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción de este Ministerio. Adicionalmente estos documentos estarán a disposición de los usuarios en la pagina web del Ministerio de Salud ([www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)).

Todas las copias de la norma en referencia deberán guardar estricta concordancia con el texto original.

3°. **REMÍTASE** un ejemplar del citado documento a los Servicios de Salud y a las Secretarías Regionales Ministeriales de Salud, de todo el país, junto con una copia de la presente Resolución.

**ANÓTESE, COMUNÍQUESE**



**DR. PEDRO GARCÍA ASPILLAGA  
MINISTRO DE SALUD**

#### **DISTRIBUCIÓN**

- Gabinete Ministro de Salud
  - Gabinete Subsecretaria de Salud Pública
  - Gabinete Subsecretario de Redes Asistenciales
  - División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
  - Depto. de Asesoría Jurídica (2)
  - Oficina de Partes
-



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE SALUD

DIVISIÓN POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDABLES Y PROMOCION  
DEPTO. COORDINACIÓN POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDABLES



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

### INTRODUCCIÓN

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 y su contribución a las metas intersectoriales y objetivos sanitarios al 2010, relacionados con la reducción de las tasas de obesidad, sedentarismo y tabaquismo de la población chilena.

Esta Guía Educativa para una Vida Saludable, está destinada a promover estilos de vida y comportamientos sociales saludables, integrando aspectos psicosociales que ayuden a las personas a sentirse bien consigo mismas, con los demás y su entorno.

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

Los mensajes aportan a que las personas, familias y comunidades desarrollen habilidades para mejorar su calidad de vida y dispongan de información y conocimientos para realizar opciones saludables, prevenir las principales enfermedades crónicas y promover su salud.

### Metodología de elaboración

La Guía Educativa 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 (SEREMI 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 mandatado por el Ministerio de Salud al 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 Depto. de Promoción de Salud (años 2003 – 2004) y actual Depto. de Coordinación de Políticas Públicas Saludables (2005), entidad encargada de la coordinación con las Unidades de Nutrición, Tabaco, Promoción de Salud y Salud Mental del Ministerio de Salud y con el Consejo VIDA CHILE.

## MENSAJES DE LA GUIA PARA UNA VIDA SALUDABLE

La Guía 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.

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, quesillo 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 mejorarás tu calidad de vida.</li> </ol>

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, Depto. 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 son además una importante fuente de 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 es inferior a los 200 g/día, cifra que corresponde a un tercio de los 600 g/día que se recomiendan actualmente.

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!)*

A pesar de las ventajas nutricionales de las legumbres o leguminosas, su consumo es muy bajo en el país. Esto ha sido asociado a la mayor incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y al mayor tiempo de preparación de las leguminosas. Estudios realizados en escolares han observado una buena aceptación de las legumbres en las preparaciones que reciben en el Programa de Alimentación Escolar. Es necesario aumentar los esfuerzos para promover un mayor consumo a nivel del hogar.

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 pescados 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 esfuerzos para mejorar los sistemas de comercialización, bajar su precio y difundir sugerencias de preparaciones novedosas y atractivas.

5. Prefiere 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 grasas trans, ha sido reconocido como el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia, a su vez factor de riesgo de las 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*)

Se estima que 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 la mantención del equilibrio hidroelectrolítico, ésta se incluye por primera vez entre 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 (Chiledeportes); 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 mínimo 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, me olvido de la rutina y el estrés*)

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 Humo 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 del fumar

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*)

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! Cuánto 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. 57<sup>a</sup> 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 Prevención de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles Santiago 2005

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