



Elige
Vivir Sano

Hoy empiezo a vivir sano

Convivencia escolar 2020

Hoy empiezo a vivir sano

- Hay que promover comportamientos saludables : alimentación saludable, actividad física, vida en familia.
- **“Empezar hoy”** significa comenzar a realizar pequeños cambios en la rutina como cocinar en familia, bailar, priorizar las frutas como colación, entre otras. Estas son acciones fáciles de llevar a cabo y que pueden tener un alto impacto en la calidad de vida de las personas.

Reforzar hábitos en la mujer

La mujer debe reforzar hábitos de vida saludable, ya que sufre mayor obesidad que los hombres, y porque tiene menos tiempo para practicar actividad física (Debido a labores del hogar y cuidado de la familia)



Más comidas caseras y familiares

- La mayoría de la población toma once, en cambio pocos cenan.
- El llamado es a incluir frutas y/o verduras en cada una de las comidas, incluir más legumbres, evitar los alimentos ultra procesados y poco saludables, y priorizar las comidas caseras y productos locales.



Más actividad física

- Los niños de entre 2 y 5 años pasan en promedio entre 2 y 3 horas al día frente a pantallas.
- Los niños entre 6 y 12 años está más de dos horas frente a una pantalla (tv, celulares, tablets) en un día normal.
- El exceso de tiempo frente a pantallas puede tener consecuencias para el desarrollo de los niños en distintas áreas de su vida.



Reforzar hábitos en los niños

- Los niños y niñas son motor de cambio de las sociedades, pero actualmente en el país el 51% de los escolares tiene sobrepeso u obesidad.
- Es por ello que llamamos a los padres, cuidadores y todos quienes trabajan o se relacionan con niños a incentivarles una alimentación más saludable y la práctica de actividad física.



Bibliografía

- Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2018.
- Encuesta nacional del uso de tiempo 2015.
- Encuesta de consumo alimentario 2010.
- Encuesta longitudinal de primera infancia 2017.
- Oferta y consumo de programación TV abierta 2015.