







ELIGE VIVIR SANO

2011 - 2013

---

ELIGE VIVIR SANO

2011-2013

---

**PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA**

**GOBIERNO DE CHILE**

**COMITÉ EDITORIAL:** Equipo Elige Vivir Sano

**EDICIÓN:** Francesca Bonati y Roberto Lagos

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:** Interfaz Diseño

---

©Elige Vivir Sano 2011-2013

Registro de propiedad intelectual N° (en proceso)

Elige vivir Sano 2011-2013/ SBN (en proceso)

Prohibida su reproducción total o parcial

---

1era edición, diciembre 2013

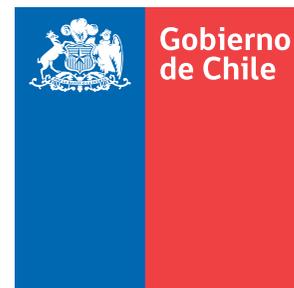
Se imprimieron 2.000 ejemplares

---

Impreso en QUAD/GRAPHICS.

Santiago, Chile

ELIGE VIVIR SANO  
2011 - 2013





Índice

# Elige Vivir Sano

01  
CAPÍTULO



Elige Vivir Sano

23

03  
CAPÍTULO



Relaciones Internacionales

75

05  
CAPÍTULO



Marketing social

105

02  
CAPÍTULO



Políticas públicas

41

04  
CAPÍTULO



Alianza público privada

85

06  
CAPÍTULO



Elige Vivir Sano en terreno

115



# Elige Vivir Sano

“Porque estamos convencidos que cada vez que un compatriota decide cambiar sus hábitos y elige vivir sano, también elige vivir más feliz”.



S.E. PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, SEBASTIÁN PIÑERA ECHENIQUE

## Elige Vivir Sano; elige vivir feliz

Sebastián Piñera Echenique  
Presidente de la República de Chile

Al asumir nuestro Gobierno nos encontramos con una realidad triste y preocupante: Chile se estaba transformando aceleradamente en un país sedentario, en que 4 de cada 5 compatriotas no practicaban ningún deporte, 2 de cada 3 tenían exceso de peso, más del 50 por ciento de los niños sufrían de obesidad y un 40 por ciento de nuestra población padecía de tabaquismo o consumo excesivo de alcohol. El resultado: diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias y envejecimiento prematuro. En suma, Chile no era un país sano.

Fue así como, bajo el liderazgo de la Primera Dama, diseñamos y pusimos en marcha el Programa Elige Vivir Sano, que si bien partió como una simple idea hoy ya es una verdadera Política de Estado, de largo plazo, llamada a trascender los gobiernos de turno y que ya está cambiando la salud y calidad de vida de millones de chilenos, incentivándolos a llevar una vida más saludable, a alimentarse mejor, a hacer más deporte y a tener más contacto con la naturaleza.



Como se aprecia, este programa se basaba en una idea simple pero profunda: siempre va a ser mejor prevenir que curar. Y por eso, cuando se trata de cuidar nuestra salud, no hay mejor médico que uno mismo. Para ello implementamos una serie de campañas en los medios de comunicación en que contamos con la generosa colaboración de decenas de rostros ligados al deporte, pusimos en marcha planes educativos en centenares de establecimientos educacionales, organizamos corridas y competencias deportivas en todo Chile, reformulamos toda nuestra política de prevención y rehabilitación de drogas y alcohol, promovimos el deporte y la cultura a una escala nunca antes vista, abrimos nuevos parques y plazas en todas las regiones de Chile y perfeccionamos toda nuestra legislación para fomentar una vida más sana.

Así, en menos de cuatro años, hemos logrado aumentar en más de 700.000 las personas que practican deporte con regularidad y reducir en más de un 7 por ciento el consumo del tabaco entre estudiantes de octavo básico a cuarto medio, lo que significa que casi 60 mil jóvenes se liberaron de este vicio. Y gracias a la ley que prohíbe fumar en lugares cerrados como restaurantes, pubs y discoteques, esperamos reducir aún más los graves y preocupantes índices de tabaquismo de nuestra población. Además, a través de la Ley de Tolerancia Cero al Alcohol en la conducción hemos logrado disminuir significativamente las muertes por accidentes provocados por esta causa y reducir las tasas de consumo excesivo de alcohol, especialmente entre nuestros jóvenes. Junto con ello promulgamos una Ley que regula el etiquetado de los alimentos altos en grasas saturadas, calorías, sodios y azúcares, a fin de desincentivar su

consumo y prohibir su publicidad a menores de 14 años, y reformulamos el programa de alimentación de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas para asegurarnos que todos los estudiantes del país reciban una dieta más sana y balanceada.

Termino estas palabras agradeciendo a la Primera Dama y a todo el equipo que durante estos años se comprometió con esta maravillosa iniciativa de dar más oportunidades para que las personas libremente elijan vivir más sano. Aprovecho también de invitar a todos los chilenos a seguir avanzando para crear entre nosotros una verdadera cultura de vida sana, de deporte y de naturaleza. Porque estamos convencidos que cada vez que un compatriota decide cambiar sus hábitos y elige vivir sano, también elige vivir más feliz.

# Elige Vivir Sano

"Desde antes de comenzar este gobierno, el Presidente tenía como meta mejorar la salud y la calidad de vida de la gente. Ese sueño se materializó en Elige Vivir Sano, un programa alegre y propositivo que ha tenido gran acogida en el país".



## Palabras Primera Dama Cecilia Morel Montes

Con gran alegría y satisfacción recuerdo el 17 de marzo del 2011, cuando lanzamos junto al Presidente Sebastián Piñera el Programa Elige Vivir Sano. En un acto en la escuela básica Estrella Reina de Chile ubicada en Cerrillos emprendimos este nuevo desafío para los chilenos: desarrollar hábitos de vida saludable y reducir conductas de riesgo que generan enfermedades crónicas no transmisibles.

Desde antes de comenzar este gobierno, el Presidente tenía como meta mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Ese sueño se materializó en Elige Vivir Sano, un programa alegre y propositivo que ha tenido gran acogida en el país. En alianza con el mundo privado y en coordinación con los diversos ministerios, nos lanzamos en esta tarea ambiciosa, pero no imposible, invitando a las personas a elegir, a informarse y a asumir la responsabilidad en su propia calidad de vida.

Durante el primer año nos enfocamos en dar a conocer el espíritu de Elige Vivir Sano y nos propusimos generar conciencia sobre la importancia de

**PRIMERA DAMA, CECILIA MOREL MONTES**



introducir cambios en nuestros hábitos cotidianos que impacten de manera rápida y efectiva en la calidad de vida de las familias, así como relevar en la opinión pública los principios de este programa, que inciden directamente en la calidad de vida de las familias y que, además, son necesarios abordar si queremos llegar a ser un país más sano.

Recuerdo las giras a lo largo del país y la alegría con que los chilenos recibían a Elige Vivir Sano, pues si bien muchos tenían la inquietud de cambiar sus hábitos, no sabían cómo hacerlo. Ésa es una de las barreras que hemos ido rompiendo y una de las razones de por qué tenemos la certeza de que este programa llegó al corazón de los chilenos, porque se preocupa de lo más importante, que es el bienestar físico y espiritual de cada uno y de nuestro entorno.

Asimismo, en 2011, tuve el honor de exponer ante las Naciones Unidas las características de Elige Vivir Sano. A su vez, generamos instancias de coordinación con los programas "5 Pasos" de México y "Let's Move" de Estados Unidos y en 2012 y 2013 hemos profundizado ese trabajo, intercambiando experiencias con diversos países.

En sus inicios, nuestra gran aspiración era convertir a Elige Vivir Sano en una propuesta de política pública y con visión de Estado, y lo hemos hecho

incorporando ideas que han surgido desde distintos actores de la sociedad para frenar la amenaza de la obesidad y del sedentarismo, que en nuestro país ataca con más fuerza a las mujeres y a las familias más vulnerables.

Hoy podemos decir con orgullo que Elige Vivir Sano es Ley de la República, lo que asegura una institucionalidad que permitirá coordinar los esfuerzos intersectoriales e interministeriales que nos acerquen a los objetivos sanitarios de la década. En ese sentido, tenemos la convicción de que Elige Vivir Sano está en el camino correcto y que nos alegramos poder decirles que está y estará aún más presente en los barrios, para que las familias disfruten y se reúnan con este objetivo común. Se seguirán construyendo nuevas plazas saludables y se seguirá apoyando a distintas organizaciones para que se sumen a esta noble iniciativa y así cada vez más chilenos elijamos vivir sano.

*Michelle Bachelet*

# Elige Vivir Sano

“Generamos una política pública intersectorial, descentralizada, multifocal, en alianza público privada; con participación ciudadana y en terreno, en base a un modelo de gestión que valora el aporte comunitario, así como las iniciativas de la sociedad civil”.



DIRECTORA EJECUTIVA, PAULINE KANTOR PUPKIN

## Prólogo Directora Ejecutiva

El 2011 marcó el inicio del Programa Elige Vivir Sano, una idea y un proyecto que gestamos durante la campaña del Presidente Sebastián Piñera bajo el marco del trabajo de los grupos Tantauco, la instancia programática del nuevo gobierno y que luego se concretó como una iniciativa del Ministerio de Salud. Al darse a conocer los preocupantes datos de la Encuesta Nacional de Salud 2010, el Presidente de la República planteó que “la lucha contra la obesidad y el sedentarismo es una tarea país que debe involucrar a más actores”, por lo que le pidió a la Primera Dama, Cecilia Morel, que liderara esta iniciativa, que finalmente adquirió un carácter intersectorial y en alianza público privada.

Los datos son alarmantes. Un 66% de la población entre los 15 y 64 años tiene exceso de peso; de ese porcentaje un 39% de los chilenos tiene sobrepeso, un 25,1% tiene obesidad y 2,3% tiene obesidad mórbida. Lo lamentable de este escenario es que estos índices se agudizan en la población más vulnerable y con menos años de instrucción.

El 88,6% de la población en Chile es sedentaria, es decir, realiza menos de 30 minutos de actividad física tres veces por semana. La misma encuesta mostró que un 26% de la población tiene presión arterial elevada; el 9,4% presentó diabetes y que, en promedio, los chilenos consumen 9,8 gramos de

sal al día, siendo lo recomendable 5 gramos según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con el objetivo de conocer las acciones que a nivel público se estaban ejecutando en materia de vida saludable, realizamos un catastro de la oferta programática del Gobierno, recogiendo iniciativas que ya existían en los distintos ministerios y servicios, para luego coordinarlos y unirlos en un objetivo común que evitara duplicidades y generara sinergias.

Con un pequeño y comprometido equipo emprendimos este desafío, con una mirada innovadora, derribando mitos y entregando herramientas, al tener la convicción de que esta enorme tarea debía ser abordada por todos los sectores del país, pues si juntábamos fuerzas podríamos hacer algo que realmente modificara los hábitos de los chilenos.

En este sentido, la alianza público-privada fue clave, pues contamos con la colaboración de empresas y marcas como Santo Tomás, VTR, Carozzi, Livean, Cachantun, Quaker, Unimarc, Jumbo, Santa Isabel, Mayorista 10, Ideal, Powerade y OMD. Como colaborador regional se sumó Essbio en la zona centro sur del país, así como organizaciones no gubernamentales, universidades, fundaciones y otras entidades de la sociedad civil. La Fundación de la Familia fue otro de nuestros grandes aliados al trabajar en múltiples iniciativas para llegar a las familias más necesitadas.

Así generamos una política pública intersectorial, descentralizada, multifocal, en alianza público privada; con participación ciudadana y en terreno, en base a un modelo de gestión que valora el aporte comunitario, así como las iniciativas que surgen de la sociedad civil.

El gran foco de trabajo estuvo en crear conciencia a todo nivel de la importancia de abordar en serio los malos hábitos de alimentación y actividad física que tenemos como país. Ponerla en la agenda y generar el compromiso de todos, resultaba prioritario.

Quedamos muy satisfechos con lo logrado. Según estudios que hemos realizado, 8 de cada 10 chilenos, conoce el programa y lo valora positivamente debido a la contribución que está realizando en el largo plazo para que los chilenos tengamos hábitos de vida cada vez más saludables. Durante estos años organizamos actividades masivas y de gran notoriedad como tres Giras Nacionales Elige Vivir Sano y las más de 400 corridas y

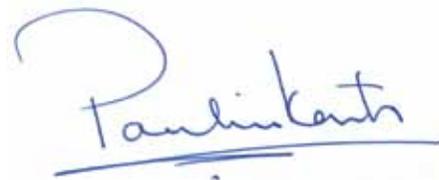
cicletadas en conjunto con el IND. A través del equipo en terreno del programa, estuvimos motivando y enseñando en más de 1.000 lugares de afluencia masiva en la Región Metropolitana. A lo largo de Chile trabajamos de la mano de todos los gobiernos regionales.

Como una forma de concretar nuestra política poblacional realizamos siete campañas de marketing social que apuntaron a la masividad en un tono positivo y propositivo. Aquí quiero hacer una especial mención a deportistas, chefs, artistas y todos quienes se sumaron ad-honorem a promocionar nuestro mensaje. Expusimos también en la ONU y generamos alianzas de colaboración con otros programas internacionales, intercambiando más de 15 experiencias de buenas prácticas y modelos de vida saludable.

En 2013 le dimos impulso a la ley que transforma Elige Vivir Sano en un sistema intersectorial y descentralizado para la implementación de una política pública a lo largo de todo el país, creando por primera vez en Chile una institucionalidad encargada de promover y generar hábitos y estilos de vida saludables y de contribuir a la disminución de la obesidad y la falta de actividad física.

Si bien tenemos conciencia de que los grandes resultados de esta política pública se verán en varios años, también conocemos que los beneficios a nivel individual se pueden sentir de forma casi inmediata. Sabemos que una cantidad cada vez mayor de personas están incorporando la alimentación saludable a las prácticas cotidianas de su vida y el ejercicio físico, así lo demostró la Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportes de 2012. Eso nos motiva a diario a seguir con este gran proyecto y a profundizar el trabajo, convirtiendo a Elige Vivir Sano en una política pública robusta que siga creciendo en el largo plazo, que pueda impulsar, seguir y evaluar programas relacionados con la vida sana y que integre las cientos de iniciativas personales y comunitarias, que día a día nacen en nuestro país.

En las siguientes páginas, les mostraremos un completo informe del trabajo realizado por Elige Vivir Sano durante 2011, 2012 y 2013. Esta es nuestra memoria institucional.



# Elige Vivir Sano

## Equipo Elige Vivir Sano

### Directora Ejecutiva:

#### **Pauline Kantor.**

Periodista, Pontificia Universidad Católica de Chile y Master en Relaciones Internacionales, Columbia University de Nueva York. Anteriormente se desempeñó como Secretaria Ejecutiva de la Comisión Bicentenario.

### Coordinación Interministerial:

#### **Daniela Godoy.**

Abogada, Universidad Diego Portales y Magister en Políticas Públicas de la Facultad de Economía de la Universidad de Chile. Cuenta con un Diploma en Gestión y Economía de Política Pública y Salud de la Universidad de Chile.

### Contenido y Desarrollo de Proyectos:

#### **Roberto Lagos.**

Cientista Político, Pontificia Universidad Católica de Chile y Magíster en Sociología de la Universidad Alberto Hurtado de Chile.

### Administración y Gestión de la Alianza Público Privada:

#### **Marisel Cabrera.**

Relacionadora Pública, Universidad del Pacífico. Diplomada en Responsabilidad Social, Empresarial y en Gerencia de Asuntos Públicos de la Universidad Adolfo Ibáñez.



**Prensa y Comunicaciones:****Francesca Bonati.**

Periodista de la Universidad del Desarrollo y Profesora de Lenguaje y Comunicación de Enseñanza Media, Universidad Gabriela Mistral.

**Asuntos Corporativos y Programación:****Cristián Fernández.**

Periodista, Universidad Andrés Bello y Master en Administración de Empresas, Universidad de Barcelona. Magíster en en Comunicación Estratégica, Universidad Adolfo Ibáñez.



El gran foco de trabajo estuvo en crear conciencia a todo nivel de la importancia de abordar en serio los malos hábitos de alimentación y actividad física que tenemos como país. Ponerla en en la agenda y generar el compromiso de todos, resultaba prioritario.

# Elige Vivir Sano

Los Embajadores de Elige Vivir Sano son hombres y mujeres que provienen de diversos ámbitos y sectores de nuestra sociedad. Cada uno de ellos es un referente importante para los chilenos.



## Embajadores Elige Vivir Sano

Los Embajadores de Elige Vivir Sano son hombres y mujeres que provienen de diversos ámbitos y sectores de nuestra sociedad, como por ejemplo, del mundo educacional, deportivo, gastronómico; tienen en común el genuino interés y compromiso de promover la vida sana. Asimismo, cuentan con el reconocimiento de la opinión pública, siendo cada uno de ellos figuras y representantes asociados positivamente con los pilares que se promueven a través de Elige Vivir Sano y son referentes en su especialidad.

Todos ellos han aceptado de manera noble y generosa apoyar públicamente a Elige Vivir Sano, convirtiéndose en representantes directos ante la ciudadanía de los propósitos que se buscan alcanzar a través de los cuatro compromisos de acción que invitan a todos los chilenos a comer sano, mover el cuerpo, vivir al aire libre y disfrutar en familia.

### Tomás González

Gimnasta Olímpico que ha llegado a 15 finales y obtenido 7 medallas en Copas del Mundo, además de medallas en eventos Sudamericanos y Panamericanos, destacándose en las Pruebas de Suelo y Salto. Participó a gran nivel en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, obteniendo el cuarto lugar en dos disciplinas.

### Nicole Perrot

Destacada golfista chilena que ganó el United States Girls' Junior Golf Championship 2001. Elegida la "Mejor de los Mejores" por el Círculo de Periodistas Deportivos de Chile ese mismo año. Ganó su primer evento del LPGA Tour en el Longs Drugs Challenge 2005.

**“¡El ejercicio es la medicina del futuro, hoy solo debes motivarte y disfrutar la vida sana! ¡Activa tu cuerpo y vivirás por siempre!”.**

Fernando Godoy



## Embajadores Elige Vivir Sano

1. Tomás González
2. Nicole Perrot
3. Francisco Chaleco López
4. Sebastián Keitel
5. Eduardo Fuentes
6. Rodrigo Díaz
7. Alexis Sánchez
8. Sofía Bustos
9. Erwin Valdebenito
10. Kevin Silva
11. Magnus Scheving
12. Francisca Ayala
13. Hotuiti Teao
14. Carolina de Moras
15. Iker Casillas Fernández
16. Carlo Von Mülhenbrock
17. Fernando Godoy
18. Soledad Onetto
19. Cristián Valenzuela

# Elige Vivir Sano

Los Embajadores de Elige Vivir Sano tienen una estrecha relación con la vida saludable, siendo parte de sus vidas, ya sea a través de la alimentación sana o la práctica constante de actividad física, convirtiéndose así en ejemplos y referentes importantes para la ciudadanía.

## Francisco “Chaleco” López

Motociclista Profesional que durante 20 años se ha destacado por su enorme carisma y reconocida calidad humana, siendo uno de los deportistas más queridos por los chilenos y uno de los más admirados por sus pares. Fue primer lugar en el Rally de Túnez 2010 y tercer lugar en el Rally Dakar 2010 y 2013.

## Sebastián Keitel

Atleta velocista chileno. Tiene los récords nacionales de velocidad en los 100 metros, en los 200 metros y en el 4x100 junto a su equipo. Es también un reconocido comunicador social.

## Eduardo Fuentes

Comunicador audiovisual, periodista y conductor de televisión y radio. Se ha desempeñado profesionalmente en MEGA, Canal 13, La Red y en Radio El Conquistador, entre otros medios.

## Carlo Von Mülhenbrock

Destacado chef, que con su carisma y talento ha marcado presencia en la cultura gastronómica nacional, ha desarrollado su carrera profesional basado en el amor por la cocina saludable y el respeto a las tradiciones culinarias de los pueblos.





### Rodrigo Díaz

Ingeniero Comercial. Embajador de Zumba para Chile y Sudamérica y Coreógrafo en ciclodanza Teletón. Director Academias RD, bailarín y jurado en diversos programas de televisión.

### Alexis Sánchez

Reconocido futbolista chileno de nivel internacional. Juega como delantero en el F. C. Barcelona de la Primera División de España y es titular habitual en la selección de fútbol de Chile. Fue premiado por el diario italiano La Gazzetta dello Sport como "el mejor jugador de la Liga Italiana" y nominado en 2011 al Balón de Oro de la FIFA.

### Sofía Bustos

Nutricionista del Programa "Food & Nutrition Program: At a Glance" del CentroNía Boardy, una de las creadoras del programa "Come saludable y vive saludable", orientado a cambiar los hábitos alimenticios de niños de escasos recursos. Distinguida por su labor en Estados Unidos.



"El baile es vida, pasión, diversión, salud y alegría. Mueve tu cuerpo, quema calorías y disfruta de una vida saludable sin grandes sacrificios. ¡Únete a la fiesta del baile!".

Rodrigo Díaz

"Para llevar una alimentación entretenida e inteligente, mi invitación es sentarse a la mesa, comer y cocinar en compañía".

Carlo Von Mülhenbrock



# Elige Vivir Sano

## Erwin Valdebenito

Maratonista de 35 años de trayectoria, ultra maratonista, oriundo de Traigüen, de profesión Ingeniero de Ejecución en Administración Pública. Un líder en el trabajo con atletas con capacidades diferentes.

## Kevin Silva

Estudiante líder en su generación. Un ejemplo de esfuerzo y de pasión por el deporte. Kevin fue atropellado en 2011 por un conductor en estado de ebriedad mientras se encontraba esperando locomoción para ir a correr en la Maratón de Santiago. A causa del accidente perdió ambas piernas, pero logró ponerse nuevamente de pie gracias a la rehabilitación y a unas prótesis de última generación.

## Fernando Godoy

Iquiqueño, actor y animador de TV. Ha trabajado en radio, cine, teatro y televisión. Destacan sus personajes de amplio conocimiento público. Es runner, surfista, disfruta del deporte y mantiene una alimentación sana.

## Magnus Scheving

Creador y protagonista de la serie "Lazy Town" que promueve el deporte y la vida sana en los niños y es vista en la televisión de 109 países. Es atleta y empresario y enseña a los niños a preferir las frutas y verduras a la comida chatarra, además a hacer ejercicios en lugar de pasarse horas viendo televisión. En Islandia, gracias a su ejemplo aumentó un 22% la venta y consumo de frutas y verduras.

## Francisca Ayala

Comunicadora, modelo y relacionadora pública, amante del deporte, la vida sana y la familia. Su pasión es correr, a pesar de no ser una deportista de elite, se prepara para grandes maratones llegando con buenos resultados a la meta. Siempre motivando a mujeres y familias a vivir sanamente a través del deporte.



## Hotuiti Teao

Comunicador, ingeniero comercial y hombre Rapa Nui, desde joven se destacó por ser un gran deportista, llegando a ser seleccionado nacional de básquetbol. Hoy junto a su familia, disfrutan de participar en diversos eventos deportivos en Chile y el extranjero, más aún cuando motiva a otras familias a vivir sanamente.

## Carolina de Moras

Destacada modelo nacional. Animadora y jurado de la televisión chilena, que también ha desempeñado roles como comentarista de moda y actriz. Reconocida también, por su cercanía con el deporte y la actividad física.

## Iker Casillas

Futbolista profesional español, capitán y arquero en toda su carrera deportiva del Real Madrid C. F. en la Primera División de España. Además de arquero de la selección española de fútbol. Campeón de Europa en 2008 y 2012 y Campeón del mundo en 2010. En múltiples ocasiones ha sido nominado como el mejor arquero del mundo por la FIFA y la UEFA. La amplia labor social que realiza lo motivó en su visita a Chile a ser condecorado por la Primera Dama como Embajador de Elige Vivir Sano.

## Soledad Onetto

Periodista, animadora y comunicadora social en televisión y radio. Se ha desempeñado profesionalmente en Canal 2 Rock & Pop, MEGA, Canal 13, Canal 13 Cable, Radio Duna, Cooperativa, entre otras. Animadora del Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar en 2009 y 2010. En 2010 fue reconocida por la Agrupación Nacional de Periodistas de Chile, quienes le otorgaron el "Premio al periodismo de excelencia año 2010".

## Cristián Valenzuela

Atleta paralímpico chileno, ganador de la primera medalla de oro para Chile en los Juegos Paralímpicos. También fue campeón en la maratón del Mundial de Nueva Zelanda 2011 y Francia 2013, además de las medallas de plata obtenidas en los 10 mil metros en el Mundial de Nueva Zelanda 2011 y en los 1.500 y 5.000 metros en el mundial de Francia 2013. Actualmente, además de su pasión deportiva, es emprendedor con una tienda de Running.



“El cuerpo es nuestro único hábitat y la más sabia posesión que tenemos. Cuidarlo y alimentarlo sanamente asegura una vida más plena. Levántate temprano, come bien y haz deporte; súbete a la bici y trepa un cerro. ¡Sonríe y sé feliz!”.

Soledad Onetto





## Capítulo 01

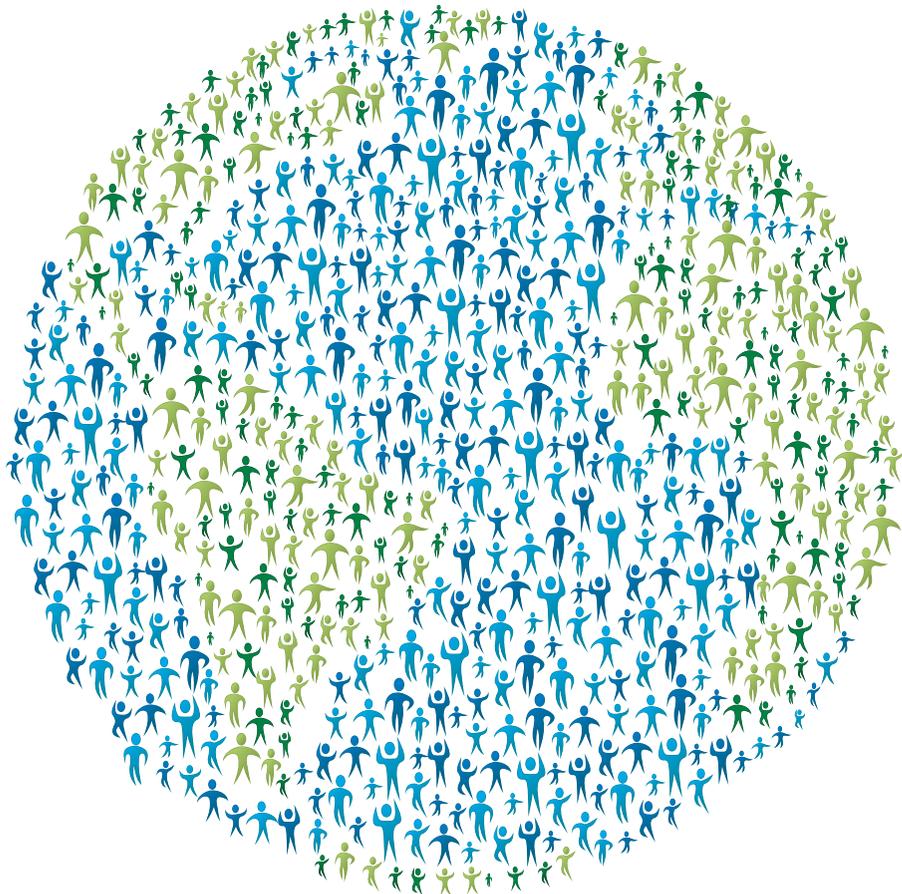
# Elige Vivir Sano



## Capítulo 01

# Elige Vivir Sano

El diagnóstico de Chile es crítico: somos un país enfermo, de fumadores, con altos índices de obesidad y de sedentarismo; la buena noticia es que se puede revertir esta realidad.



## Diagnóstico general

El Gobierno del Presidente Sebastián Piñera se propuso construir una sociedad de oportunidades al alcance de todos. Un Chile donde el crecimiento dependa del mérito y el esfuerzo de las personas y en que todos puedan trabajar para encontrar la felicidad, desarrollar sus talentos y lograr sus proyectos de vida.

El bienestar de las personas tiene mucha relación con su calidad de vida y su salud. Por ello, si estamos luchando por disminuir la pobreza y convertirnos en un país desarrollado no podemos cerrar los ojos ante un nuevo concepto que se nos presenta como parte importante del ser humano: el desarrollo saludable.

Cada chileno y chilena merece un país más justo, próspero y sano. Y por esto, el Estado debe promover la creación de oportunidades y herramientas para tener una vida más sana, especialmente entre los sectores más desventajados.

En este sentido, el Gobierno de Chile comenzó a desarrollar un trabajo gradual y sistemático para generar hábitos de vida saludable por medio de una iniciativa educativa, propositiva y no restrictiva, y así, abordar los factores de riesgo y estilos de vida nocivos que influyen negativamente en la salud y la calidad de vida de las personas.



Una de las principales estrategias fue la instalación del Programa Elige Vivir Sano, como parte de la Estrategia Nacional de Salud 2011-2020, que pretende instalar hábitos de vida saludable y abordar las tasas de mortalidad precoz de todos los chilenos.

Por primera vez un problema de esta naturaleza es abordado pasando de un exclusivo enfoque sanitario hacia una mirada social y cultural, con énfasis interministerial, con liderazgo de la Presidencia de la República y de otros servicios públicos.

A través de este programa, el Gobierno de Chile hace suyas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) referidas al peligro de las enfermedades crónicas no transmisibles, que son la principal causa de muerte en el mundo y que incrementarán en un 13% la mortalidad para el período 2008-2030 en los países de Latinoamérica y el Caribe. Asimismo incorpora las recomendaciones de Naciones Unidas emanadas de la Reunión de Alto Nivel sobre Enfermedades No Transmisibles (2011).

Ya en 2005, las enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, diabetes, cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, causaron 35 millones de muertes. Esta situación representó un 60% del total de las defunciones mundiales. Además corresponden a un 83% de las muertes de los chilenos.

Elige Vivir Sano busca educar a la población y unir fuerzas públicas y privadas a todo nivel, para mejorar la salud de los chilenos y así, disminuir los factores de riesgo que son causantes de estas enfermedades. Si estos factores fueran eliminados se podría prevenir el 80% de las enfermedades del corazón, ataque cerebral, diabetes tipo 2, y el 40% de los cánceres (Escobar 2011).

Estas enfermedades se asocian con hábitos que suelen adquirirse en la infancia o en la adolescencia. Además, son una pandemia mundial que

significa una vida más corta y de menor calidad y un gran costo público-privado para los habitantes de los distintos países. Sus factores de riesgo provienen de hábitos de vida no recomendables y se originan en un problema social más que de salud pública. Puesto que se presentan en mayor medida entre personas en situación de pobreza, afectan de manera desigual a los menos favorecidos y producen pérdidas de productividad y altos gastos en salud. Ello indica que no sólo se está frente a un problema de salud pública, sino ante un problema social de creciente importancia.

Esto debido a que gran parte de estas enfermedades requieren de un gasto permanente que perjudica a hogares más vulnerables, perpetuando de esta manera las inequidades tanto en materia de salud como económicas. El Foro Económico Mundial clasifica a las enfermedades no transmisibles como una de las principales amenazas al desarrollo económico, principalmente porque reducen el ingreso familiar y afectan la educación de los niños y jóvenes, provocando un círculo vicioso del cual es muy difícil salir (OECD 2010).

La alta prevalencia de hábitos de vida poco saludable, el crecimiento de los factores de riesgo y el impacto cada vez mayor de las enfermedades no transmisibles, ha generado diversas respuestas internacionales. Tanto la Organización Mundial de la Salud como otras entidades internacionales informan sobre la magnitud de la carga de estas enfermedades y las posibilidades de prevención y control de las mismas; manifiestan la necesidad de mejorar los compromisos políticos, financieros y técnicos en su ayuda; de fortalecer los sistemas de salud, potenciar la colaboración multisectorial, de trabajar en alianza público privada y todas aquellas acciones que prioricen la modificación de factores conductuales, sociales, económicos y ambientales, que repercuten en la salud, la cohesión social, la economía de las familias e impiden una vida sana y plena (Reunión de Alto Nivel sobre Enfermedades No Transmisibles 2011).



## Capítulo 01

# Elige Vivir Sano

## Diagnóstico de la realidad chilena

### Estilos de vida poco saludables

La salud de las personas está determinada por factores sociales y culturales: el envejecimiento de la población, la urbanización sostenida, el cambio climático, los avances de la ciencia, las tecnologías de la información y la globalización. Como también por factores personales y conductuales como la alimentación, la educación, los ingresos, el entorno en que se vive, el grado de actividad física y los hábitos familiares.

Chile presenta la paradoja de poseer excelentes indicadores de expectativa de vida, baja mortalidad materno-infantil y superación de desnutrición, sin embargo, experimenta un importante aumento de la morbilidad y mortalidad a causa de las enfermedades no transmisibles. Según el Ministerio de Salud el 37,3% de las muertes por este tipo de enfermedades ocurrieron en forma prematura, una cifra alta en comparación con los países de altos ingresos, cifra que llega a 13%; (MINSAL 2008).

A esto se suman los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2010 que mostró el predominio de estilos de vida poco saludables: sedentarismo,

exceso de peso y alta prevalencia de otros factores de riesgo, como el consumo en exceso de tabaco y alcohol.

### Factores de riesgo

Un 66,7% de la población entre los 15 y 64 años tiene exceso de peso, según la Encuesta Nacional de Salud. Desglosado de la siguiente manera: un 39% de la población tiene sobrepeso, un 25,1% obesidad y 2,3% obesidad mórbida. Lo lamentable de este escenario es que estos índices se agudizan en la población con menos recursos, pues existe una mayor prevalencia en la población más vulnerable y con menos años de instrucción.

Asimismo, el 88,6% de la población en Chile es sedentaria, es decir, realiza menos de 30 minutos de actividad física tres veces por semana. Cifra que ha tendido a verse modificada en la Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva de 2012 que mostró que el sedentarismo disminuyó en 3,7 puntos porcentuales entre 2009 y 2012.

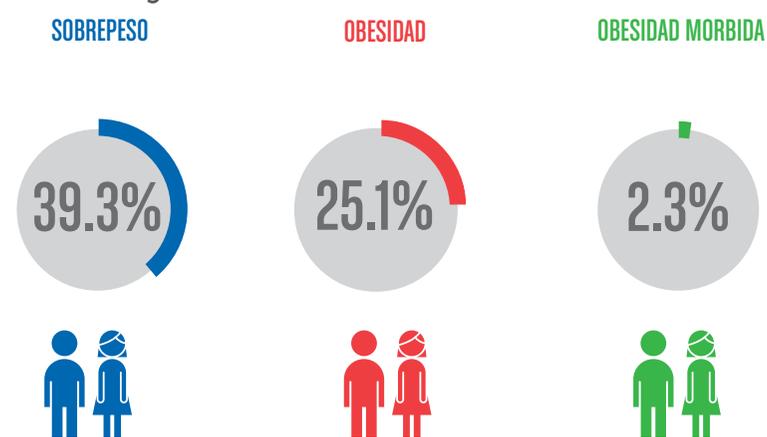
Por otra parte, la Encuesta Nacional de Salud 2010 evidenció que un 26% de la población tiene presión arterial elevada; un 35,3% de los chilenos tiene prevalencia de síndrome metabólico; el 9,4% presentó diabetes y



que, en promedio, los chilenos consumen 9,8 gramos de sal al día, siendo lo recomendable 5 gramos según la OMS.

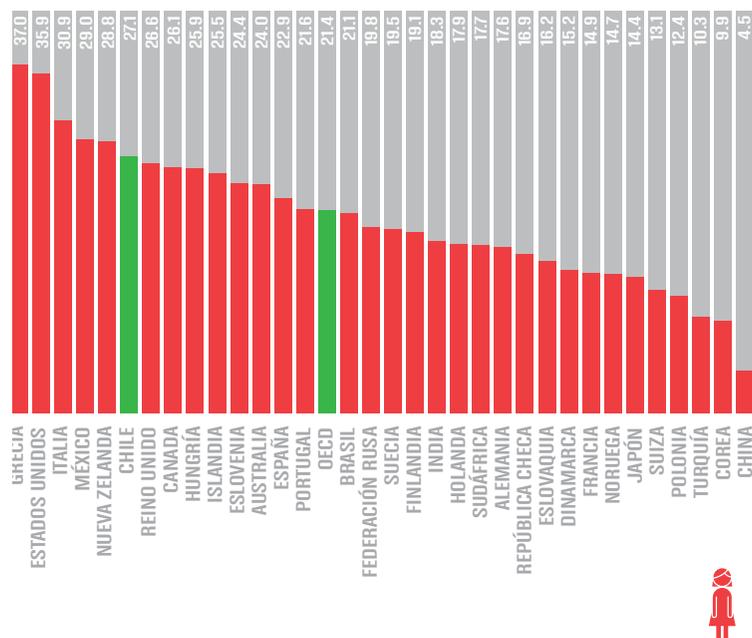
La siguiente figura muestra una comparación internacional de los países de la OECD en sobrepeso y obesidad para los niños. Chile ocupa uno de los puestos más altos del ranking y hace urgente generar medidas destinadas a abordar este problema y sus elementos determinantes y asociados.

## Exceso de peso en la población entre los 15 y 64 años

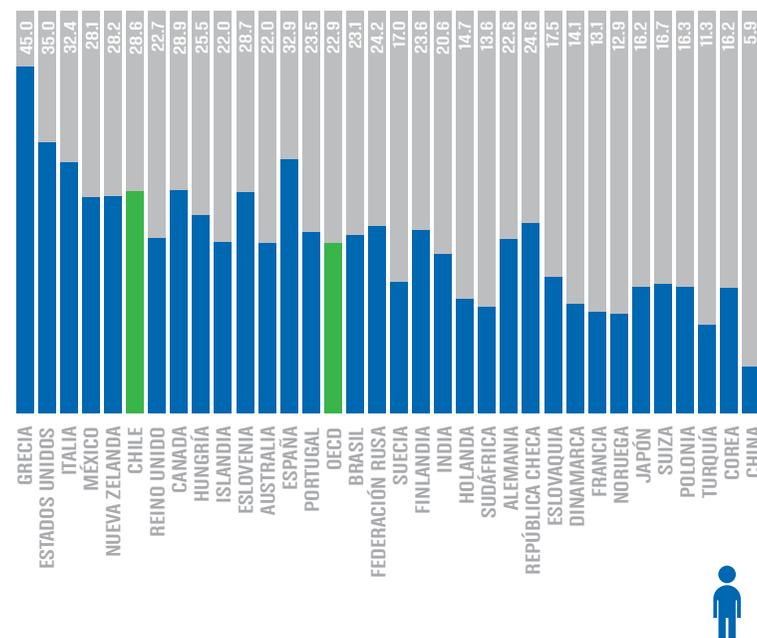


Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2010

## Niñas entre 5 y 17 años con sobrepeso y obesidad (%)



## Niños entre 5 y 17 años con sobrepeso y obesidad (%)



Fuente: Informe OECD 2012



# Capítulo 01

## Elige Vivir Sano

### Obesidad y equidad

Los factores y conductas de riesgo como la obesidad producen un problema de equidad. Existe una relación entre la desigualdad y la obesidad, ya que en los lugares en que hay más pobreza, menos educación, y mayor vulnerabilidad, hay más obesidad, menos actividad física y mayor cantidad de enfermedades no transmisibles.

Por ello, Elige Vivir Sano busca generar estilos de vida más saludable en todos los chilenos y crear oportunidades para que las personas más desventajadas puedan acceder a estos hábitos y estilos de vida.

Un estudio de la OECD (Obesity and the Economics of Prevention, FIT NOT FAT) establece que la obesidad es más común en personas de escasos recursos y de nivel educativo bajo.

Según la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos 2010-2011, en Chile el segmento socioeconómico más bajo come menos lácteos, verduras y

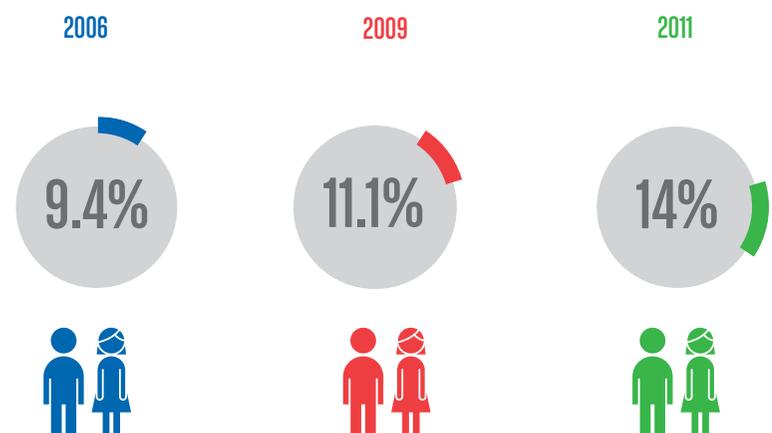
carnes, que los sectores más favorecidos. Chile es el segundo país más consumidor de pan en Latinoamérica, luego de México, se superan los 90 kilos de pan por habitante cada año (MINSAL 2011). De acuerdo a las recomendaciones nutricionales, sólo un 21% de la población chilena cumple en materia de lácteos, un 50% en relación a frutas y verduras, un 24% en cuanto a legumbres, y un 17% en cuanto a consumo de pescados (Chile Saludable 2012).

Además, Chile es uno de los países de más bajo consumo de pescado en el mundo: no más de 7 kg. por habitante al año, comparado con los 75 kg. de consumo en otras carnes, o de España que consume 30 kg. y en Japón sobre 50 kg. al año de pescado, (Chile Saludable 2012)

El promedio de consumo diario de verduras y frutas en Chile es de 166 grs. por persona, siendo lo recomendable 400 grs. de vegetales al día según la Organización Mundial de la Salud.



### Sobrepeso y obesidad de los menores de 5 años



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2010

Por su parte, la Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva en la población mayor de 18 años (2009) reveló que el interés por la práctica de actividad física y deportiva es mayor entre los grupos socioeconómicos altos: 33,2% del segmento ABC1 manifiesta interés y además practica actividad física y deporte, en contraste con el 21,5% del nivel socioeconómico E.

La encuesta señalada en el párrafo anterior concluye que a menor nivel socioeconómico el grado de sedentarismo es mayor. De hecho, mientras en el segmento ABC1 los no sedentarios alcanzan el 19,1%, en el grupo E, sólo llegan al 7,6%.

No obstante, la Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva de 2012 confirmó el quiebre de la tendencia del sedentarismo en nuestro país. Reveló que el sedentarismo de los chilenos disminuyó en 3,7 puntos porcentuales (87,2% en 2006, 86,4% en 2009 y 82,7% en 2012), presentando la baja más importante del sedentarismo desde 2006 y significa que Chile cuenta ahora con cerca de 500 mil nuevas personas activas. Todo ello, medido bajo la norma internacional que considera como sujetos activos a aquellos que practican deporte o actividad física al menos tres veces por semana y en sesiones de 30 minutos cada vez.

La tendencia indica que a menor nivel socioeconómico, menor es también la práctica de deporte y actividad física. Así lo demuestra el grupo ABC1 con un 39,4% de practicantes, versus un 10,1% del grupo E. Lo anterior se ve reforzado a través de las actividades realizadas por las personas en su tiempo libre, el grupo de mayores ingresos ABC1 practica deportes, mientras que los grupos que le siguen realizan más actividades en la casa como leer, ver televisión, entre otras (Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva 2012).

Por otra parte, los datos que nos muestran el panorama en los niños revelan grandes desigualdades. Según consta en la Encuesta de Caracterización Socio-Económica Nacional CASEN 2009, el estado nutricional de los niños menores de 6 años, según quintil de ingresos es variable. Mientras en el primer quintil un 9,8% presenta sobrepeso, un 5,8% de los niños del quinto quintil se encuentra en esta situación. Lo mismo ocurre con la obesidad: 1,2% y 0,9%, respectivamente (CASEN 2011).

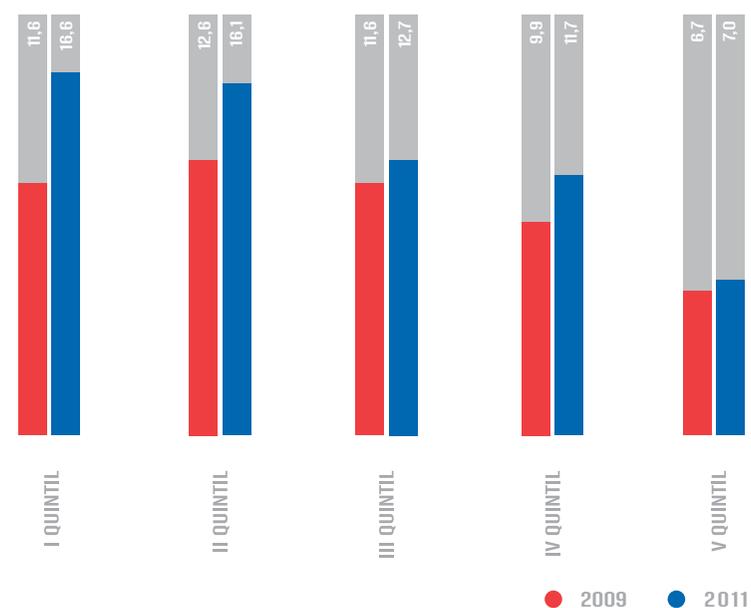
Este escenario negativo se condice con los datos presentados por el Sistema de Medición de Calidad de la Educación SIMCE de Educación Física

(2011): Test de Navette en hombres es de 7,5' en el nivel socioeconómico alto; 6,5' en el nivel medio y 6,75' en el nivel bajo.

La desigualdad no sólo se refleja en los factores o conductas de riesgo, sino en una mayor probabilidad de mortalidad o morbilidad de los sectores más desventajados.

La relación entre sobrepeso y obesidad queda aún más clara observando el siguiente cuadro, donde se muestra que el quintil uno, que posee los hogares con menores ingresos, presenta mayores niveles de obesidad en niños menores de cinco años que los quintiles de mayores ingresos.

## Niños menores de 5 años con sobrepeso u obesidad por quintil



Fuente: Encuestas CASEN 2009-2011



## Capítulo 01

# Elige Vivir Sano

Tal como se observa en la tabla siguiente, predominan en Chile elevadas tasas de obesidad, sedentarismo, depresión, consumo de tabaco y diabetes, las que se suman a las alarmantes cifras de suicidio y consumo nocivo de alcohol, las que perjudican con más fuerza a los sectores sociales más vulnerables.

### Comparación Encuesta Nacional de Salud 2003/2010

PROBLEMA DE SALUD	PREVALENCIA (%) ENS 2003	PREVALENCIA (%) ENS 2010
Sobrepeso	37,8	39,3
Obesidad	23,2	25,1
Diabetes	6,3	9,4
Sedentarismo	89,4	88,6
Tabaquismo (fumador actual)	42	40,6
Síntomas depresivos en último año	17,5	17,2

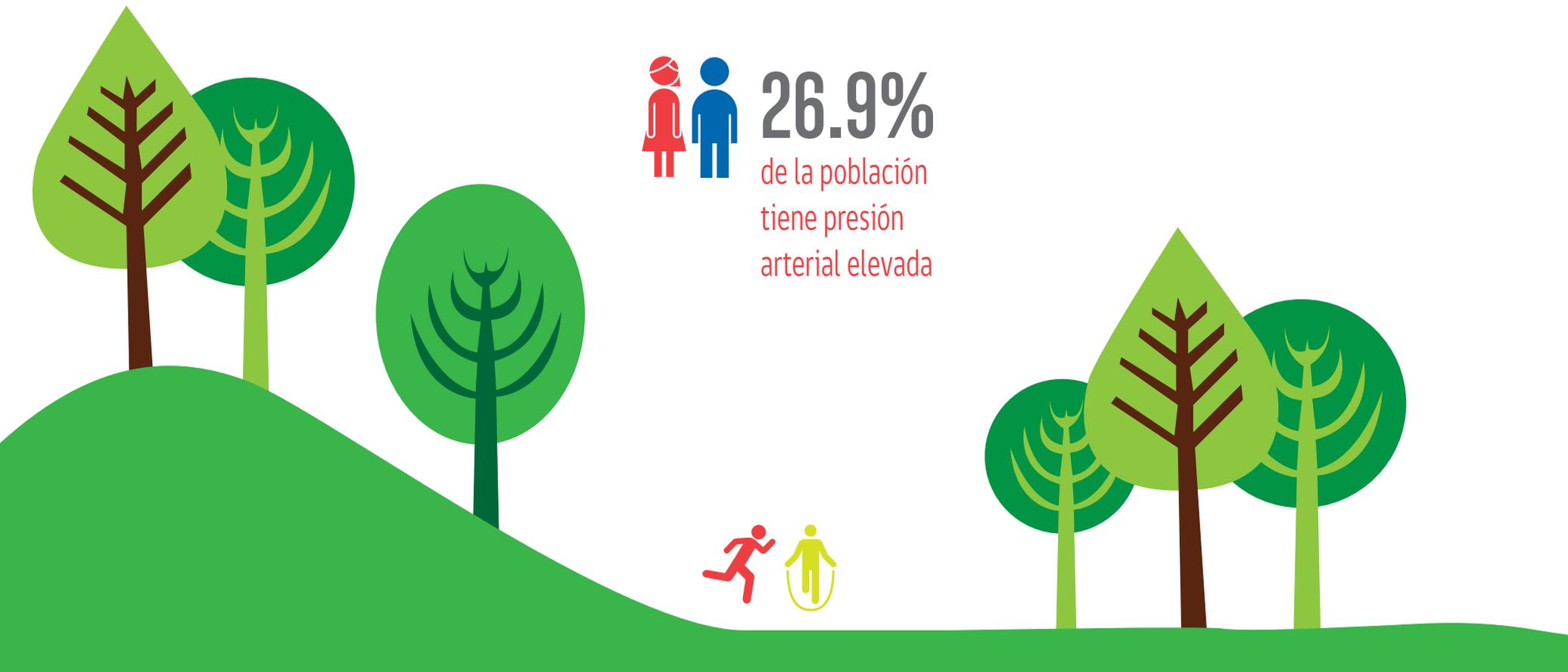
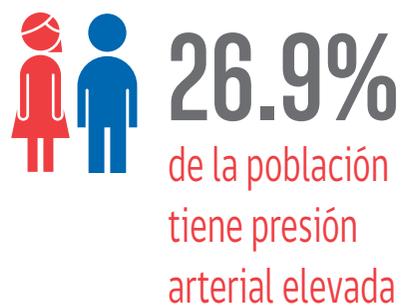
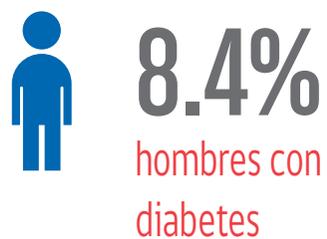
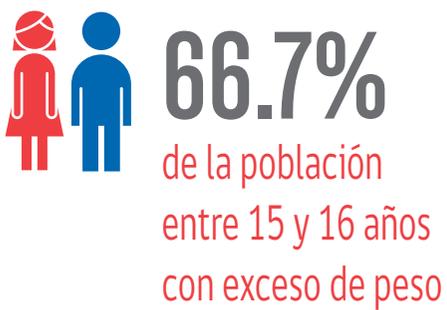
Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2010

Si no se previenen estas conductas, Chile será un país donde a lo menos una de cada tres personas estará enferma, muchas de ellas con alguna discapacidad; sus habitantes morirán antes de la expectativa de vida promedio y se deberá invertir cuantiosos recursos públicos para mejorar la salud y tratar enfermedades que pudieron ser prevenidas.

La promoción y prevención del sobrepeso y la obesidad deben ser una prioridad país, mundial y de salud pública. En este sentido, se insta una política destinada a promover hábitos y estilos de vida saludables para disminuir las muertes prematuras o discapacidades producidas por enfermedades crónicas no transmisibles.



## Hábitos poco saludables (Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2010)



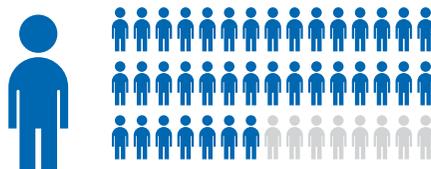
## Sedentarismo por género

MUJER



92%

HOMBRE

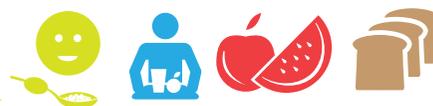


84%



**88.6%**  
de la población en Chile es sedentaria

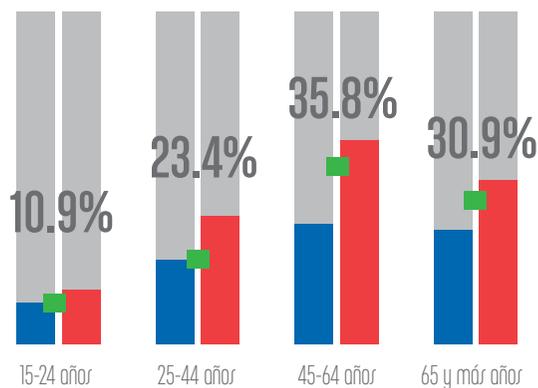
## Obesidad (incluida la obesidad mórbida)



HOMBRES

MUJERES

TOTAL

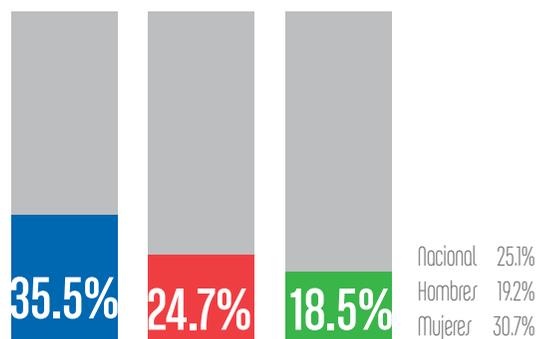


## Obesidad, incluida la obesidad mórbida, según nivel educacional

BAJO

MEDIO

ALTO





# Capítulo 01

## Elige Vivir Sano



### Los cuatro pilares

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

##### Come Sano



La alimentación saludable significa comer todo tipo de alimentos en porciones moderadas, de forma equilibrada y que aportan nutrientes que sirven para reforzar el sistema inmunológico, fortalecer la salud y aumentar la productividad. Concretamente significa disminuir el consumo de sal, azúcares, grasas y frituras, incrementar el de frutas y verduras alcanzando las 5 porciones al día y tomar mucha agua, entre 6 y 8 vasos diariamente.

También se trata de disfrutar de las comidas, hacer de su preparación espacios de encuentro familiar y con los amigos y comprender el esfuerzo que hay detrás de agricultores, campesinos y la industria responsable.



#### ACTIVIDAD FÍSICA:

##### Mueve tu Cuerpo



Es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas: caminar, realizar tareas domésticas pesadas o bailar. El ejercicio es parte de la actividad física, mejora el rendimiento y desarrollo físico y contribuye al bienestar mental y social.

Es importante porque reduce el riesgo de enfermedades al corazón y accidentes cerebrovasculares, de diabetes tipo II, de tener hipertensión y de depresión, y también de cánceres como el de colon o mama. El ejercicio es bueno para la salud.



“Alimentarse mejor, practicar más deporte, compartir más con la familia, aprovechar mejor nuestra maravillosa naturaleza; esos son los ejes de Elige Vivir Sano”.

S.E. Presidente de la República Sebastián Piñera, Mensaje Presidencial Cuenta Pública 2012



### VIDA EN FAMILIA:

*Disfruta en familia*



La familia es el apoyo social más cercano de cada individuo. Es la red que mejor lo protege de las tensiones de la vida diaria. Es por esto que es la familia la que mejor puede promover la vida sana y así ayudar a sus miembros a evitar muchas enfermedades y a sobrellevar los problemas cotidianos.

Es también el espacio para el desarrollo de las personas ya que integra y prepara para la vida adulta y aporta estabilidad emocional, social y económica. Opera como un elemento protector de los factores de riesgo.



### VIDA AL AIRE LIBRE:

*Vive al Aire Libre*



Los efectos positivos de la vida al aire libre ratifican la importancia del ambiente en el que una persona nace, crece y se desarrolla. Tanto el entorno social como ambiental influirán en el tipo y forma de vida de cada persona. Hacer vida al aire libre es tan sano para el cuerpo y el cerebro, como para el desarrollo psicológico y el bienestar espiritual de las personas.

Por otro lado, representa el cuidado al medio ambiente, a nuestra naturaleza y al fortalecimiento de nuestra propia identidad. Cuando gozamos todo lo que nos ofrece la naturaleza podemos darnos cuenta de la relevancia que ésta tiene para una vida saludable.



## Capítulo 01

# Elige Vivir Sano

Elige Vivir Sano fue implementado en marzo del año 2011 y se convirtió en un referente para la calidad de vida de los chilenos, y en una política pública sustentable y con un horizonte de mediano y largo plazo. Busca contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles. También busca promover un “cambio cultural” en las personas y familias de nuestro país motivando a los ciudadanos, de acuerdo a sus realidades, aquellos medios y elementos que les den una vida más plena. Es una iniciativa encabezada por la Primera Dama, Cecilia Morel Montes. Participan activamente la Presidencia de la República, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, el Ministerio de Agricultura, el Ministerio de Desarrollo Social y el Instituto Nacional del Deporte, además de otros ministerios y servicios públicos.

### Líneas de acción:

#### 1- Política pública, de carácter:

- Social
- Interministerial
- Transversal
- Intersectorial

#### 2- Alianza público-privada:

- Convenios de colaboración con el sector privado
- Realización de iniciativas en conjunto
- Red de apoyo Elige Vivir Sano
- Responsabilidad social de las empresas que fomenten la calidad de vida
- Agentes de cambio
- Aprovechar experticia y sinergias

#### 3- Marketing social :

- Campañas públicas y masivas
- Página web y redes sociales
- Intervenciones urbanas
- Generación de contenidos a través de medios no convencionales e impresos
- Publicaciones, seminarios y estudios

#### 4- Elige Vivir Sano en terreno:

- Realización de actividades de alcance masivo y ciudadano
- Visitas motivacionales en lugares de interés público
- Gestión regional
- Patrocinios a programas, proyectos, acciones o iniciativas



## Ejes transversales:

### Participación ciudadana:

- Página web y redes sociales
- Difusión de acciones locales que cumplan los compromisos Elige Vivir Sano
- Actividades a lo largo del país que convoquen y motiven al cambio de hábitos

### Iniciativas descentralizadas:

- Fomento de los gobiernos regionales y locales y de las comunidades para la ejecución de proyectos enmarcados en Elige Vivir Sano
- Adaptabilidad de las líneas de acción de acuerdo a las características específicas de cada localidad
- Capacitación a autoridades, miembros de la comunidad escolar, líderes comunitarios y dirigentes de juntas de vecinos

En síntesis, Elige Vivir Sano convoca a las personas y apoya a través de la estructura pública, el desarrollo de hábitos de vida más saludable. Invita y no obliga a los chilenos a cambiar estilos de vida poco sanos, y crea oportunidades y entrega herramientas para que todos los que quieran cambiar puedan hacerlo. Sus acciones son transversales ya que está dirigido a todas y todos los chilenos sin distinción, y es integral porque se preocupa de beneficiar la salud física y mental de las personas.





## Capítulo 01

# Elige Vivir Sano

### Lanzamiento Elige Vivir Sano

El 17 de marzo de 2011, tras sellar el compromiso con el mundo privado, la sociedad civil y realizar un completo catastro de iniciativas públicas para establecer una línea base de trabajo y la conformación del equipo interministerial, se realizó el lanzamiento oficial de Elige Vivir Sano en la Escuela Estrella Reina de Chile de la comuna de Cerrillos, en Santiago. En su calidad de líder del programa, la Primera Dama, Cecilia Morel destacó en su discurso inaugural que el proyecto busca que la sociedad chilena tenga una vida más saludable, respetando la integridad física y psicológica. Entre los asistentes estuvieron, además de S.E. el Presidente de la República, Sebastián Piñera, los ministros de Salud, Educación, Agricultura, Defensa, el Subsecretario de Deportes, Subsecretario de Salud Pública, Subsecretario de Educación, junto a empresarios, autoridades locales y representantes de la comunidad, lo que dio cuenta del compromiso multisectorial tras la iniciativa.









## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano



## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### ¿Qué es la política Elige Vivir Sano?

Con el propósito de otorgarle una mejor institucionalidad a Elige Vivir Sano se transformó en una política pública responsable, consensuada y orientada a resultados, acorde a su objetivo institucional de contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población. Este esfuerzo fue coronado en diciembre de 2012 con la presentación del Proyecto de Ley que crea el Sistema Elige Vivir Sano.

Las principales características de la política Elige Vivir Sano:

- Es social, pues los hábitos y estilos de vida saludable dependen de causas socioeconómicas como el género, el nivel de ingresos, educación, situación ocupacional, edad, vivienda, barrio, entre otros. No es un problema sólo y exclusivo de salud pública, es un problema social y cultural.
- Es transversal, porque convertirse en una política de Estado requiere del compromiso y la colaboración de todos los sectores, pues estamos ante un obstáculo para el desarrollo de nuestro país.
- Es interministerial, ya que el trabajo conjunto con todos los ministerios y servicios públicos, a través de la coordinación de todos los planes y programas que pretenden generar hábitos y estilos de vida saludable, es una tarea fundamental.
- Es intersectorial y en alianza público-privada, debido a que el éxito en la implementación de una política de desarrollo como el Elige Vivir Sano requiere unir sinergias con el mundo privado y la sociedad civil.
- Finalmente, también es descentralizada y a todo nivel, es decir, nacional, regional y municipal.

### Metas Elige Vivir Sano y Estrategia Nacional de Salud

En diciembre de 2011 se realizó la presentación de los Objetivos Sanitarios de la Década 2011-2020 del Gobierno de Chile, "Metas Elige Vivir Sano", concebidos como una propuesta intersectorial.

Estos objetivos se resumen en 50 metas concretas de las cuales 16 pueden ser modificadas a través de las acciones impulsadas por Elige Vivir Sano.

Por ello, se constituye como un complemento más para la consecución de objetivos sanitarios de la década.





Programa  
**Elige  
vivir  
sano**

Algunas de las principales metas de la Estrategia Nacional de Salud que tienen mayor relación con Elige Vivir Sano son:

- Disminuir en 10% la prevalencia de la obesidad infantil
- Aumentar la prevalencia en 20% de factores protectores
- Aumentar en 30% la prevalencia de actividad física en jóvenes
- Incrementar en 20% las comunas con áreas verdes





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Ley Elige Vivir Sano

El 17 de diciembre de 2012 se realizó el anuncio oficial de la presentación del proyecto de ley que crea el Sistema Elige Vivir Sano.

Por primera vez una Primera Dama asistía a la Cámara de Diputados y al Senado para presentar una de sus iniciativas como un Proyecto de Ley. En vista que este proyecto incorporó las preocupaciones e ideas de múltiples sectores se despachó rápidamente y se promulgó el 15 de mayo de 2013.



### Resumen del contenido de la ley 20.670

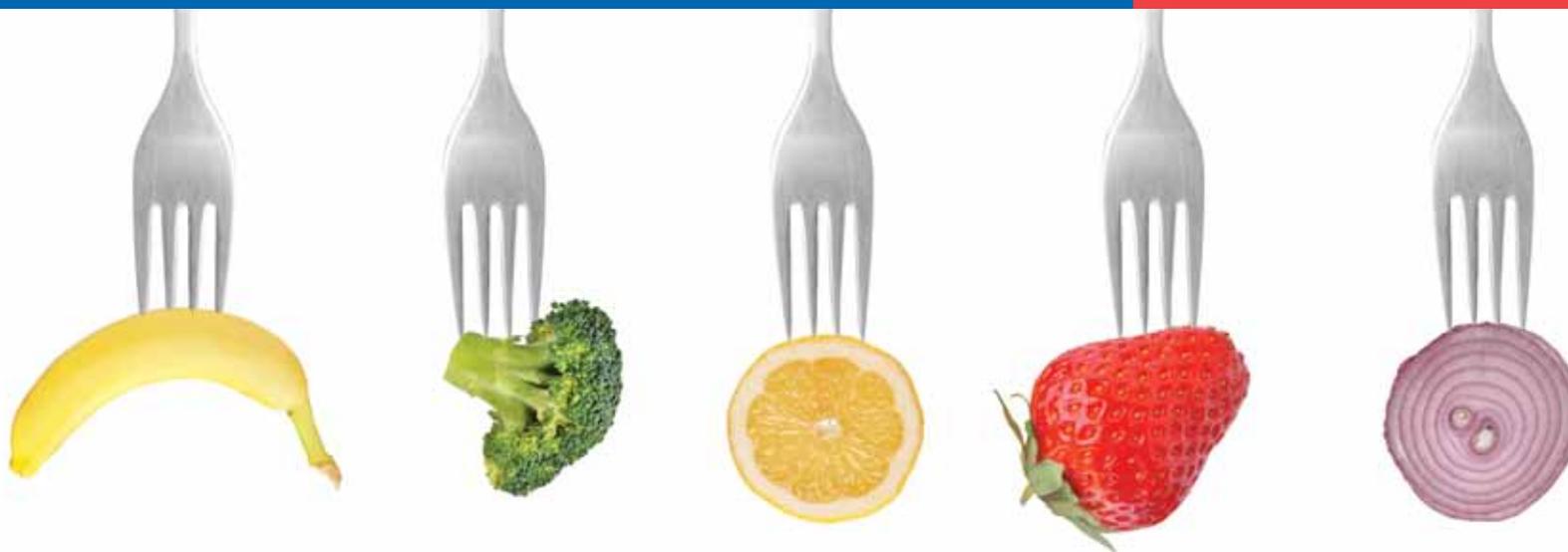
Esta ley tiene por objeto promover hábitos y estilos de vida saludable para mejorar la salud y el bienestar de los chilenos. Los hábitos y estilos de vida saludable están definidos como aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar y las actividades al aire libre, como también aquellas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles.

Crea un Sistema de políticas, planes y programas que promueven hábitos saludables para reducir factores de riesgo y prevenir las enfermedades no transmisibles.

A través de esta normativa se crea el Sistema Elige Vivir Sano que será coordinado por una Secretaría Ejecutiva dependiente de la Subsecretaría de Servicios Sociales, del Ministerio de Desarrollo Social. Este sistema estará compuesto de políticas, planes y programas sectoriales o intersectoriales, elaborados y ejecutados por diversos organismos del Estado, como ministerios y servicios públicos. Por su parte, la Subsecretaría de Evaluación Social tendrá a su cargo la evaluación de la implementación del Sistema.

Cada programa del Sistema deberá diseñar y poner en funcionamiento un mecanismo de registro de información que permita contar con antecedentes relevantes y pertinentes para el seguimiento de los avances y resultados de su implementación.

El Presidente de la República determinará anualmente las políticas, planes y programas que formarán parte del Sistema, previa propuesta del Comité Interministerial de Desarrollo Social e informe de la Secretaría Ejecutiva Elige Vivir Sano.



### ¿Qué implica la Ley?

Esta Ley transforma a Elige Vivir Sano en un sistema intersectorial y descentralizado para la implementación de una política pública a lo largo de todo el país y desde el Ministerio de Desarrollo Social. Asimismo, crea, por primera vez en nuestro país, una institucionalidad encargada de promover y generar hábitos y estilos de vida saludable y de contribuir a la disminución de la obesidad y la falta de actividad física.

Los ministros de Hacienda, Desarrollo Social, Secretaría General de la Presidencia, Educación, Salud, Vivienda y Urbanismo, Trabajo, Deporte y Previsión Social y la Directora del Servicio Nacional de la Mujer y otras instituciones, deberán incorporar en sus políticas, planes y programas que tengan por finalidad la instalación de oportunidades de acceso a una vida más saludable para todos los chilenos.

Las políticas, planes y programas que sean parte del Sistema Elige Vivir Sano tendrán uno o más de los siguientes objetivos:

- Fomento de la alimentación saludable.
- Promoción de prácticas deportivas.
- Difusión de las actividades al aire libre.
- Actividades de desarrollo familiar, recreación y manejo del tiempo libre.
- Acciones de autocuidado.
- Medidas de información, educación y comunicación.
- Contribuir a disminuir obstáculos que dificultan el acceso a hábitos y estilos de vida saludables de las personas más vulnerables.

Asimismo, deberán cumplir los siguientes requisitos para formar parte del Sistema:

- Diseñar y llevar a cabo iniciativas que cumplan con alguno de los objetivos precedentes.
- Considerar para sus programas procedimientos de registros de

información de beneficiarios y postulantes, que permitan la medición y evaluación de, a lo menos, procesos y resultados, tales como cobertura, eficacia y calidad.

- Contar con financiamiento.
- Poseer metas, mecanismos de evaluación y objetivos.

La Secretaría Elige Vivir Sano informará a los ministros y al Presidente los programas que tienen buenos resultados y que verdaderamente crean oportunidades de vida saludable, y que por tanto, deben ser financiados por el Estado o bien promovidos por el sector privado. La decisión final de aquellos que formen o no parte del Sistema corresponde a los Ministros y al Presidente.

Asimismo, la Ley regula que esta Secretaría podrá suscribir convenios de colaboración con municipalidades y entidades del sector privado para incorporar al Sistema iniciativas no gubernamentales y que realizan esfuerzos para mejorar la calidad de vida de las personas.

Las empresas o instituciones privadas que quieran celebrar convenios con la Secretaría Elige Vivir Sano o que quieran participar de las iniciativas relacionadas con su Sistema, deberán cumplir con estándares de publicidad, promoción y responsabilidad social empresarial regulados en actos administrativos del Ministerio de Desarrollo Social y otros organismos públicos.

Esta normativa está a la vanguardia mundial en políticas públicas de desarrollo humano, ya que exige un trabajo interministerial, intersectorial, descentralizado y continuo en el tiempo, para combatir la pandemia global de las enfermedades crónicas no transmisibles. Esperamos que con esto Chile se convierta en uno de los primeros países del mundo en implementar una política preventiva multisectorial que aborde este tema con una mirada sistémica y con visión de futuro.



## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Coordinación interministerial

Dado que la misión institucional y los objetivos de Elige Vivir Sano tienen relación con múltiples causas, el trabajo interministerial es uno de los ejes estratégicos de esta política. La coordinación entre distintos ámbitos de gobierno en torno a problemas y ámbitos de acción en común es clave para el logro del cambio de hábitos saludables.

La Estrategia para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles (2012) invita a fortalecer la incorporación de políticas públicas basadas en datos probatorios para la prevención y el control de las ENT y promover acciones multisectoriales con todos los sectores pertinentes del gobierno y la sociedad, incluidos los programas económicos y de desarrollo.

Elige Vivir Sano, ha buscado fortalecer el trabajo entre las instituciones responsables que le dieron origen: Presidencia de la República, Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Agricultura e Instituto Nacional del Deporte y también sumar a otros organismos que son claves en el cumplimiento de estas metas para generar e implementar instancias permanentes de coordinación.

La finalidad es implementar un sistema integral que enfrente este desafío de forma global y que complemente los recursos e iniciativas públicas y disminuya la duplicidad de esfuerzos aislados y/o descoordinados.

Las iniciativas más importantes entre 2011 y 2013, fruto del esfuerzo interministerial, fueron:

### Ministerio de Salud

#### Planes Comunales de Promoción de la Salud

Este programa significa la generación de políticas locales en promoción de salud y de entornos más saludables mediante la celebración de convenios de colaboración entre las Seremis de Salud y las municipalidades. Financian acciones relacionadas a alimentación saludable, actividad física y vida libre del humo de tabaco. En este período se ejecutaron 333 Planes Comunales de Promoción de la Salud en todo el país, con un 96% de cobertura de comunas, y generaron 7.354 actividades para la construcción de entornos saludables para la población, como por ejemplo, más de 800 plazas saludables. Los montos de los planes fluctúan entre los dos y los cuarenta millones de pesos, y se entregan en una cuota única.

#### Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC)

Consiste en la distribución gratuita, en la red de Atención Primaria de Salud (APS), de alimentos fortificados para niños menores de 6 años, gestantes, madres que amamantan y personas menores de 18 años con enfermedades especiales, para mejorar y mantener su estado nutricional. En 2013 benefició a 11.350 niños menores de 6 años, gestantes, madres que amamantan y niños menores de 18 años con enfermedades especiales.



Los Planes Comunales de Promoción de Salud cubren al

**96%**

de las comunas del país

### Decreto 88/10

En 2011 el Ministerio de Salud aprobó el Decreto 88/10 que modifica varios artículos relacionados con el etiquetado nutricional, incluyendo el concepto de hipersensibilidad alimentaria y estableciendo la rotulación de los alérgenos en los ingredientes. Este decreto, además, introduce el concepto de alimento de referencia; regula la expresión numérica de las porciones de consumo; normaliza el uso de palabras en otro idioma para destacar la reducción o ausencia de algún nutriente o factor nutricional y establece las condiciones para el uso de descriptores nutricionales.

### Decreto 14/11

Del mismo modo, se aprobó el Decreto 14/11, el cual modifica artículos relacionados con el etiquetado nutricional, introduciendo la obligatoriedad de rotular azúcares totales en la composición nutricional; regula las familias tipográficas, altura de la letra, formato de colores para el óptimo contraste. Establece condiciones para las declaraciones de propiedades nutricionales o saludables respecto de carbohidratos disponibles, fibra dietética y ácidos grasos a fin de entregar información desglosada de la composición de esos nutrientes o factores nutricionales.

### Ley N° 20.606

En 2012 se tramitó con éxito la nueva ley de etiquetado de alimentos, ley N° 20.606 estableciendo las normas que deben cumplir los fabricantes, productores, distribuidores e importadores de alimentos, en lo relativo a la producción, importación, elaboración, envasado, almacenamiento, distribución y venta. Las medidas que se deben tomar en el ámbito de la educación para promover la alimentación sana y las restricciones en el ámbito de la publicidad, al menos en los contenidos de energía, azúcares, sodio, grasas saturadas y los demás que el Ministerio de Salud determine.

### Gestión regional

Hubo entre 2011 y 2013 más de 1000 actividades regionales gestionadas directamente por cada Secretaría Regional Ministerial (SEREMIS) del Ministerio de Salud cuyo mensaje estuvo centrado en los objetivos del Elige Vivir Sano, tanto en temáticas de promoción de vida saludable como en la prevención de factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas.

### Concurso Elige No Fumar

En 2011, 2012 y 2013 se desarrolló el concurso "Elige No Fumar", dirigido a los alumnos de 7° y 8° Básico, 1° y 2° Medio a nivel nacional, que pretende retrasar el inicio del consumo del tabaco y posicionar el comportamiento no fumador como deseable y ganador entre los alumnos, además de trabajar y potenciar habilidades como el trabajo en equipo, entre otras.

### Control Sano

Es la atención integral, sistemática y periódica, en todo el ciclo vital, es decir a niños y niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores con el objeto de entregar acciones básicas de promoción y prevención de la salud.

Desde



2012

la JUNAEB está  
disminuyendo  
nutrientes críticos,  
como azúcar, sal y  
grasas de las raciones  
diarias





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Sello Elige Vivir Sano

Este Programa fue diseñado por el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio del Trabajo para abordar aspectos relacionados con la calidad de vida de los trabajadores en los ámbitos de salud ambiental, actividad física, factores protectores psicosociales y alimentación saludable, entre otros; todo ello para favorecer conductas y estilos de vida saludables, tanto dentro del lugar de trabajo como fuera de él. Implica dos etapas: un “compromiso” por trabajar en un plan de acción entre uno y tres años y un “reconocimiento” luego de completado este período y en que se certifica que los lugares de trabajo cumplan con los requisitos predefinidos en cada una de las áreas. En el período 2007-2011 se “reconocieron” 151 Lugares de Trabajo como Promotores de Salud. En 2012 se “comprometieron” 67 Lugares de Trabajo como Promotores de Salud. Estos se ubicaron en 33 comunas de todas las regiones del país, y en 2013 se incorporaron 84 lugares de trabajo “comprometidos” nuevos.

El 22 de noviembre de 2013 Elige Vivir Sano enmarcó esta estrategia bajo el “Sello Elige Vivir Sano” incentivando a que las empresas, servicios públicos u otras instituciones puedan obtener este reconocimiento. La impulsora de este programa, Cecilia Morel, hizo un llamado a involucrarse en este proyecto que busca mejorar la salud y condiciones de los trabajadores chilenos: “Reducir la obesidad y el sedentarismo es una tarea de todos. Y con este Sello Elige Vivir Sano queremos impulsar que las empresas y los distintos lugares de trabajo se sumen a esta cruzada. Queremos trabajadores sanos en un entorno que promueva con fuerza lo que hemos querido transmitir: hábitos más saludables significan mejor calidad de vida.”





Actualmente se han comprometido más de

# 200

Lugares de Trabajo como Promotores de Salud





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

## Ministerio de Educación

### Implementación deportiva

En el período 2011 se dotó de material deportivo, como balones, arcos, colchonetas, etc.; para el mejor desarrollo de la actividad física a 1.116 escuelas, y en el 2012 se le otorgó el beneficio a 1.400 escuelas, seleccionadas de acuerdo a un mayor índice de obesidad y asignándoles un monto en dinero según su matrícula con el cual adquirir materiales de deporte y recreación.

### Proyectos concursables de talleres deportivos

Se desarrollaron proyectos deportivos recreativos en 891 escuelas del país en el 2011 y 822 en el 2012 que corresponden a escuelas con mayor IVE (Índice de vulnerabilidad). Los talleres se desarrollaron en año calendario para los alumnos en horarios de libre disposición. El 2013 se beneficiaron 429 escuelas con proyectos de talleres deportivos y recreativos.

### Material Educativo

Durante el 2012 se distribuyó a 4.506 escuelas el material educativo "Experiencia de aprendizaje sobre corporalidad y movimiento". El 2013, se distribuyó a 5.120 establecimientos municipales material educativo "Corporalidad y movimiento en los aprendizajes", con orientaciones para el desarrollo de actividades motrices, pre-deportivas, deportivas y recreativas, y su importancia en los aprendizajes escolares.

### Evaluación Nacional de Educación Física

Otra iniciativa generada con éxito fue el SIMCE de Educación Física, realizado por el Ministerio de Educación y el Instituto Nacional del Deporte. La evaluación midió la condición física de 28.649 estudiantes de 8° básico según antropometría, rendimiento muscular, flexibilidad y resistencia cardiorrespiratoria. Cuatro de cada 10 presentaron sobrepeso u obesidad y 2 de cada 10, riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o metabólicas. En 2012 mantuvo los lineamientos de la evaluación anterior y fue aplicada a una muestra representativa de 25.125 estudiantes de 8.º básico, distribuidos en 662 establecimientos a lo largo del país. Indicó que un 44% de los alumnos de 8º básico tiene obesidad o sobrepeso (respecto de 2011 subió en 3%).

### Nuevas Bases Curriculares de Educación Física y Salud

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud se insertan en estrategias Elige Vivir Sano gracias a sus tres ejes: "Habilidades y destrezas de movimiento", "Vida activa y salud" y "Seguridad, Juego limpio y liderazgo". El currículo mejorado está implementado desde 2013. Este proyecto está acompañado de una propuesta de aumento de horas de educación física de 3 a 4 entre 1º y 4º básico.



## Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), Ministerio de Educación

### Programa de Alimentación Escolar (PAE)

Para el año 2013 la JUNAEB mejoró su Programa de Alimentación, poniendo énfasis en el monitoreo de las cocinas y casinos, con más supervisión y monitoreo; pero fundamentalmente con nuevos criterios nutricionales para los alimentos de los estudiantes. Además de la reducción en la cantidad de gramos de azúcar en la ración diaria de todos los niveles, disminución gradual de la adición de sal, de grasas saturadas y aumentos de grasas monosaturadas, aumento del aporte de fibra dietética y ácidos grasos esenciales. Esto beneficia a los niños que reciben las 3 millones de raciones alimentarias diarias.

## Instituto Nacional del Deporte (IND)

El Instituto Nacional del Deporte desarrolla programas en conjunto con Elige Vivir Sano que potencian las líneas de acción de participación ciudadana, descentralización y trabajo en terreno, así como proyectos propios que contribuyen a los mismos fines.

### Programa Mujer y Deporte

En materia de Deporte Social, se desarrolló el programa "Mujer y Deporte" que promueve la participación de la mujer en todo tipo de

deporte, en barrios, comunas y regiones con el fin de crear hábitos de vida activa. En sus tres años de funcionamiento ha beneficiado a más de 150 mil personas.

### Tour IND-EVS

En materia de Deporte en Espacios Abiertos se desarrolló el "Tour IND" que en 2011 llegó a completar 110 corridas y 110 cicletadas. En agosto de 2012 se inició la temporada 2012-2013 del Tour IND con cicletadas de 10 kilómetros, de carácter familiar y recreativo y con corridas de 5 y 10 kilómetros. En estos tres años se benefició a 206.781 personas.

### Deporte en Tu Calle

Se desarrolló el programa "Deporte en Tu Calle", el que busca generar espacios públicos disponibles para la práctica del deporte y la actividad física entre la comunidad, mediante el cierre de calles y avenidas para vehículos motorizados, dejándolas en exclusividad para peatones deportistas. Entre 2011 y 2013 llegó a las comunas de Santiago, Quinta Normal, Peñalolén, San Miguel y San Joaquín. También se incorporaron circuitos en las regiones de Tarapacá y Biobío.

### Deporte en Parques Públicos

En materia de "Parques Públicos" se busca generar instancias deportivas recreativas al interior de los Parques Públicos de las regiones, acercando a la comunidad a la práctica de la actividad física en ambientes abiertos y naturales; promoviendo la educación en la protección del medio ambiente, y el sano esparcimiento en contacto con la naturaleza, con un total de 83.720 beneficiarios.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Programa Recintos Nuestros

El Programa "Recintos Nuestros" busca fortalecer los recintos deportivos del IND y en forma excepcional aquellos grandes recintos entregados en administración delegada mediante la realización de actividades deportivas recreativas; a lo menos son 120 beneficiarios por evento.

### Chilestadios Amateur

Chilestadios es un concurso de infraestructura deportiva para estadios de fútbol amateur lanzado en 2012. Se entregaron recursos para 151 canchas deportivas municipales y de organizaciones sociales. En 2013 se licitaron 19 proyectos, mientras 52 están en la ejecución de sus obras y 85 recintos ya fueron terminados.

### Fondo Nacional del Deporte

El Fondo Nacional del Deporte (Fondeporte) financia acciones de fomento de la actividad física, formación para el deporte escolar y recreativo, infraestructura deportiva e investigación en ciencias del deporte. En 2012

postularon 2.245 proyectos y los seleccionados aumentaron de un 17% a un 19% respecto de 2011. En 2013 el monto para el financiamiento aumentó a 18 mil millones superando al de la convocatoria anterior. En el segundo llamado de 2013 se seleccionaron 1083 proyectos.

### Chile entrena: Polideportivos

Se encuentran en desarrollo 30 polideportivos en distintas comunas del país, lo que representa una inversión de más de 100 millones de dólares. Este programa dota a la comunidad de espacios deportivos integrales, adecuados y de calidad que permitan a la población efectuar práctica deportiva.

### Jóvenes en Movimiento

El programa busca fomentar la práctica sistemática de actividad física y deportiva en jóvenes a través de la realización de talleres y encuentros deportivos. En 2013 hubo 16.200 beneficiarios niños, niñas y jóvenes de 10 a 18 años.







## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano



## Ministerio de Agricultura

### Libro Cocina Saludable

Como parte de una política de promoción de hábitos de vida más saludable en 2011 Elige Vivir Sano elaboró el libro "Cocina Saludable" en conjunto con la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) y el Ministerio de Salud. Esta publicación promueve el consumo de cinco porciones de frutas y verduras en cuatro comidas diarias.

### Proyectos Interinstitucionales

Se desarrollaron proyectos interinstitucionales con ACHIPIA, ODEPA, FIA y CORFO preocupados del desarrollo de una nueva industria nacional de alimentos más saludables y la promoción de su consumo. Elige Vivir Sano forma parte de esta red al alero del programa PIA+S (Programa de Innovación en Alimentos más Saludables).

### Promoción alimentación saludable

Además, el Ministerio de Agricultura generó otras acciones relacionadas con Elige Vivir Sano como Ferias de Fomento Agrícola, Expo Mundo Rural, Plataforma de negocios para empresas campesinas, Expo Campo en diversas comunas, Ferias Agrícolas y Artesanales, Juegos Tradicionales y Encuentros Regionales de Productores de Fruta. Todo ello en diversos puntos del país.



## Subsecretaría de Desarrollo Regional, Ministerio del Interior

### Elige Vivir Sano en tu Plaza

"Elige Vivir Sano en tu Plaza" es un proyecto en alianza con la Subsecretaría de Desarrollo Regional con el propósito de crear espacios públicos que fomenten la práctica del ejercicio al aire libre. Se contemplan la construcción y/o acondicionamiento de 100 plazas en diversos puntos del país con una inversión de 3.000 millones de pesos en el período 2012-2014. Entre sus beneficios se cuenta el fomento de una cultura de salud entre la población, potencia y mejora espacios públicos existentes, genera espacios seguros de positiva convivencia ciudadana y a mediano plazo apoya la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

## Ministerio de Desarrollo Social

### Vive tu Huerto

La iniciativa contribuye a la generación de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad escolar. Se desarrolló en 2013 y benefició a 100 comunidades escolares a nivel nacional. En las escuelas seleccionadas, el FOSIS habilitó huertos adaptados a la realidad geográfica y climática local, para que niños y niñas de 3º a 6º básico aprendieran y disfrutaran de un aula al aire libre, que integra diferentes módulos educativos, permitiéndoles comprender integralmente cómo funciona la producción de alimentos, de qué manera la actividad de cultivo promueve la adopción y mantención de hábitos saludables de vida y la relevancia de la presencia de frutas y hortalizas en su alimentación diaria. Esto se complementó con talleres para padres y apoderados e instancias de aprendizaje incorporado en asignaturas como ciencias u otra.

### Apoyo a Familias para el Autoconsumo

El programa provee a familias en situación de extrema pobreza de sectores rurales, bienes e insumos, junto con asistencia técnica, para que implementen tecnologías que les permitan generar ahorro mediante la autoprovisión de alimentos u otros bienes de consumo básicos. Este programa contribuye a la adquisición y/o fortalecimiento de hábitos de alimentación y estilos de vida saludable, contribuyendo a mejorar las condiciones de vida de las familias beneficiarias. En 2013 benefició a 5.140 familias.

Las iniciativas de huertos escolares son consideradas herramientas poderosas y efectivas para mejorar la calidad de la alimentación de los niños y su desarrollo integral, contribuyendo además a su educación medioambiental.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

## Fondo de Solidaridad e Inversión Social (FOSIS), Ministerio de Desarrollo Social

### Fondo Concursable I.D.E.A

Mediante la línea de Fondos Concursables I.D.E.A. (Innovación, Desarrollo, Emprendimiento, Acción) de FOSIS, dirigida a mejorar las condiciones de vida de personas en situación de pobreza o vulnerabilidad, se apoyaron iniciativas que apunten a promover una alimentación saludable, la actividad física, la vida en familia y la vida al aire libre. El fondo se denominó "Así propongo Vivir Sano", optando hasta 20 millones de pesos por proyecto, y que tengan como beneficiarios personas en situación de pobreza o vulnerabilidad.

Los proyectos seleccionados en 2012 fueron:

Proyecto	Institución	Breve descripción	Beneficiarios
"Promoción de un Estilo de Alimentación Saludable para las Familias del Programa Abriendo Caminos"	ONG de Desarrollo Las Alamedas	Mejora los hábitos alimenticios e impulsa la actividad física de las familias, con especial énfasis en la prevención de la obesidad infantil.	300 personas de la Villa San Luis IV, comuna de Maipú. Región Metropolitana.
"Las ferias promueven una vida saludable en comunidad"	Asociación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres, Persas y Afines	Realización de acciones de formación, difusión y orientación para generar cambios de hábitos saludables en la población en torno a las ferias libres, mediante monitores ciudadanos	600 personas de las regiones Metropolitana, O'Higgins y Atacama.
"Yo aprendo a cultivar, cocinar rico, sano y con la energía del sol"	Municipalidad de Marchigüe	Promueve hábitos de alimentación saludable a madres y apoderadas de tres escuelas rurales vulnerables, con huertos orgánicos, construcción de hornos solares y cocina saludable.	45 mujeres de Marchigüe, Región de O'Higgins.
"Red de Huertos Urbanos para el desarrollo de comunidades sostenibles en atención a poblaciones vulnerables"	Sociedad Consultoría y Servicios de Información Canvis Limitada	Capacitar a comunidades en riesgo social en temáticas socio ambientales para desarrollar zonas de huerto-jardín para el autoconsumo y comercialización de productos alimenticios y subproductos agrícolas, aumento de áreas verdes en barrios y empoderamiento de los vecinos con su entorno.	194 beneficiarios de las comunas de Renca, Pudahuel, Lo Espejo, Santiago, Estación Central y Peñalolén. Región Metropolitana.
"Promoción de hábitos de vida saludable para embarazadas y sus parejas"	Ilustre Municipalidad de Lo Prado	Fomentar hábitos y estilos de vida saludables en mujeres embarazadas y sus parejas en situación de pobreza y alta vulnerabilidad a través de la alimentación sana y equilibrada; actividad física y al aire libre y el reforzamiento del bienestar y autocuidado.	300 personas de la comuna de Lo Prado, Región Metropolitana.
"Feria Escolar de Vida Saludable"	Fundación Luxemburgo	Promover un estilo de vida saludable en niños y niñas vulnerables de manera integral en áreas de alimentación saludable, vida al aire libre y actividad física a través de talleres y obras artísticas en 16 establecimientos educacionales.	3.648 niños y niñas de las comunas de Rauco, Teno, Molina y Romeral, Región del Maule.



## Ministerio de Medio Ambiente

### Fondo de Protección Ambiental

Mediante el Fondo de Protección Ambiental se financian total o parcialmente proyectos o actividades orientados a la protección o reparación del medio ambiente, la preservación de la naturaleza o la conservación del patrimonio ambiental. Es una línea de acción que en 2013 benefició a 200 organizaciones chilenas y las motivó a disfrutar la vida al aire libre de la mano de recursos públicos disponibles, en sintonía con Elige Vivir Sano.

## Ministerio de Vivienda y Urbanismo

### Mejoramiento de Entorno y Equipamiento Comunitario

Se han desarrollado diversos programas relacionados con Elige Vivir Sano, por ejemplo, el Programa de "Mejoramiento de Entorno y Equipamiento Comunitario", el que consiste en un subsidio que permite construir, mantener o reparar equipamiento comunitario, bienes nacionales de uso público o efectuar obras en terrenos de una copropiedad, de propietarios o arrendatarios de viviendas sociales.

### Recuperación de Barrios

El Programa "Recuperación de Barrios" financia obras de recuperación en barrios deteriorados. En una primera fase abordó obras integrales en 200 barrios de todas las regiones del país. En la fase 2012 en adelante se ha definido una estrategia de ingreso de nuevos barrios en comunas con barrios egresados del plan piloto inicial.

### Rehabilitación de Espacios Públicos

El Programa "Espacios Públicos" permite construir o rehabilitar espacios públicos de barrios patrimoniales, sectores emblemáticos de áreas urbanas y sectores urbanos deteriorados. Las municipalidades respectivas postulan al Ministerio para obtener este beneficio.

### Vialidad Urbana

El Programa "Vialidad Urbana" es un beneficio destinado a mejorar calles, avenidas, ciclovías, redes de servicios y otras obras de vialidad de las ciudades. Se financia con fondos sectoriales, recursos municipales y fondos de los Gobiernos Regionales a los cuales postula la SEREMI de Vivienda y Urbanismo.





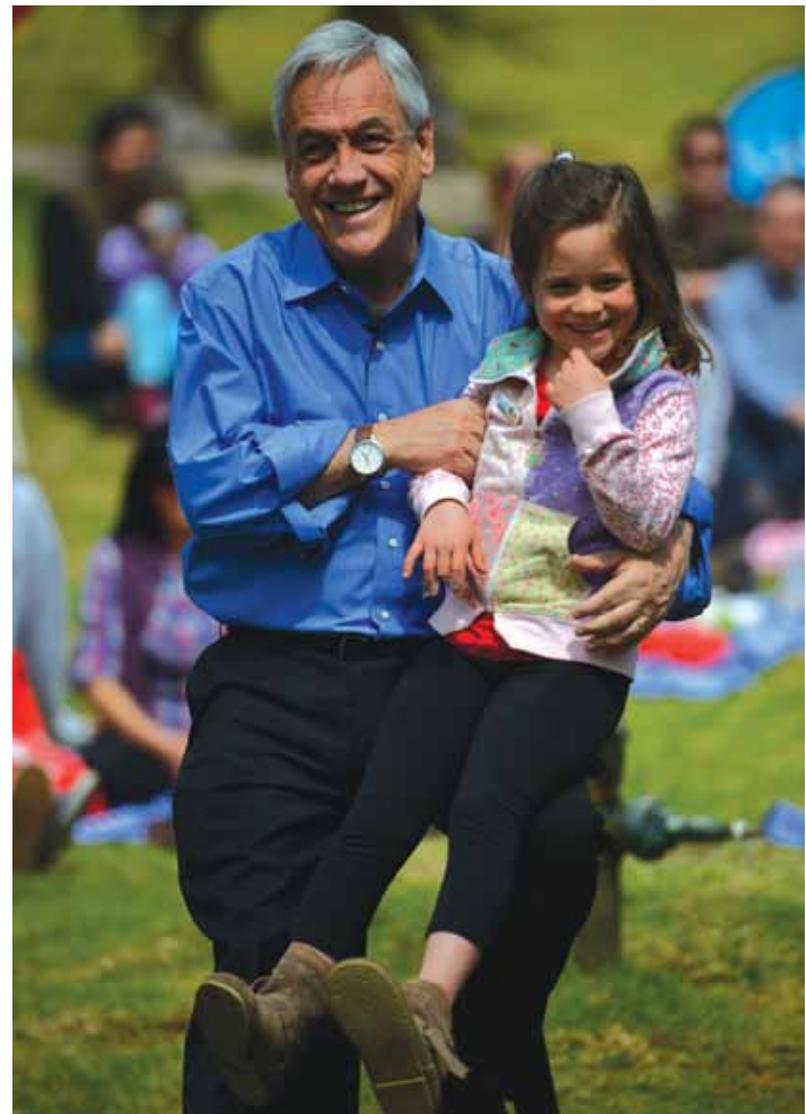
## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Elige Vivir tu Parque

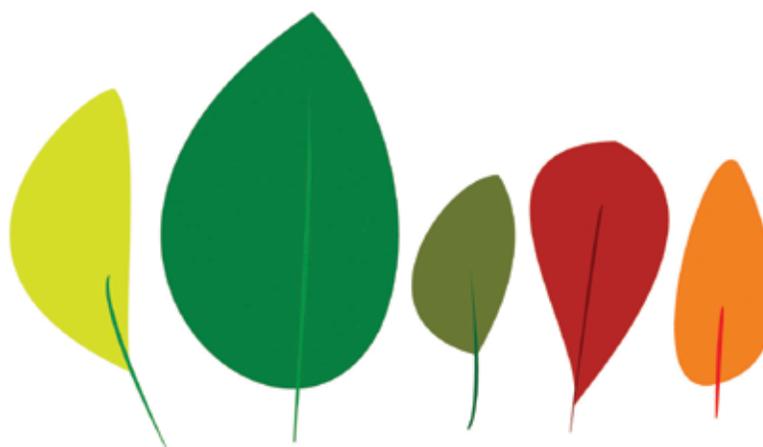
Es una iniciativa que tiene como objetivo invitar a la ciudadanía a visitar los parques urbanos existentes y a informarse de las actividades e iniciativas de distinta índole que se realizan en ellos. Dentro de las iniciativas más destacadas fue el lanzamiento del Programa de Conservación de Parques Urbanos, que permitirá la creación de una red nacional de parques urbanos que contarán con financiamiento concursable para su conservación. Actualmente hay 44 parques a lo largo y ancho de Chile, 17 están en plena construcción, otros 17 están en proceso de recuperación, de conservación, y 10 más están en reparación. Y estos 44 Parques Nacionales, van a ser una verdadera red de parques, que van a tener la posibilidad de financiamiento, porque junto con el programa, el Gobierno está firmando un decreto que crea la Red Nacional de Parques.

Las políticas urbanas destinadas a cambiar el papel de las ciudades, comunas y barrios, haciéndolos facilitadores de la salud y de la vida más saludable, son promovidas por Elige Vivir Sano con fuerza y energía.





Elige  
vivir tu  
**PARQUE**





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

## Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones – CONASET

### Ley 20.580 Tolerancia Cero

Además de aprobar la Ley 20.580 "Tolerancia Cero", destinada a reducir las gradualidades alcohólicas que rigen para el manejo bajo estado de ebriedad y bajo la influencia del alcohol, aumentaron las fiscalizaciones en calles y carreteras, se han realizado campañas de prevención en medios de comunicación y se ha incluido educación vial en los currículos escolares de colegios y jardines infantiles. Por otra parte, se ha promovido el uso de elementos reflectantes en ciclistas, corredores y escolares, quienes están mayormente expuestos a un atropello en horas de baja visibilidad.



La coordinación entre distintos ámbitos de gobierno en torno a problemas y ámbitos de acción en común es clave para el logro del cambio de hábitos saludables.

# Actividad

"Pedalea al trabajo"

## Difruta la vida al aire libre

### Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones – SECTRA

#### Pedalea al trabajo

En 2012, con ocasión de la conmemoración del Día Mundial Sin Auto, el Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones y Elige Vivir Sano, diversos ministerios y organizaciones ciudadanas celebraron la actividad "Pedalea al Trabajo". Instancia que consistió en un llamado a la población a elegir la bicicleta como modo de transporte preferente para trasladarse a sus lugares de trabajo, lo cual fue apoyado con la organización de Bicaravanas comandadas por monitores especializados, saliendo de 5 comunas distintas con destino común en el centro de Santiago, lugar donde se habilitaron cerca de 100 plazas de estacionamiento de bicicleta, exclusivamente para la ocasión.

#### Plan Maestro de Ciclovías

Cabe destacar que se han desarrollado estudios de evaluación y diseño de planes maestros de ciclovías en diversas ciudades del país, como una forma de promover el aumento en el número de viajes en bicicleta en los ciudadanos, ya sea con propósitos de transporte, deportivos o recreacionales, a través de la implementación de infraestructura especializada. A la fecha, se cuenta con estudios terminados para 15 ciudades por un monto total de mil seiscientos cincuenta millones y se encuentran actualmente en desarrollo estudios para otras 21 ciudades por un total de mil ochocientos doce millones. Actualmente hay 162 km de ciclovías construidas en la Región Metropolitana.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

## Coordinación intersectorial

Con el fin de cumplir la misión de contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población, el trabajo intersectorial se convierte en uno de los ejes estratégicos del Elige Vivir Sano. Es así debido a que el intercambio de experiencias y de prácticas entre distintos sectores que tienen intereses en común, facilita el cumplimiento de los objetivos de hacer de Chile un país más sano y mejor.



Las iniciativas de coordinación intersectorial más destacadas entre 2011 y 2013 fueron:

## Colaboradores

### Proyecto: “Construye tu Huella Saludable en Familia”

#### Colaborador Pedagógico: Santillana

La iniciativa llegó a los estudiantes de 5º a 8º básico con material educativo a desarrollar en el seno de sus familias con el apoyo de sus respectivos establecimientos educacionales. Dicho material patrocinado por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, consiste en textos que invitan a conocer la importancia de llevar un estilo de vida saludable sobre la base de los cuatro compromisos de acción de Elige Vivir Sano. Es un trabajo en conjunto entre Santillana y Elige Vivir Sano. Se entregaron 42 mil guías.

### Proyecto: “Mi Fitbook”

#### Colaborador Técnico: Aliméntate Sano

Elige Vivir Sano, el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas y el Programa Aliméntate Sano de la Pontificia Universidad Católica de Chile realizaron el lanzamiento de “MI FITBOOK”, herramienta que pretende educar a jóvenes en conductas ligadas a alimentación, hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y alcohol. Ambas instituciones firmaron un acuerdo de colaboración que permitirá difundir e implementar esta herramienta ([www.mifitbook.cl](http://www.mifitbook.cl)), en escuelas y establecimientos educacionales de Chile. La aplicación permite acceder a información actualizada y científicamente validada sobre enfermedades crónicas, hábitos de alimentación, conductas de riesgo, entre muchas otras opciones. Además tiene la opción de que cada usuario se autoevalúe y haga seguimiento de su estilo de vida a través de un registro personal y privado.

### Proyecto: “La Estación más saludable”

#### Colaborador: Municipalidad de Estación Central

El objetivo del programa es generar espacios saludables en ambientes comunitarios y sociales, con actividades que fomenten el encuentro familiar y deportivo. La metodología se basó en un trabajo participativo a con los principales actores en red intersectoriales: comunitarios, educativos y laborales. El enfoque consistió en la masificación de las actividades para lograr mayor cobertura y con miras a construir una política de promoción de salud.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano



### Proyecto: "Espacios Saludables en Escuelas Básicas de Chile"

#### Colaborador Técnico: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos

Es el desarrollo de un proyecto que replica la exitosa implementación de un Espacio y Punto de Venta Saludable en escuelas básicas de Chile, el que ya ha sido desarrollado en distintos puntos del país y que va acompañado de diversas capacitaciones a profesores, nutricionistas y concesionarios de kioscos y de material educativo para los estudiantes. El proyecto, desarrollado por INTA y Tresmontes Luchetti, incorpora la práctica de actividad física en horarios diferidos en todas sus escuelas municipales. Incorpora mediciones antropométricas y seguimiento al estado nutricional de los niños. En 2013, con el aporte de Tresmontes Luchetti, se replicó esta experiencia en las comunas de Chillán, Cerro Navia, Casablanca y Rancagua, a través de las respectivas DAEM, dando proyección a la iniciativa.





**Proyecto: “Colación BKN”**

**Colaborador Técnico: Corporación 5 Al Día**

Consiste en la ampliación de un modelo de intervención en alimentación y nutrición para el apoyo al cumplimiento de las metas sanitarias del país liderado por Corporación 5 al Día. La iniciativa busca instalar el hábito de consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día en los escolares, en el marco de un proyecto colaborativo que convoca a escuelas municipalizadas, sector privado y Ministerio de Agricultura. El programa se complementa con trabajo en sala y talleres para apoderados. En 2013 el plan piloto benefició a 5 escuelas municipales de la comuna de María Pinto, llegando a más de 1.000 niños.



**Proyecto: Aprender en Movimiento**

**Colaborador Técnico: Fundación Integra y Lazy Town**

Programa que beneficia a 37 mil niños de Fundación Integra de los niveles medio y medio mayor. Consiste en un trabajo integral con párvulos, familias y educadoras. Desarrolla una temática mensual a relevar por el establecimiento: deportes, dulces sanos, todo es posible, el aula y el movimiento. Cada jardín cuenta con un DVD que contiene 28 videos motivacionales protagonizados por los personajes de la serie infantil Lazy Town que invitan a los niños y niñas a moverse y hacer ejercicio tres veces por semana. El programa contempla la evaluación de la implementación de éste, además de la entrega de material de apoyo para los jardines y para los niños. El programa cuenta con el aporte de la empresa Ideal.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Fundaciones y organizaciones

#### Fundación de la Familia

Gracias al programa Vida Saludable en Familia, Fundación de la Familia y Elige Vivir Sano promueven estilos de vida saludable en familias de sectores vulnerables, mediante cuatro ejes: espacios verdes y alimentación saludable, desarrollo socio familiar, actividad física y acción cultural. Programa que ha sido el principal asociado estratégico de Elige Vivir Sano y fundamental para canalizar los aportes de privados y de otras instancias del sector público, todo esto porque sus ejes de acción son coincidentes con los pilares del Elige Vivir Sano.

#### Fundación Chile

Fundación Chile en conjunto con la Fundación de la Familia, Elige Vivir Sano y Collect GfK, realizaron el estudio "Chile Saludable", con el objetivo de identificar oportunidades de innovación para instituciones públicas y privadas, asociadas a los hábitos, estilos de vida y alimentación saludable, para responder al enorme desafío de combatir la obesidad en el país.

#### AcciónRSE

Bajo el proyecto Nutrirse, AcciónRSE busca unificar los esfuerzos del sector público y privado para trabajar en los temas de obesidad y sedentarismo, al cual Elige Vivir Sano se une como aliado. El objetivo es coordinar los esfuerzos empresariales para promover la vida sana y activa de los chilenos.

#### Asociación de Exportadores de Fruta- ASOEX

A través de diversas iniciativas ASOEX y Elige Vivir Sano promueven la producción, consumo y comercialización de frutas y hortalizas frescas, para el bienestar de toda la población. Contribuyó con entrega de fruta en cada una de sus visitas motivacionales.

#### Chilealimentos

Ambas instituciones compartiendo su interés por convertir a Chile en potencia alimentaria han trabajado y compartido eventos y encuentros que buscan compatibilizar la necesidad país de reducir los problemas de obesidad de la población y mantener e incrementar el crecimiento de la producción y variedad de alimentos.



### **Colegio de Nutricionistas Profesionales de Chile**

Desarrollo de un trabajo en conjunto con el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile, una Asociación de Derecho Privado con la cual Elige Vivir Sano ha compartido objetivos comunes, propuestas de trabajo, fomento y promoción de la salud y la vida saludable.

### **Fedefruta**

Federación de Productores de Frutas de Chile quienes representan a todos los fruticultores. Su participación permitió contribuir a elaborar mensajes sobre alimentación saludable basada en el aumento del consumo de frutas para toda la población.

### **Clínica MEDS**

Apoyo y colaboración en actividades de terreno, mediante la instalación de stands informativos, contenidos permanentes en el sitio web de Elige Vivir Sano y elaboración de videos educativos especialmente desarrollado por sus profesionales.

### **Chilenut**

Desarrollo de trabajo colaborativo con la Asociación de Productores y Exportadores de Nueces de Chile, CHILENUT, asociación gremial que agrupa a empresarios productores, exportadores y personas ligadas a la industria de los frutos de nuez. Contribuyó con entrega de nueces en cada una de sus visitas motivacionales.

### **Chile Prunes**

Junto a la Asociación Gremial de Procesadores y Exportadores de Ciruelas Secas de Chile, que reúne a los principales procesadores y exportadores de ciruelas secas en Chile, Elige Vivir Sano comparte el interés por la información de este producto y calidad de su industria. Contribuyó con entrega de ciruelas en cada una de sus visitas motivacionales.

### **Central de Abastecimiento Lo Valledor**

Fue un aliado estratégico para diversas activaciones de Elige Vivir Sano. Como mercado privado que concentra el mayor volumen de comercio y distribución de productos hortofrutícolas frescos, la institución estuvo presente en diversas actividades masivas entregando fruta fresca a los asistentes.

### **Asociación de Ferias Libres ASOF**

Las Ferias Libres son el principal canal de venta de frutas y verduras a lo largo de Chile. Es por eso que fueron un aliado constante de Elige Vivir Sano a la hora de la promoción e incentivo de este tipo de alimentos. Mediante la realización de actividades conjuntas y masivas se logró una amplia difusión.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

### Organismos Internacionales

#### **Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas (FAO)**

El 14 de agosto de 2012, en la sede regional en Chile de la Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas (FAO), la Primera Dama firmó un acuerdo de Colaboración entre ambos organismos para potenciar el desarrollo de una campaña nacional de promoción de la vida saludable.

#### **Red Pacto Global Chile**

Elige Vivir Sano y la Red Pacto Global Chile, iniciativa de Naciones Unidas, comparten el interés por temas de responsabilidad social empresarial a nivel mundial basados en los compromisos de las empresa, el Estado -a nivel nacional y local-, el sector educación, las fundaciones, organizaciones sociales y otras instituciones, por ello poseen puntos de encuentro en materias como el respeto de los derechos humanos, el cuidado del medio ambiente, la alimentación saludable.

#### **Organización Panamericana de Salud**

Durante los días 21 y 22 de enero del 2013 se realizó en Santiago el Seminario Internacional: Experiencias Exitosas para la Prevención de la Obesidad Infantil. Participaron un destacado grupo de autoridades y profesionales nacionales, así como otros distinguidos expertos de Australia, la Unión Europea, México, Colombia, FAO y OPS/OMS, el Ministerio de Salud de Chile y Elige Vivir Sano, de la Presidencia de la República de Chile. Se analizaron y propusieron políticas y estrategias para la prevención. Este es un ejemplo en concreto del trabajo en conjunto sostenido y vigente entre ambas instituciones.

### Empresas colaboradoras:

- Revista Buena Salud
- Clínica Alemana
- NutrirSano
- Empresa en Movimiento
- Promondo Ltda.
- Fundación Coopeuch
- Revista Carrusel
- Nutriamiga
- Clínica Santa María
- Sportlife
- Revista Espacio Gourmet
- Laboratorios Andrómaco
- B-Active
- Origen
- Zumba Chile
- Power Peralta Dance Studio
- Fundación Chile Libre de Tabaco
- Fundación del Mar
- Daily Fresh
- Adidas
- Reebok
- Essbio
- SUBUS
- Bus TV

La colaboración y el trabajo en conjunto entre las empresas colaboradoras y Elige Vivir Sano hizo posible concretar una serie de actividades y le sumó valor tanto a las parrillas programáticas de los eventos, como al contenido desarrollado en las distintas plataformas comunicacionales.





## Capítulo 02

# Políticas Elige Vivir Sano

Elige Vivir Sano participó de diversas instancias de presentación, difusión y promoción de las acciones que encabeza; sus objetivos, compromisos y plan de trabajo.



## Conferencias, Congresos y Seminarios nacionales

Elige Vivir Sano participó de diversas instancias de presentación, difusión y promoción de las acciones que encabeza; sus objetivos, compromisos y plan de trabajo, como una forma de fortalecer lazos de cooperación con el sector público, el mundo privado, académico, la sociedad civil y las organizaciones internacionales.

Por ello la participación de Elige Vivir Sano en seminarios, congresos, talleres y encuentros cumple con el objetivo de informar y sensibilizar, tanto a profesionales y especialistas como a público general, en la magnitud del problema de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, y en las alternativas y acciones que se desarrollan para intentar revertir este escenario.



Algunos de los eventos más importantes en que participó Elige Vivir Sano fueron:

- Evento Food & Service (2011 y 2012)
- Seminario Fundación del MAR - UNAB (2011 y 2012)
- Seminario Trastornos Alimenticios - SONEPSYN (2011)
- Seminario Fisiología del Deporte - UST (2011)
- Seminario Actividad Física USACH - MINSAL (2011)
- Seminario Apoyo a la prevención del sobrepeso y obesidad en escolares - PUC (2012)
- Seminario PERCADE (2012)
- Seminario 5º Salón de la Educación (2012)
- Foro de Salud Corporativa (2012)
- Seminario Educación para la Salud - U. Mayor (2012)
- Seminario Día de la Alimentación Nutrir sano - U. Finis Terrae (2012)
- Lanzamiento Estudio Chile Saludable (2012)
- Seminario Nutrición y Dietética - U. del Desarrollo (2012)
- Seminario Calidad de Vida de los Trabajadores - SENDA (2012)
- VI Congreso de Red de Universidades Promotoras de Salud - Coquimbo (2012)
- XXXI Congreso Mundial de Medicina Interna (2012)
- Conferencia Dr. Barry Sears sobre el programa nutricional La Zona y la alimentación saludable (2012)
- Seminario Encuentro Internacional de la Industria a Gastronómica y Alimentaria (2013)
- Segundo Encuentro de Calidad de Vida y Salud (2013)
- Seminario Hacia un Modelo de Vida Saludable con Visión Regional (2013)
- Seminario de Seguridad Nutricional y Alimentaria (2013)
- Primer Simposio Campus Saludable Universidad Internacional SEK (2013)
- Taller Calidad de vida en las empresas en la Cámara de Comercio de Santiago (2013)

1 CULTIVATE  
THE BEANS

TASTE





## Capítulo 03

# Relaciones Internacionales



## Capítulo 03

# Relaciones Internacionales

### Elige Vivir Sano y la comunidad internacional

Conociendo la importancia a nivel mundial de los problemas generados por las enfermedades crónicas no transmisibles, es que los principios que rigen a Elige Vivir Sano se sustentan en normativas y recomendaciones de las organizaciones internacionales relacionadas con estos temas y que se constituyen como referentes en materia de vida saludable. En efecto, además de las decisiones adoptadas por el Gobierno de Chile, influyen en el accionar de Elige Vivir Sano el intercambio académico internacional, las relaciones con otros países en áreas de común interés, el aprendizaje en materia de políticas públicas y la cooperación internacional.

Elige Vivir Sano se suma a las disposiciones internacionales que emanan de documentos públicos y de estrategias generadas por actores como la OMS, la OPS, de Naciones Unidas y de programas ad hoc de países que también trabajan por hábitos de vida más sanos. Esto significa emprender opciones de mejora constante en su accionar y también consolidar alianzas entre los países a la hora de establecer las definiciones necesarias para instalar prácticas de vida saludable en la población.



Elige Vivir Sano se suma a las disposiciones internacionales que emanan de documentos públicos y de estrategias generadas por actores como la OPS, de Naciones Unidas y de programas ad hoc que también trabajan por hábitos de vida más sanos.

## Alianzas e intercambio de experiencias

### Presentación del Elige Vivir Sano en Reunión de Alto Nivel en Naciones Unidas

La Primera Dama, Cecilia Morel, en representación del Gobierno de Chile, presentó en Naciones Unidas el Programa Elige Vivir Sano ante la comunidad internacional, en el marco de la Reunión de Alto Nivel en Naciones Unidas celebrada en el mes de septiembre de 2011.

Este evento tuvo como fin analizar la amenaza mundial de las enfermedades no transmisibles y sus obstáculos para el desarrollo de las sociedades, puesto que perjudican el desarrollo social y económico a nivel global, perjudicando a los países más pobres.

En la ocasión se destacó el carácter intersectorial, transversal y ciudadano de Elige Vivir Sano, sus objetivos y logros esperados. Esta actividad permitió estudiar y compartir experiencias con otras políticas gubernamentales destinadas a prevenir enfermedades de alto riesgo y que perjudican a todos los países, en especial, a los en vías de desarrollo como el caso chileno.

La "Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles" (16 de septiembre de 2011) otorga relevancia a la promoción y prevención e invita a los gobiernos, entre otras cosas, a elaborar políticas públicas multisectoriales para la construcción de entornos equitativos de promoción de la salud y que lleven a las personas a adoptar decisiones saludables; y también a realizar campañas a través de los medios de comunicación para aumentar la conciencia sobre el problema de las ECNTs.

### Alianzas con programas socios: "5 pasos" (México) y "Let's Move" (Estados Unidos)

Se generó una instancia de coordinación, aprendizaje y puntos de encuentro entre programas internacionales que abordan problemas relacionados con la obesidad, las enfermedades crónicas no transmisibles y los hábitos de salud perjudiciales. Todos ellos diseñan estrategias públicas y privadas sobre vida saludable y han tenido éxito en sus respectivas sociedades.



A este respecto, se concretaron acciones periódicas de coordinación y de aprendizaje mutuo con el programa "5 Pasos por tu Salud" en México a través de su Secretaría de Salud. El objetivo ha sido compartir experiencias con un país donde predomina la obesidad especialmente en los niños y conocer cómo "5 pasos" ha mejorado la salud de los mexicanos de la mano de actividades en parques, municipalidades, ambiente laboral, escuela y familias.

Del mismo modo, se intercambiaron experiencias con el Programa "Let's Move" de Estados Unidos que surge en el año 2010 buscando revertir el problema de la obesidad infantil por medio de estrategias que promueven especialmente en niños estilos de vida saludable desde sus primeros años.

Todos estos programas internacionales, tal como Elige Vivir Sano, involucran a madres, padres y familias, al gobierno, escuelas, medios de comunicación, profesionales de la salud, comunidad y el aporte de empresas del sector privado. Y siguen una metodología de promoción de alimentos saludables y de aumento de la actividad física.





## Capítulo 03

# Relaciones Internacionales

### Cumbre de Prevención de la Obesidad de las Américas

En octubre de 2011 Elige Vivir Sano participó en esta instancia de cooperación regional iberoamericana, realizada en el Congreso Nacional de Chile, con sede en Valparaíso. El propósito fue debatir con expertos y especialistas cómo enfrentar la epidemia de la obesidad y las enfermedades crónicas, profundizar en su evidencia científica y dar a conocer las políticas públicas que se aplican en Chile y otros países. El Programa Elige Vivir Sano cumplió este objetivo y divulgó su labor.

Ante la audiencia nacional y extranjera, tanto la Primera Dama, Cecilia Morel, como la Directora Ejecutiva, Pauline Kantor, mostraron los propósitos del Gobierno de Chile enmarcados en el Programa, logros esperados de esta estrategia, su contribución en la reducción de la obesidad y las enfermedades producto de estilos de vida no saludables; además de su estructura, líneas de acción y actividades realizadas; el valor de la información, la prevención y la promoción a la comunidad para el cambio de hábitos.

### Congreso EPODE INTERNATIONAL NETWORK

EPODE International Network desarrolló en Nueva York el "Global Obesity Forum", en 2012, un encuentro liderado por el Presidente de EPODE, Armando Barriguete de México y el Secretario General, Jean-Michel Borys de Francia. El encuentro terminó con la suscripción de un acta de conclusiones que van en la línea del Programa Elige Vivir Sano. También contempló la presentación de programas de prevención de la obesidad y el sedentarismo de: Francia, Bélgica, Grecia, Rumania, Australia, México, Brasil, Polonia, Eslovaquia, Portugal, Nueva Zelanda, Singapur, Taiwán, Inglaterra, Estados Unidos, Holanda y por cierto Elige Vivir Sano de Chile.

Cabe señalar que en este evento internacional la experiencia de intervención urbana en el centro de Santiago obtuvo un segundo lugar en la premiación de "mejores prácticas" entre todos los países miembros de esta comunidad internacional.



## Se realizaron presentaciones respecto del Programa y su contribución a la reducción de la obesidad y las enfermedades crónicas; como también respecto de su metodología de trabajo y vinculación intersectorial.

### Programa de pasantía a autoridades de CARICOM

En junio de 2012 se realizó en Santiago una recepción e intercambio de experiencias con autoridades de St. Kitts and Nevis, St. Vincent and the Grenadines y Trinidad y Tobago, delegados de sus respectivos gobiernos y autoridades sanitarias de estos países. En la ocasión se desarrolló una instancia de apoyo en temas de salud y nutrición, esto permitió la elaboración de un informe que ayudó a la cooperación entre los países. Todo ello en el marco de los apoyos técnicos comprometidos por Chile a la comunidad de Centroamérica y el Caribe.

### Colaboración Ministerio de Salud, Colombia

En el marco de la visita a Colombia por la participación de Chile en la VI Cumbre de las Américas, 2012, la Primera Dama Cecilia Morel se reunió con la Ministra de Salud y Protección Social de Colombia, Beatriz Londoño, quien había expresado su interés por conocer la experiencia chilena en el combate contra la obesidad y el sedentarismo, bajo el marco de Elige Vivir Sano. Los temas abordados por ambas fueron la conveniencia de transformar en política pública el control de la obesidad y el sedentarismo, los logros del Elige Vivir Sano, y su coordinación con distintos ministerios y el mundo privado. Reunión sostenida en Cartagena de Indias.

### Colaboración Universidad de Columbia, Estados Unidos

Durante 2012 la Universidad de Columbia y Elige Vivir Sano sostuvieron reuniones de trabajo con el fin de potenciar el trabajo en conjunto. Uno de los aspectos destacados fue la firma de un convenio de colaboración, que comprende la confección de un programa de pasantías, la realización de investigaciones en las áreas de obesidad y sedentarismo; y el conocimiento de experiencias en terreno, por ejemplo, el caso de Columbia referido a "hacer más accesible la Comida Sana". Una alianza que sigue construyéndose.

### Presentación en Costa Rica, CACIA - Cámara de la Industria Alimentaria

El 12 de junio de 2012 se desarrolló en Costa Rica el Seminario Salud y Nutrición, evento en el cual Elige Vivir Sano dio a conocer el diseño de esta política pública, ocasión en la que compartió con experiencias como la Estrategia NAOS de España y la FUNSALUD de México, todas destinadas a conocer el problema de obesidad y aprender de diversos programas internacionales relacionados con la temática.

### Programa de visita a Japón

El 30 marzo 2012, Cecilia Morel se reunió con las campeonas japonesas de fútbol femenino y las nombró embajadoras simbólicas de Elige Vivir Sano. La Primera Dama Cecilia Morel destacó su ejemplo y les explicó el funcionamiento del Programa Elige Vivir Sano. En la misma visita a Japón la Primera Dama junto a la comitiva de Elige Vivir Sano cocinó y comió alimentos sanos juntos a niños japoneses, en el marco de una visita al Instituto Nacional de Educación de Jóvenes, organización que a través 27 centros en todo Japón, realiza talleres para que niños y jóvenes aprendan hábitos de vida saludable. Todo esto permitió conocer su modelo de trabajo en aras de una vida más saludable.





## Capítulo 03

# Relaciones Internacionales

### Programa de visita a Corea

En abril de 2012 la Primera Dama visitó el colegio Mokwon de Corea para conocer el programa de educación saludable impartido en esa institución y compartir lo que en Chile está haciendo el Programa Elige Vivir Sano. El programa de estudio, llamado "Colegio feliz, vida feliz", contiene diversas líneas de acción: prevención de obesidad; alimentación saludable; ejercicio físico con un programa de entrenamiento personal para cada alumno; exámenes de medición; prevención de drogas, alcohol y tabaquismo; salud mental; educación sexual e higiene. Una experiencia exitosa que se transforma en referente para las acciones que realiza a diario Elige Vivir Sano.

### Reunión de la Comisión Panamericana de Inocuidad de Alimentos, COPAIA

El 24 de julio de 2012 se realizó la 6ª Comisión Panamericana de Inocuidad de los Alimentos COPAIA en Chile en que participaron ministros de Salud de América y representantes de diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), así como también representantes de los productores y de los consumidores de los distintos países. La Primera Dama Cecilia Morel destacó el rol de Elige Vivir Sano en la toma de conciencia de este fenómeno como un primer paso para lograr cambios de hábitos.



# Mueve

tu cuerpo



# Cambio

de hábitos

### Consulta de las Américas, México

El 16 y 17 de octubre de 2012 se celebró en México, la reunión de expertos y de Ministros de Educación de diversos países en el marco del evento "Consulta Ministerial de Educación Pública en las Américas: Una Nueva Cultura de la Salud en el Contexto Escolar". Ocasión en que se compartieron experiencias programáticas con las mejores iniciativas del mundo, incluidos Bélgica, Canadá, Francia, Estados Unidos y Brasil.



### Eighth Global Conference on Health Promotion: "Health in All Policies", Helsinki, Finland.

Organizado en junio de 2013 por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Asuntos Sociales y Salud del Gobierno de Finlandia, el objetivo de esta Reunión de alto nivel de expertos y responsables políticos fue apoyar a los Estados Miembros en el desarrollo y fortalecimiento de políticas que tienen en cuenta la salud pública. La conferencia, en la que participó Elige Vivir Sano, se propuso ampliar el campo de acción de la Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles y la Declaración política de Río sobre Determinantes Sociales de la Salud. Además, contribuyó al intercambio de experiencias y la promoción del diálogo entre los actores clave del sector de la salud pública a nivel internacional.

### PACO III High Level Meeting on childhood obesity prevention

El Congreso Internacional sobre obesidad infantil, PACO III, se realizó desde el 6 hasta el 8 de Junio de 2013 en Aruba y asistieron diferentes autoridades y expertos en la materia de distintos países de América.

Participaron ministros de Aruba, Barbados, Belice, Bermudas, Dominica, El Salvador, Surinam, Puerto Rico, además de representantes de México, Chile, la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Banco Mundial, entre otras entidades. La Directora de Elige Vivir Sano fue la representante del país en el congreso, quien presentó el panorama actual y a su vez contó las medidas que se están incorporando en Chile, además de exponer sobre la Ley Elige Vivir Sano.



La Primera Dama Cecilia Morel destacó el rol de Elige Vivir Sano en la toma de conciencia de este fenómeno como un primer paso para lograr cambios de hábitos.



## Capítulo 03

# Relaciones Internacionales

### Taller sobre Prevención de Obesidad Infantil, Puerto Rico.

Con el objetivo de estudiar cómo combatir la obesidad infantil y de desarrollar un plan de trabajo conjunto que atienda este problema cada vez más extendido en el continente, responsables en materias de salud, alimentación y vida saludable de once países de América se reunieron entre el 27 y el 31 de octubre de 2013 en Puerto Rico en el taller denominado: "Prevención de Sobrepeso y Obesidad infantil en Latinoamérica y el Caribe". Representantes de Aruba, Colombia, Costa Rica, México, República Dominicana, Chile, Venezuela y Puerto Rico, se reunieron a debatir sobre los estilos de vida predominantes que conducen al desarrollo de enfermedades crónicas y que perjudican los sistemas de salud de los países y afectan la calidad de vida de millones de personas. Por ello trabajaron conjuntamente en diversos temas: para desarrollar políticas públicas más saludables, en buscar estrategias más efectivas basadas en evidencia, mejorar las estadísticas para evaluar estas estrategias, sobre la formación de alianzas y el desarrollo de mercadotecnia social para la promoción de estilos de vida más saludable.

Reconocemos en *Elige Vivir Sano* el papel que desempeñan la comunidad internacional y la cooperación entre los países para generar una respuesta eficaz a las enfermedades no transmisibles.



### Encuentro de Prácticas Exitosas para la Salud Cardiovascular en las Américas, Bogotá, Colombia

Entre el 16 y el 18 de septiembre de 2013 se llevó a cabo en Bogotá un encuentro regional para comprender los desafíos que enfrentan los residentes de las Américas para reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Eso sirvió para aumentar la base de conocimientos sobre modelos comunitarios para la prevención y control de estas enfermedades, así como las herramientas y recursos disponibles. Se identificaron oportunidades para la colaboración entre países a fin de reducir los factores de riesgo asociados. Estuvieron presentes la Organización Panamericana de la Salud, Perú, Bolivia, Venezuela, Chile, Colombia, Argentina y universidades y organizaciones comunitarias de toda América.



Somos miembros de EPODE Internacional desde 2011, la principal red de prevención de obesidad infantil de Europa y Latinoamérica; y de PACO (Pan American Center of Obesity Foundation).





## Capítulo 04

# Alianza público-privada



## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Naturaleza de la alianza

La Declaración de Aruba de 2011 indica que se debe asegurar una infraestructura para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades con la participación de los gobiernos, organizaciones no gubernamentales, instituciones educativas y el sector privado. La participación de todos se deberá ampliar, consolidar y tener como base el intercambio de conocimiento de recursos. La prevención de la obesidad y el sedentarismo es un trabajo permanente y sistemático que se debe realizar mediante un gran compromiso a nivel nacional, que abarque a todas las áreas de la sociedad, el Estado, las empresas, los gobiernos regionales y municipales y las organizaciones sociales a todo nivel. Ese fue el llamado inicial que realizó Elige Vivir Sano al convocar a una participación activa del sector privado. Frente a esta convocatoria se incorporaron empresas de distintos rubros con la característica común de trabajar en las áreas de interés de Elige Vivir Sano.



El llamado inicial del programa es que la prevención de la obesidad y el sedentarismo es un trabajo permanente y sistemático que se debe realizar mediante un gran compromiso a nivel nacional, que abarque a todas las áreas de la sociedad, el Estado, las empresas, los gobiernos regionales y municipales y las organizaciones sociales a todo nivel.

Elige Vivir Sano trabajó sobre la base de tres tipos de alianza:

1. A través de patrocinios institucionales
2. A través de autorregulación
3. A través del alineamiento estratégico de programas de responsabilidad social empresarial con la política pública

Este último enfoque se explica a continuación:

## Empresas socias

La convocatoria inicial de Elige Vivir Sano a participar en esta estrategia generó que diversas compañías nacionales y multinacionales decidieran sumarse. Claramente empresas que tienen la voluntad de hacer acciones de promoción social y apoyar las políticas vigentes. Entre 2011 y 2013, estas empresas realizaron importantes aportes en recursos financieros al programa Vida Saludable en Familia de Fundación de la Familia, estratégicamente alineado con Elige Vivir Sano.



### • Universidad Santo Tomás

"Respondiendo al continuo compromiso con el desarrollo de Chile y la formación integral de sus alumnos, Santo Tomás fue el primer auspiciador en sumarse al Elige Vivir Sano, comprometiendo una amplia colaboración en la promoción de la actividad física y una alimentación más saludable entre los chilenos. Es así como más de 15.000 alumnos y académicos, han participado en las diferentes actividades que se han desarrollado a lo largo del país en una tarea que nos mueve como Institución formadora y que hace particular sentido con nuestra misión institucional".



### • Jumbo

"En Jumbo adherimos a este gran programa porque creemos firmemente en la opción de tener una vida más saludable y adquirir hábitos y un estilo de vida en sintonía con los nuevos tiempos. Jumbo se compromete con el Programa Elige Vivir Sano y con la alimentación saludable".



## Capítulo 04

# Alianza público-privada



• VTR

"Elige Vivir Sano nos ofreció ser parte de un programa innovador basado en la promoción de una cultura de alimentación sana y deportiva a nivel nacional, muy en línea con nuestro interés permanente de fomentar el deporte y la entretención en familia. Además nos permitió ser parte de una propuesta de entretención innovadora y comunitaria, al estar presente en plazas y barrios con diversas actividades familiares"



• Santa Isabel

"Porque te conocemos, sabemos que quieres alimentarte sanamente. Santa Isabel apoya el programa Elige Vivir Sano"



• Livean

"En nuestra experiencia público privada de los últimos 10 años vinculada al desarrollo e implementación de proyectos para prevenir la obesidad, habíamos sentido la falta de un ente coordinador a nivel multisectorial (público, privado y académico), lo cual impedía replicar los exitosos proyectos que estábamos construyendo a una escala nacional, ese fue el sitio que vino a ocupar Elige Vivir Sano, que desde la propia Presidencia de la República ha sumado esfuerzos de todos los sectores en torno a un mismo desafío: avanzar juntos por un Chile más saludable".



• Cachantun

"Cachantun invita a volver a lo natural. Como marca siempre hemos estado vinculados con conceptos como el bienestar, la actividad física, la naturalidad pensando en que para verse y sentirse bien es esencial una buena hidratación. A través de Cachantun, CCU se integró a Elige Vivir Sano desde su nacimiento para continuar trabajando junto a la comunidad en el fomento de estilos de vida saludables".



• Quaker

"En el marco de la filosofía de negocio de "Desempeño con Propósito" -que significa mantener un crecimiento sostenible al invertir en un futuro más saludable para la gente y para el planeta- PepsiCo, a través de su marca Quaker, está orgullosa de ser parte de Elige Vivir Sano desde sus inicios"



• Ideal

"Nuestra orientación como empresa es hacia la responsabilidad con nuestros consumidores, es por ello que compartimos plenamente los pilares que sostienen al programa Elige Vivir Sano"



• Carozzi

"Carozzi decidió participar en Elige Vivir Sano, pues es una forma de enseñar a las personas la importancia de tener una vida balanceada y de disfrutar sanamente de una buena alimentación. Una alianza público privada de esta naturaleza genera sinergias invaluable y comparte toda su experiencia para desarrollar el espíritu del Elige Vivir Sano".



• Unimarc

"La cercanía es uno de los pilares fundamentales de nuestra estrategia, tanto hacia nuestros clientes como colaboradores. Y en este contexto es fundamental para nosotros cuidarlos y promover en ellos una vida sana desde la alimentación, donde somos especialistas. Porque para elegir vivir sano, hay que elegir comer sano".



• Powerade

"Coca- Cola Chile ha asumido un compromiso global que busca ayudar a la gente a ponerse en movimiento impulsando programas de actividad física. Por esta razón la compañía, a través de Powerade, se sumó al Elige Vivir Sano invitando a los chilenos a que se pongan de pie y elijan un estilo de vida saludable para ellos y sus familias".



## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Iniciativas y buenas prácticas

La literatura científica, las orientaciones internacionales y los compromisos gubernamentales dan cuenta de la alta importancia que tiene para la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, las acciones de información, sensibilización y de comunicaciones que logran ser masivas, públicas y ciudadanas. Este hecho reafirma las líneas de acción de Elige Vivir Sano relacionadas con el trabajo de terreno, descentralizado y con participación de las personas. En estos tres años la contribución del sector privado ascendió a más de 6 mil quinientos millones de pesos. Bajo ese contexto, existe una relación virtuosa entre el mundo público y el sector privado con el propósito de crear conciencia en el cambio de hábitos de la población.

Prácticas logradas bajo el amparo de la alianza público-privada fueron:



La literatura científica, las orientaciones internacionales y los compromisos gubernamentales dan cuenta de la alta importancia que tiene para la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, la alianza entre el sector público y el sector privado. En estos tres años la contribución de este último ascendió a más de 6 mil quinientos millones de pesos.



### Elige Vivir Sano, ¡Bailando!

Como una manera de celebrar el primer año del Elige Vivir Sano y agradecer a las personas que se sumaron a este cambio positivo, se realizó la iniciativa "Elige Vivir Sano ¡Bailando!". Evento que consistió en realizar ejercicio por medio del baile entretenido. Fue una actividad que integró de manera conjunta a la comunidad, niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, y a la familia en general. Más de 1.500 personas asistieron al Teatro La Cúpula del Parque O'Higgins para disfrutar de un espectáculo de más de 3 horas de duración. El evento fue producido por el Embajador del Programa Elige Vivir Sano, Rodrigo Díaz, y logró que los asistentes movieran el cuerpo al ritmo del reggaetón, merengue, cumbia, salsa, zamba, bachata, entre otros, en un show de primer nivel, que generó una gran fiesta y contó con gran cobertura de prensa.





## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Equipo en terreno Elige Vivir Sano

Uno de los objetivos de Elige Vivir Sano es llegar directamente a la ciudadanía con un mensaje positivo, propositivo y práctico que invite a la vida saludable. Para cumplir con este propósito, se creó el Equipo de terreno Elige Vivir Sano el cual desde el lanzamiento de Elige Vivir Sano visitó más de 1000 lugares, llegando directamente a más de 1 millón de personas, transmitiendo y motivando en torno al mensaje del Programa tanto en eventos deportivos y familiares masivos, hospitales, ferias, congresos, seminarios e incluso en las calles de la Región Metropolitana. El sello del equipo en terreno fue la entrega de frutas a los contactos que realizaba, información útil de alimentación y la presencia del Corpóreo de Elige Vivir Sano, Vitalito.

Una especial mención merece el trabajo dirigido especialmente a establecimientos educacionales y empresas donde se generaron instancias de contacto directo tanto de enseñanza de movimientos físicos como de alimentación saludable. El equipo en terreno contó con un equipo de baile entretenido que animó gran cantidad de eventos deportivos patrocinados por Elige Vivir Sano.



### Gira Nacional Chile en Movimiento 2011, 2012 y 2013

En los tres años de realización de la Gira Nacional Chile en Movimiento la caravana visitó más de 80 ciudades a lo largo del país, contemplando desde Arica a Chiloé. En el transcurso de dos meses aproximadamente, la Gira transmitió mensajes de vida saludable y motivó a los asistentes a cambiar de hábitos mediante una experiencia de movimiento y también de autoprevención. Profesores de educación física, nutricionistas, chef, monitores de baile entretenido fueron los encargados de ser los motivadores al público que asistió a las actividades.

Chile en Movimiento tuvo especial énfasis en niños, considerándolos como motores de cambio, sus madres y también adultos mayores mediante exámenes de densitometría ósea, consultas nutricionales, controles de adulto sano y estaciones de deporte. A las actividades asistieron más de 200 mil personas durante los tres años, las que se realizaron en lugares emblemáticos de cada una de las ciudades que se visitó. Otro foco de trabajo fue aprovechar la instancia para sensibilizar a través de los medios de comunicación respecto de los altos índices de obesidad y sedentarismo en Chile, pero con especial énfasis abordando las realidades locales.





## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Elige Vivir Sano en Verano

Durante febrero de 2012 y 2013 el Equipo de terreno Elige Vivir Sano se enfocó en visitar las playas de Cartagena, El Tabo, El Quisco, Santo Domingo y Algarrobo, sumado al Parque Bellamar de San Antonio. La activación pública tuvo cada año más de 250 mil participantes, quienes tuvieron además la posibilidad de realizar consultas nutricionales gratuitas, lo que fue una de sus principales atracciones. La implementación contó con 16 bicicletas de spinning, en las que se realizaron 10 clases diarias enfocadas a todos los rangos etarios. También hubo baile entretenido y se contempló un sector lúdico, donde estuvo el muro “apúntale a lo sano” y sesiones de “dominbol”, consistente en el manejo con destreza de una pelota que se amarra a la cintura mediante una cinta elástica.



### Material promocional Elige Vivir Sano

Uno de los grandes desafíos del Programa es informar a las personas acerca de cómo alimentarse de una manera más sana. En este punto, una barrera para este objetivo ha sido la falta de información que existe sobre la materia, por lo tanto, Elige Vivir Sano lanzó una campaña de entrega masiva de recetarios y menús saludables, los que contienen además información nutricional. Este material informativo fue entregado en supermercados asociados al Programa, ferias libres, consultorios e intendencias de todo el país.





### Tour IND-EVS de Corridas y Cicletadas

Con el objetivo de motivar a la ciudadanía a realizar actividad física, a través de eventos de calidad, gratuitos, masivos, familiares y al aire libre a lo largo de todo el país, el Instituto Nacional del Deporte y Elige Vivir Sano llevaron adelante desde 2011 el proyecto "Tour IND- Elige Vivir Sano". En estos tres años, se ha convocado a cerca de 400 mil personas a través de corridas y cicletadas en todo Chile. Esta iniciativa contó con el aporte de todas las marcas socias del Programa a través de la Fundación de la familia, y en especial en 2013 de Jumbo, Santa Isabel y Cachantun.

### Música saludable "Los Frutas y Verduras"

Otro de los importantes atractivos que tuvo la Gira Chile en Movimiento 2013 fue la banda virtual de rock "Los Frutas y Verduras", creada por la empresa Unimarc y en colaboración a Elige Vivir Sano para fomentar una alimentación más saludable entre los escolares. Sus presentaciones se realizaron a través de una pantalla gigante y contaron con un karaoke y entretenidos personajes. La banda estuvo compuesta por cinco frutas y cinco verduras que cantan tres canciones con contenido educativo: "A mover el potasio", "Frutapalooza" y "Manzanaranja".



## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Alianza Elige Vivir Sano y Lazy Town

En diciembre de 2012 se realizó un intenso trabajo de colaboración técnica, educativa y comunicacional entre Elige Vivir Sano y Lazy Town, a través de su creador, Magnus Scheving. Este trabajo significó el comienzo de una nueva campaña de marketing social para 2013 con el fin de invitar a los niños y a sus familias a tener conciencia de la alimentación saludable y la práctica del deporte.

La ocasión permitió compartir la experiencia de Magnus Scheving en torno al emprendimiento y la promoción de estilos saludables, establecer puntos de trabajo en común con Elige Vivir Sano y desarrollar acciones masivas para la creación de conciencia en base a los altos índices de sobrepeso y sedentarismo en los niños de nuestro país.

Entre otras acciones se desarrollaron:

- Un evento masivo en la comuna de San Bernardo, Santiago, para más de 1000 niños y sus familias.

- Una charla motivacional para más de 120 educadores con el objetivo de abordar "El Movimiento como Nueva Estrategia de Aprendizaje"
- Grabación de spots promocionales para la campaña Elige Vivir Sano de 2013
- Un evento masivo en la comuna de Concepción, región del Biobío, para más de 1.000 niños y sus familias.

### Fútbol Calle

Con el objetivo de promocionar la actividad física y el deporte, se desarrolló en 2013 el proyecto social Fútbol Calle que entregó oportunidades de desarrollo psicosocial a hombres y mujeres desde Arica a Punta Arenas, basado en un enfoque participativo y de inclusión de los participantes en situación de vulnerabilidad, teniendo al fútbol como una plataforma de formación deportiva y valórica. Actualmente se desarrollan 65 talleres en todo el país en los que participan 1300 personas en total de entre 17 y 40 años. Más de 3000 jóvenes se han beneficiado.



En Diciembre

# 2012

se realizó un intenso trabajo entre  
Elige Vivir Sano y Lazy Town



## Premio a la Innovación Saludable 2013

Esta distinción tuvo la misión de destacar el aporte que realizan las empresas para contribuir al cumplimiento de las metas sanitarias del país que dicen relación con la disminución de la obesidad y el aumento de la actividad física. Fue organizado por Elige Vivir Sano, PIA+S (Programa de innovación en alimentos más saludables de CORFO y FIA) y Santo Tomás, y contó con el patrocinio de Fundación Chile, ProChile y CORFO. Colaboraron en la difusión: MEGA y La Tercera.

El premio estableció dos grandes categorías: "A la innovación en alimentos procesados más saludables" y a la "Promoción de hábitos más saludables" y convocó a pequeñas, medianas y grandes empresas de todo Chile. La elaboración de sus bases contó con el apoyo de un Comité Técnico conformado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA); Colegio Médico de Chile A.G.; Colegio de Nutricionistas Profesionales de Chile A.G.; Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO), Corporación de Fomento de la Producción (CORFO); Organización Panamericana de la Salud (OPS); Fundación Chile; Fundación para la Innovación Agraria (FIA); Chile Alimentos; Acción RSE; Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Pontificia Universidad Católica de Chile (CNMEC-UC); y Universidad Santo Tomás.

El jurado estuvo compuesto por: Pauline Kantor, Directora Ejecutiva Programa Elige Vivir Sano; Dr. Fernando Vio; Presidente de Corporación 5 al Día; Hernán Cheyre; Vicepresidente Ejecutivo CORFO; Carlos Honorato, Director PROCHILE; Hernán Swart, Vicerrector Asuntos Corporativos de Santo Tomás; Guillermo Turner; Director de Diario La Tercera; Maribel Vidal, VP Planificación Estratégica de Mccann; Dr. Fernando Monckeberg, Premio Nacional de Ciencias Aplicadas y Tecnológicas 1998; Hernán Calderón, Presidente CONADECUS; Juan Pablo Escudero, Subgerente de Ventas Mega y Rodolfo Rivers, Oficial Nacional de Calidad e Inocuidad de los Alimentos de FAO.

De las 57 postulaciones recibidas, finalmente fueron premiadas las siguientes:



Premio a la  
**Innovación  
Saludable**  
2013

### Premio Innovación en la Promoción de Hábitos Más Saludables

Ganador:

"Programa de Alimentación y  
Equilibrio Gustino" de ENDENRED.

Mención Honrosa:

"Construye Tu Huella Saludable en  
Familia" de Santillana Chile.

### Premio a la Innovación en Alimentos Procesados más Saludables

Categoría Grandes Empresas

Ganador: Vivo mi Frut, de Empresas  
Carozzi,

Mención Honrosa: Apple Crunchers  
de Agroindustria Surfrut.

Categoría Pequeñas Empresas

Primer Lugar: Biosnack de  
Comercial Epullén

Mención Honrosa: Frutón de Ruta  
Food

### Apoyo especial para la Pyme

La Dirección de Promoción de Exportaciones (ProChile), apoyará el Ganador de la categoría otorgando dos "espacios" de promoción internacional. La Pequeña Empresa que resultó premiada tendrá la oportunidad de exhibir sus productos en el módulo del Pabellón de Chile denominado "Emporio" en la Feria Sial de París, o bien en la Feria Summer Fancy Food de Nueva York, que se llevarán a cabo el año 2014.





## Capítulo 04

# Alianza público-privada

### Gimnasios al aire libre

Zumba, fútbol, tenis playa, slackline, consultas nutricionales y exámenes de densitometría ósea fueron algunas de las atracciones que estuvieron presentes en los cierres de calle que formaron un verdadero Gimnasio al aire libre tanto en Santiago, como Punta Arenas, Concepción y Arica durante 2013. Un festival de la vida sana se vivió en estos eventos masivos gratuitos para toda la familia, en puntos emblemáticos de las ciudades, como por ejemplo al frente del Palacio de La Moneda en Santiago, motivando a las personas a desarrollar hábitos más saludables y a realizar actividad física, bajo los cuatro pilares: Come Sano, Mueve tu Cuerpo, Disfruta tu Familia y Vive al Aire Libre.

A estos eventos asistieron 25 mil personas que pudieron ejercitarse a través de distintas alternativas de deporte, algunas novedosas como el slackline (deporte en equilibrio) y los clásicos de siempre como la zumba y tiros libres de fútbol. A su vez, para los niños hubo un circuito de ejercicios mediante juegos inflables que pudieron experimentar y disfrutar. El objetivo que persigue esta iniciativa es trasladar el ejercicio físico de manera gratuita a una de las avenidas principales de la ciudad, dándoles así oportunidad de participación a todas las personas que prefieran hacer los días domingo una jornada entretenida y recreativa. Se contó con el aporte de Powerade y el Instituto Nacional de Deportes vía Ley del Deporte, además de los aliados comunicacionales, diario Publímetro y radio Pudahuel.

### Circuito recreativo de cierre de calles Powerade- Elige Vivir Sano

En el espíritu de amplificar políticas públicas en ejecución; de aportar a la generación de instancias gratuitas, masivas y familiares que convoquen a toda la población a disfrutar de estilos de vida más saludables; es que Elige Vivir Sano, junto a Powerade, la Municipalidad de Puente Alto y el IND vía Ley del Deporte, se unieron para poner a disposición de los vecinos de la comuna, un circuito recreativo de cierre de calles. Este espacio, busca promover la realización de actividad física al aire libre y se implementó todos los domingos entre el 29 de septiembre de 2013 y el 19 de enero de 2014, de 09:00 a 14:00 hrs. en las calles Las Nieves y Jorge Ross Ossa.







## Capítulo 04

# Alianza público-privada





Programa  
**Elige  
vivir  
sano**





## Capítulo 04

# Alianza público-privada





Programa  
**Elige  
vivir  
sano**





**CON SÓLO 2 MINUTOS DIARIOS  
SUBIENDO ESCALERAS, SE  
QUEMAN SUFICIENTES  
CALORÍAS PARA BAJAR EL  
MEDIO KILO DE PESO QUE  
LOS ADULTOS GANAMOS EN  
PROMEDIO ANUALMENTE.**





## Capítulo 05

# Marketing social



## Capítulo 05

# Marketing social

## Comunicación y ciudadanía

El marketing social es una herramienta para generar un cambio social profundo en toda la población. En general es de alcance universal y se utiliza para realizar promoción y prevención primaria de factores y conductas de riesgo. Australian Institute of Criminology (Homel and Carroll, 2009) señala que el marketing social es una forma para transformar culturas de protección al consumidor en políticas sustentables.

Para hacer marketing social se requiere desarrollar un programa, una campaña específica o intervención con el objeto de promover una opción de vida mejor, que en el caso concreto tiene que ver con hábitos de vida saludables.

Por esta razón el desarrollo de Elige Vivir Sano estuvo enmarcado fuertemente en la creación de conciencia acerca de los hábitos perjudiciales de los chilenos y las opciones de cambio y mejora. Una herramienta de acción para contribuir con este fin ha sido la difusión de los beneficios de la vida sana y la promoción de la salud y la prevención de los factores de riesgo. En este sentido, en el marco de la alianza público privada se llevaron adelante distintos tipos de iniciativas. Una de las principales fue

la realización de siete campañas comunicacionales realizadas entre 2011 y 2013, enmarcadas en el marketing social y público. Toda vez que las políticas poblacionales de este tipo demuestran ser efectivas.

Asimismo, se entregaron patrocinios institucionales para iniciativas que promueven la vida saludable a lo largo del país y en una variada gama de alternativas que ayudan a cumplir los cuatro compromisos de acción de Elige Vivir Sano.

## Material Promocional

Las publicaciones y el material educativo también fueron logros importantes para los objetivos institucionales. Se realizaron más de 2,5 millones de recetas saludables y se repartieron en los supermercados, ferias libres y lugares de afluencia pública, así como a través de las cuentas de agua de la empresa Essbio, en las regiones de O'Higgins, Maule y Biobío. También se imprimieron masivamente afiches y volantes con mensajes del Elige Vivir Sano y consejos prácticos a desarrollar por las familias.



## Campañas

### Lanzamiento Elige Vivir Sano (marzo - abril 2011)

Con el objetivo de dar a conocer masivamente el Programa Elige Vivir Sano se realizó la primera campaña de marketing social al momento de su lanzamiento. Durante los meses de marzo y abril de 2011 los chilenos pudieron conocer su foco mediante spots comerciales que llamaban a sumarse a los compromisos propuestos mediante la invitación de distintas figuras públicas y el jingle que se creó especialmente para Elige Vivir Sano.

Esta campaña puso en la agenda pública a Elige vivir sano y lo hizo conocido por todos.

### Cómo Vivir Sano (julio - agosto 2011)

Mediante una segunda campaña de comunicación pública se buscó refrescar el concepto de elegir vivir sano desde una mirada lúdica, asociando los cuatro compromisos de acción de una manera novedosa y con mayor contenido social.

Esta campaña enfatizó el consumo de frutas y verduras, de agua y la promoción de la actividad física.

### Vivir Sano Hace Bien (noviembre 2011)

La tercera campaña de marketing social tuvo como foco principal el entregar datos y consejos prácticos de vida saludable, como también realizar una invitación para que con pequeñas acciones cotidianas las personas puedan avanzar en ese objetivo. Se optó por seguir potenciando su espíritu positivo y propositivo, reforzando el concepto de la elección activa y realista.

Esta campaña promovió la realización de actividad física como correr o caminar, el consumo de agua y la reducción del consumo de sal.





## Capítulo 05

# Marketing social

### Gana la Batalla (marzo -abril 2012)

La cuarta campaña de comunicación masiva continuó con la estrategia de entregar datos y consejos prácticos de vida saludable, pero esta vez celebrando el año de trabajo del Elige Vivir Sano y sus resultados, bajo el mensaje general de reconocer los hábitos saludables logrados en las personas durante todo ese tiempo. Además de enseñar sobre el adecuado tamaño de las porciones.

### Vivir Sano es Simple (octubre 2012)

La quinta campaña de marketing social mostró que vivir sano es simple bajo el alero de dos ejes, por un lado, mediante la entrega de ejemplos prácticos de ejercicios a realizar en el hogar, y por otro lado, el incentivo a consumir pescados y mariscos para la población en general.





### Sportacus (marzo 2013)

La sexta campaña de marketing social llegó al segmento pre escolar y escolar teniendo en cuenta que son el futuro de Chile y serán factores de cambio para pasar de una población de alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles hacia una sociedad más sana. Elige Vivir Sano y Lazy Town acordaron potenciar el mensaje de alimentación sana y práctica de actividad física, inspirados en la serie infantil protagonizada por el superhéroe Sportacus con los mensajes: a comer más de cinco porciones de frutas y verduras al día y mantenerse en movimiento, disfrutar junto a la familia los parques y espacios verdes de las ciudades.

### Póngale Güeno (agosto 2013)

La séptima campaña de marketing social se centró en la promoción de dos aspectos: el consumo de legumbres y la promoción de la actividad física en la vida cotidiana. Es decir, promover el consumo de legumbres en las familias e informar acerca de sus beneficios nutricionales y promover la actividad física simple, sin costo, ocupando la infraestructura de la ciudad y los trayectos a los lugares de trabajo.

En suma, esta campaña enfatizó el consumo de legumbres y la promoción de actividad física como caminar o andar en bicicleta.



## Capítulo 05

# Marketing social

### Estrategia digital

#### Sitio web Elige Vivir Sano

Elige Vivir Sano diseñó y puso en marcha un sitio web corporativo con el fin de convertirlo en un referente online de vida saludable.

El sitio [www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl) se concibió como un sitio educativo y de servicios que provee a los usuarios de toda la información que requieran sobre cómo vivir sano, generando mejores hábitos de vida y un cambio en las conductas de los chilenos.

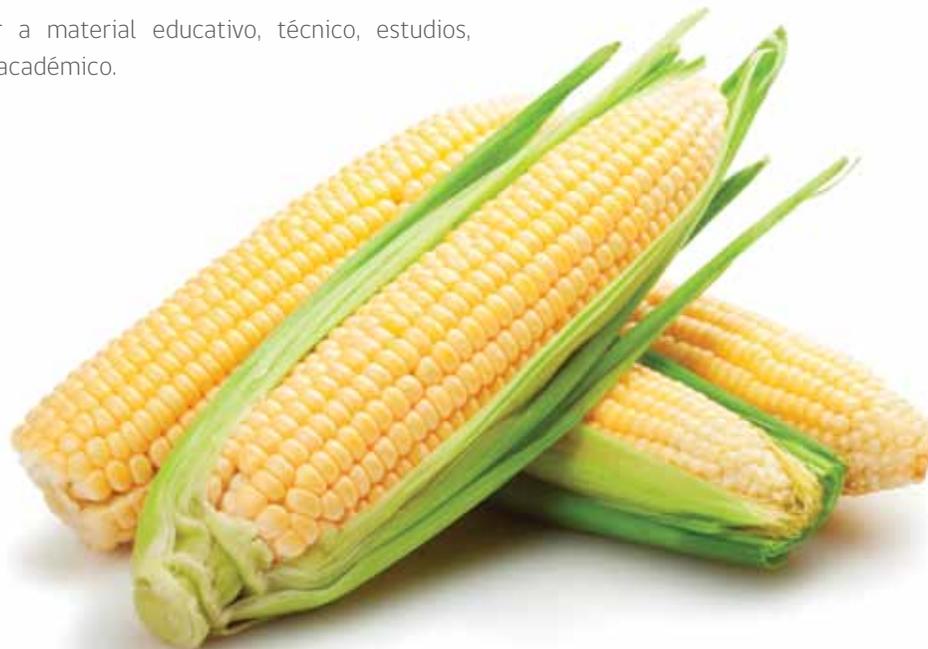
En el portal es posible acceder a notas actualizadas sobre los cuatro compromisos de acción: Come Sano, Mueve tu Cuerpo, Disfruta a tu Familia y Vive al Aire Libre. También presenta los antecedentes de Elige Vivir Sano, entidades públicas asociadas, sus embajadores, empresas socias y colaboradores que desde distintos ámbitos ayudan a mejorar los hábitos de nuestra sociedad. Asimismo, los usuarios del sitio pueden informarse sobre las actividades organizadas o patrocinadas por Elige Vivir Sano.

También es posible acceder a material educativo, técnico, estudios, informes y recursos de apoyo académico.

#### Redes sociales Elige Vivir Sano

A través de su perfil en Facebook, Elige Vivir Sano genera un liderazgo relevante y motivador, llamando a una nueva actitud de vida, delineada por mayor actividad física y una alimentación saludable. Facebook es una de las redes sociales con mayor interacción, que entrega contenido de una forma entretenida y donde se espera que los mismos usuarios incentiven la conversación, respondan entre sí y formulen consultas. Este último ítem es vital, ya que en muchos casos se toman ejes temáticos para el portal fundados en las conversaciones y/o dudas planteadas por los usuarios.

El propósito de difundir los contenidos del sitio web y generar, a través de ello, una interacción con los usuarios también se realiza a través de la cuenta de twitter. Principalmente, la interacción con los seguidores de Elige Vivir Sano gira en torno a información útil, respuesta a consultas, relacionamiento con otros organismos públicos, tips y consejos prácticos, novedades y anuncios del quehacer institucional del Programa.





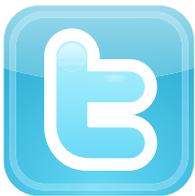
[www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)

En 2013 el promedio de visitas mensual a la web fue de **150 mil**, es decir, al año fueron **1.800.000** visitas



[www.facebook.com/eligevivirsano.cl](http://www.facebook.com/eligevivirsano.cl)

Fans: más de **570 mil** usuarios,  
transformándola en una de las que más fans tiene a nivel gubernamental.



[www.twitter.com/eligevivirsano](http://www.twitter.com/eligevivirsano)

Seguidores: Más de **50 mil** usuarios



El sitio [www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl) se concibió como un sitio educativo y de servicios que provee a los usuarios de toda la información que requieran sobre cómo vivir sano, generando mejores hábitos de vida y un cambio en las conductas de los chilenos.





Capítulo 05

# Marketing social



**BALANCE**

SEMANAL:

**AUMENTO DEL**

CONSUMO DE

**FRUTAS Y VERDURAS**

## Elige colaciones más saludables

Incluye frutas y verduras en la colación de tus hijos. ¡Miles de chilenos ya se han sumado!

Encuentra recetas fáciles y entretenidas en [www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)



## Nos sumamos a comer sano



## PRÓXIMA SALIDA A TERRENO: A LA PLAZA

## ALTERNATIVAS DE DESAYUNOS SALUDABLES



# Yo



## la vida al aire libre



Te invitamos a salir a caminar por la plaza, trotar por el parque, organizar una pichanga con los amigos o jugar con tu familia afuera de la casa, ya que pasar tiempo al aire libre es sano para tu cuerpo, cerebro y desarrollo psicológico.

- Salir de tu casa para caminar junto a tu familia te hará sentir lleno energía.
- Trotar y pasear al aire libre con tus amigos y mascota, te liberará del stress.
- Organizar actividades deportivas al aire libre con tu grupo de amigos, te ayudará a mantenerte sano.
- Realiza periódicamente rutinas de gimnasia fuera de casa. Es una buena alternativa para el tiempo libre.
- Conoce tu barrio caminando o trotando.
- La vida al aire libre te mejora el humor, combate el cansancio y el aburrimiento.

...SION  
...A, MÁS RICH





## Capítulo 06

Elige Vivir Sano  
en terreno



## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Modelo Comunitario

Las estrategias Elige Vivir Sano en terreno implican sumar otros esfuerzos y experiencias para la formación de hábitos de vida sana y lograr llegar a la ciudadanía con el mensaje adecuado, sus compromisos y toda la oferta pública disponible para las comunidades enmarcadas en el trabajo por una vida más sana. En esta área de gestión son de particular interés las organizaciones civiles y comunitarias y la coordinación con los gobiernos regionales, provinciales y municipalidades. El trabajo comunitario enmarcado en Elige Vivir Sano se relaciona con proyectos, acciones o iniciativas locales que promueven el cambio de hábitos hacia estilos de vida más saludable y que utilizan la metodología Elige Vivir Sano. Es la línea de acción local y descentralizada.



## Elige Vivir Sano en tu barrio

En 2012 se realizaron una serie de Seminarios denominados “Elige Vivir Sano en tu Barrio”, con los cuales se llegó a diversas regiones del país. Estos seminarios permitieron dar a conocer con mayor profundidad los ejes de Elige Vivir Sano, desarrollar la coordinación entre diversas instituciones presentando la oferta programática del Gobierno de Chile en materia de vida saludable y destacar buenas prácticas locales, entregando herramientas y motivando a los asistentes a realizar emprendimientos en torno a la vida saludable.

### Seminario Región de Valparaíso, comuna de Valparaíso (4 de julio 2012)

En el Teatro del Centro de Extensión del Duoc UC de Valparaíso se expusieron tres casos exitosos. El primer caso de la Municipalidad de Villa Alemana se basó en el programa “Jóvenes en Movimiento” del IND y el municipio, con el que gracias a la actividad física se pudo recuperar un espacio público que antes era un foco de delincuencia y realizar actividad física con jóvenes en riesgo social. El segundo caso del Club de Adulto Mayor “Viejitas pero Bonitas” presentó la experiencia de un grupo de mujeres de la tercera edad que se reúne tres veces por semana en una tanguería de Valparaíso para practicar baile entretenido y actividad física. El tercer caso correspondió a un kiosco saludable de una escuela de Casablanca, emprendimiento que ha permitido cambiar los hábitos alimenticios de los estudiantes.

### Seminario Región de Tarapacá, comuna de Iquique (12 de julio 2012)

En el edificio ex-Aduana, patrimonio nacional donde funciona la Municipalidad de Iquique, se desarrolló el seminario y se expusieron tres casos que eligieron vivir sano. En primer lugar, el Municipio de Pozo Almonte más el apoyo de fondos de gobierno (Ministerio de Salud) y aportes de la empresa privada, logró construir una Plaza Elige Vivir Sano, una cancha de fútbol aledaña y una “plaza activa cognitiva”, con el fin de aumentar el deporte, la recreación y la cultura. En segundo lugar, se expuso el caso de un emprendedor y monitor del Club Deportivo Choy Lee Fut, quien se gana la vida con la actividad física que difunde en talleres de Alto Hospicio e Iquique. Por último, se mostró la experiencia del Club Deportivo Livingstone de la Población Jorge Inostroza de Iquique, el que a través de sus acciones promueve el deporte en un sector vulnerable, convirtiéndose en una herramienta para prevenir la delincuencia y el consumo de drogas. Tras casi 50 años de vida, la organización toma mayor fuerza gracias a la oferta programática del Gobierno y los talleres y actividades sociales para la comunidad.





## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

En 2012 se realizaron una serie de Seminarios denominados “Elige Vivir Sano en tu Barrio”, con los cuales se llegó a diversas regiones y comunas del país.



### Seminario Región del Biobío, comuna de Concepción (26 de julio 2012)

En el salón mural de la Gobernación provincial de Concepción se desarrolló el Seminario que presentó casos exitosos de Elige Vivir Sano. En primer lugar, la experiencia de "Tratamiento Integral de la Vida Saludable en Talcahuano". El Municipio desarrolló un sistema integral para abordar la problemática de la obesidad y sedentarismo en su comuna en un trabajo conjunto de los Departamentos de Deporte y Salud municipales. La Municipalidad incrementó de manera sustancial su trabajo en el área de deportes para promover el deporte recreativo y formativo y generar una recuperación psicológica de su población luego del evento traumático del terremoto y tsunami, aprovechando de paso, de construir infraestructura deportiva en lugares que fueron arrasados por el mar. En segundo lugar, el emprendimiento social "La Gran Red de Huertos Orgánicos de Tomé" surgió con la idea de ser autosustentable en los recursos alimenticios. Son organizaciones sociales que cumplen el rol de capacitadores e impulsores de la alimentación saludable vía huertos orgánicos, que entre otras cosas, ha permitido la proliferación de algunos alimentos que se estaban perdiendo con el paso del tiempo. Finalmente, el emprendimiento de Kiosco Saludable en la escuela San Fernando de Chillán, generando un modelo que aparte de la venta de productos más saludables, brinda capacitaciones para profesores, apoderados y alumnos.

### Seminario Región de la Araucanía, comuna de Temuco (16 de agosto 2012)

Más de 1200 personas, entre dirigentes vecinales, estudiantes, académicos, miembros de comunidades mapuches y autoridades de toda la Región de la Araucanía llegaron hasta el Teatro Municipal de Temuco para participar en el Seminario. Nuevamente esta instancia contribuyó a entregar el mensaje sobre la importancia de tener hábitos más saludables, informó sobre la oferta del Gobierno y mostró buenas prácticas con el sello Elige Vivir Sano. El primer caso fue la experiencia de "Temuco, un gimnasio al Aire Libre". Este municipio impulsó la implementación de gimnasios al aire libre en todas las plazas de la comuna, esfuerzo que va en directo beneficio de la comunidad brindando un espacio de práctica deportiva de gran masividad. Además, la municipalidad dispuso de instructores que circulan por las distintas plazas enseñando a usar esta infraestructura. En segundo lugar, se presentó el caso de "Angol y sus redes deportivas", experiencia que agrupa a más de 30 organizaciones sociales que trabajan en una red de vida saludable. Por último, se destacó el emprendimiento familiar, "Certificación como Familia Sana", en la comuna de Lautaro. El programa Certificación de Familia Sana invita a las familias de Lautaro a seguir un programa educativo y recreativo con acciones de vida sana: alimentación, tabaco, actividad física y salud mental. Este proceso es guiado por un equipo multidisciplinario de los centros de salud municipal de la comuna que intervienen en más de 190 familias de la comuna.





## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

“Siempre es mejor prevenir que curar. A eso apunta el programa Elige Vivir Sano que dirige la Primera Dama, y que hace pocos días, gracias a una ley aprobada por este Congreso, se transformó en una política de Estado de naturaleza permanente, que apunta a crear una cultura de vida sana a través de cuatro pilares: alimentarnos mejor, practicar más deportes y ejercicios, compartir más con la familia y disfrutar más de nuestra maravillosa naturaleza”.

S.E. Presidente de la República Sebastián Piñera, Mensaje Presidencial Cuenta Pública 2013.







## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Actividades regionales destacadas

El trabajo regional ha sido clave para extender el concepto y los beneficios de Elige Vivir Sano a lo largo del país. Este se concretó mediante el compromiso de las intendencias, Secretarías Regionales de Gobierno, del Ministerio de Salud, Educación, Agricultura, direcciones regionales del Instituto Nacional del Deporte, entre otras.

Entre los años 2011 y 2013 se desarrollaron más de 1000 actividades en el país directamente desarrolladas con hábitos de vida saludable, algunas de las más desatacadas fueron ejecutadas por las Secretarías Regional Ministeriales de Salud, y que motivaron el establecimiento, por primera vez en la ley de presupuesto del año 2013, que los gobiernos regionales podrán destinar hasta un 2% del total de recursos, a subvencionar actividades del Programa Elige Vivir Sano que efectúen las municipalidades, otras entidades públicas y/o instituciones privadas sin fines de lucro.

### Arica Parinacota

Difusión de hábitos de vida saludable mediante acciones como una multitudinaria conmemoración del Día Sin Fumar en Paseo Peatonal 21 de Mayo, pleno centro de Arica, además de programas de certificación de Lugares de Trabajo Promotores de la Salud, Plazas Saludables en el Mes del Corazón, obras de teatro, talleres de salud bucal y de actividad física y stands informativos con evaluaciones nutricionales y consejerías de alimentación saludable.

### Tarapacá

En el marco de una serie de actividades destaca la cicletada y caminata por el monumento nacional Salitrera Humberstone, actividad del Plan Comunal de Promoción de Salud, que ejecutó la municipalidad de Pozo Almonte y que estuvo dirigida a la sociedad civil, organizaciones sociales, estudiantes, trabajadores y comunidad en general. Su finalidad fue realizar actividad física en familia, disfrutando del medio ambiente y la cultura. Para ello se efectuó una cicletada desde la plaza de Pozo Almonte hasta la ex Oficina Salitrera Humberstone, la que fue recorrida por los participantes, junto a guías turísticos.



Entre los años 2011 y 2013 se desarrollaron más de 1000 actividades en el país relacionadas con hábitos de vida saludable, algunas de las más desatacadas fueron ejecutadas por las Seremis de Salud.

### Antofagasta

Destaca una intervención en actividad física y alimentación saludable en 30 establecimientos de la región, mediante capacitación en actividad física y alimentación saludable en las comunas de Tocopilla, Taltal, Antofagasta, Mejillones, María Elena, Sierra Gorda y Calama en estrategias para disminuir la obesidad en escolares de primer año básico.

### Atacama

Además de la difusión de hábitos de vida saludable y variadas intervenciones y talleres, se realizó la Plaza de la Infancia, iniciativa que promovió la práctica constante de la actividad física y alimentación saludable para toda la comunidad y además se trabajó el tema de la obesidad infantil para toda la Región de Atacama.

### Coquimbo

Las actividades enmarcadas en Elige Vivir Sano han estado basadas en los cuatro pilares gracias a la realización de corridas familiares organizadas en conjunto con entidades regionales, inauguración de Plazas Saludables, controles del Joven y el Adulto Sano, Universidades Promotoras de Salud, corrida familiar IND y Seremi de Salud, todas éstas apuntando al objetivo final que es promover estilos de vida saludable en la población de la Región de Coquimbo.



Arica Parinacota

Tarapacá

Antofagasta

Atacama

Coquimbo

Valparaíso

O'Higgins  
Del Maule

Región Metropolitana

Biobío

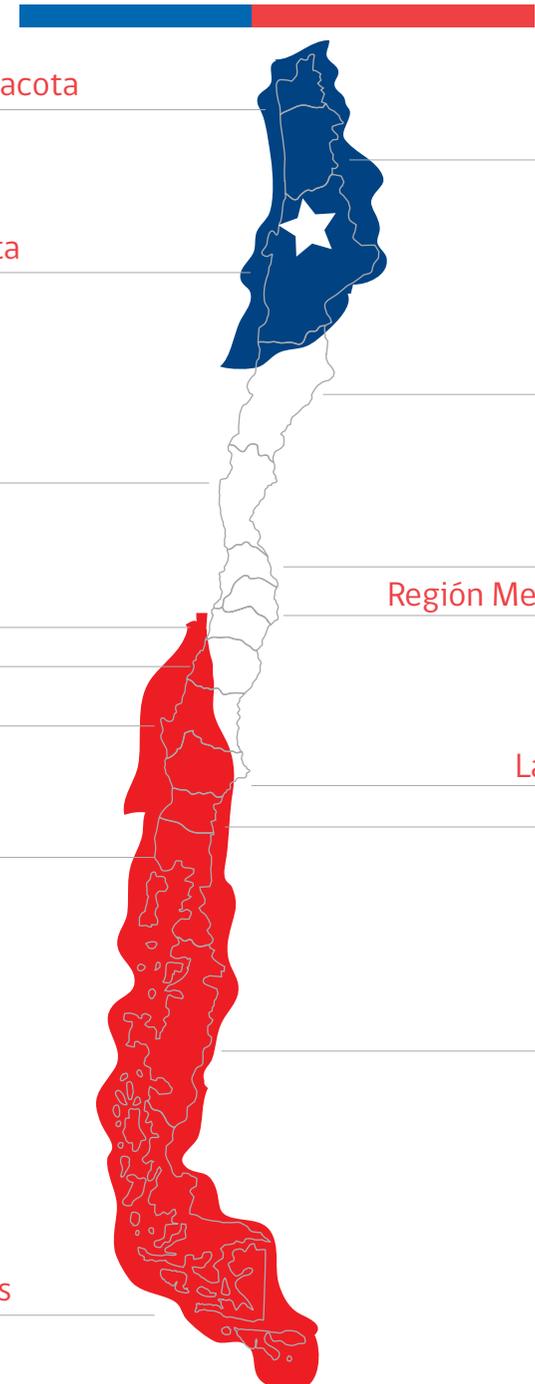
La Araucanía

Los Lagos

Los Ríos

Aysén

Magallanes





## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Valparaíso

Destaca la capacitación en Actividad Física Comunitaria en cuatro Jardines Infantiles de la comuna de Olmué, gracias al programa de capacitación de actividad física en temas de desarrollo psicomotor, hábitos y estilos de vida saludable, manejo de técnicas recreativas y deportivas, entre otras, orientado al personal del establecimiento, apoderados y niños de cuatro jardines infantiles de la comuna.

### Región Metropolitana

Entre las actividades realizadas bajo el alero de Elige Vivir Sano destaca el proyecto Plazas Saludables, el que consiste en la inauguración de plazas saludables compuestas por máquinas de ejercicios, mobiliario complementario y un plan de gestión asociado a su buen uso y funcionamiento. Las actividades se complementan con bailes guiados por un profesor de educación física para incentivar la participación de la comunidad, música entretenida y demostración guiada del uso de las máquinas de las plazas saludables.

### O´Higgins

Talleres, intervenciones, exámenes preventivos y otras acciones de promoción y prevención han sido desarrolladas sostenidamente en la región, de ellas destaca la capacitación a educadoras de párvulos en Psicomotricidad y Actividad Física, mediante la entrega de herramientas en psicomotricidad y actividad física a educadoras de párvulos para la aplicación en pre escolares, llegando a familias y hogares que más lo necesitan.

### Del Maule

Además de la difusión de hábitos de vida saludable y de variadas intervenciones, los pilares de Elige Vivir Sano se radicaron especialmente en establecimientos educacionales, puesto que estudiantes de 30 establecimientos de enseñanza media de 16 comunas del Maule participaron en actividades lúdicas y shows interactivos, que promovieron la actividad física, alimentación saludable, vida al aire libre y la vida familiar.

### Biobío

Las actividades del Elige Vivir Sano coordinadas por la Seremi de Salud, a través de una Mesa Intersectorial, impulsaron importantes y masivas acciones promoviendo la alimentación saludable, la actividad física, la vida en familia y al aire libre. Los Planes Comunales de promoción se transformaron en herramientas de profundo alcance comunitario que, en las 54 comunas de la región, acercaron la vida sana a la comunidad, además se instalaron 135 Plazas Saludables en la región.

### La Araucanía

Además de todo el trabajo de promover estilos de vida saludables en la región, la Seremi de Salud en alianza con Seremi de Educación y CONADI entregaron set educativos interculturales a equipos comunales de promoción de la salud con el objetivo de rescatar las tradiciones de nuestro pueblo originario y lograr con esto una intervención más inclusiva, se contó con la presencia de un grupo de niños de una escuela rural de la comuna de Nueva Imperial que interpretaron bailes Mapuches.





## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Los Ríos

En distintos sectores rurales de la comuna de La Unión, existe un porcentaje significativo de niñas y niños mapuche williche. Por ello y como forma de contribuir a fortalecer una buena práctica desarrollada en la comuna, la Unidad de Promoción de la Seremi de Salud Los Ríos, respaldó la realización de la Escuela de Invierno. Actividad que tuvo por objeto dar continuidad y profundizar a un proceso de fortalecimiento de factores protectores para la salud integral de niños y niñas williches, a través del reconocimiento y rescate de la cosmovisión y tradiciones culturales, en ámbitos como alimentación saludable, actividad física y auto cuidado en general. Todo esto como un complemento de todas las acciones masivas y permanentes que realizan en la región, como corridas, talleres, charlas, intervenciones en establecimientos educacionales, entre otras.

### Los Lagos

En la región se realizaron en el período 2011-2013 eventos masivos intersectoriales de baile entretenido, de lanzamiento de Elige Vivir Sano en todas las provincias, de celebración del mes del corazón y ferias de salud con exámenes preventivos a cargo de la Seremi de Salud y colaboración de diversas entidades públicas y privadas. Además cuenta con un Comité Regional Intersectorial Sano donde se planifica y coordina las acciones de Elige Vivir Sano, lo que permite acciones masivas, familiares y educativas, como el concurso regional Celumetraje para estudiantes o la entrega a establecimientos de CD educativos de Elige Vivir Sano, potenciando los estilos de vida saludable a alumnos de Enseñanza Básica.



### Aysén

Las acciones Elige Vivir Sano en la región priorizaron actividades dirigidas a la población infantil, con ciertos grados de vulnerabilidad y al aire libre, con la finalidad de reforzar los estilos de vida saludable con pertinencia regional. Por ejemplo, se llevaron a cabo obras de teatro, maratones, varias ferias de muestra y degustación de alimentos saludables, actividades de colaciones saludables en escuelas, eventos masivos de actividad física y salud, caminatas saludables, actividades de prevención del tabaco y radiación U.V., stand informativos, controles de salud; destacando especialmente actividades con niños en riesgo social de Red SENAME en Centro de Esquí "El Fraile".

### Magallanes

Reafirmando el compromiso de internalizar en la comunidad magallánica la importancia de una alimentación saludable y de la actividad física se destaca la presencia del Programa "Muévete Junto al Estrecho" ejecutada por una mesa intersectorial encabezada por la Municipalidad de Punta Arenas y la Seremi de Salud, más IND, INTEGRAL, JUNJI, la Universidad de Magallanes, el Instituto Santo Tomás, SERNAM, y otros agentes que fomentan la práctica de diversas disciplinas de actividad física en la costanera de Punta Arenas con el objeto de estimular el deporte y la vida al aire libre. Cada evento tiene una duración de dos a tres horas y participan sobre 800 personas.





## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Patrocinios institucionales

Con el propósito de estar presente en la mayor cantidad de actividades que giran en torno a la vida sana, poder contribuir a ellas y enriquecer su contenido, Elige Vivir Sano ha utilizado el sistema de “patrocinios institucionales”, al cual pueden optar las instituciones y organizaciones que desarrollen actividades asociadas a los pilares de Elige Vivir Sano o generen un programa de trabajo siguiendo esos mismos objetivos.

Existe un Protocolo de entrega de patrocinios, entendido como un respaldo no monetario a acciones, actividades, proyectos y programas que contribuyen al cumplimiento de los objetivos de vida sana. Optan al patrocinio personas naturales, empresas, organizaciones sin fines de lucro, sociedad civil, instituciones académicas, organismos internacionales, municipios, escuelas, universidades, entre otros; alineados con al menos uno de los cuatro compromisos de acción.

Entre 2011 y 2013 Elige Vivir Sano entregó más de 250 patrocinios. Algunas de las actividades patrocinadas más relevantes fueron:

#### Maratón de Santiago 2011, 2012 y 2013

Elige Vivir Sano tuvo una destacada participación en el principal evento runner que se desarrolla en el país. De hecho, la Primera Dama, Cecilia Morel, fue la encargada de dar comienzo a esta gran fiesta del deporte. Esta actividad implica cambiar hábitos de vida para que las personas corran menos riesgo de enfermar y tengan una vida más sana.

#### Más Sano en Sodimac

El evento “+ Sano” de Homecenter Sodimac es un programa patrocinado por Elige Vivir Sano que busca crear conciencia entre sus más de 17 mil trabajadores a lo largo de todo Chile acerca de la alimentación saludable.



#### Muévete Las Cabras 2011, 2012 y 2013

El programa “Muévete Las Cabras” del Centro de Salud familiar de la Municipalidad de Las Cabras de la Región de O’Higgins es un conjunto de iniciativas que buscan mejorar la calidad de vida y promover estilos de vida saludables a los habitantes de la comuna. Se caracteriza por el desarrollo de caminatas masivas en toda la comuna.

### Bicipaseos patrimoniales 2012

Esta iniciativa patrocinada por Elige Vivir Sano ofreció en 2012 recorridos gratuitos en bicicleta para la población. Estos paseos en bicicleta permitieron a los beneficiarios recorrer los circuitos patrimoniales de Santiago disfrutando de la vida al aire libre.

### Feria Ambiental Alto Hospicio 2012

Una nueva versión de la Feria Ambiental de Alto Hospicio, ya tradicional en esta comuna, contó con el patrocinio del Elige Vivir Sano pues busca educar ambientalmente a la población a través de colegios y juntas de vecinos. Se presentaron experiencias vinculadas con el tratamiento de aguas, la utilización de energías limpias y el cultivo de áreas verdes.



### Ruta Salud Portezuelo 2012

La Ruta Salud Portezuelo fue un operativo de salud que se llevó a cabo en el verano de 2012 organizado en base a charlas, talleres, actividades deportivas, toma de encuestas sobre hábitos de salud, exámenes médico-preventivos y la realización de un festival de la salud, beneficiando a los habitantes de la localidad de Portezuelo.

### Vida patrimonial Viña del Mar 2012

Elige Vivir Sano patrocinó el programa "Fortaleciendo la alimentación sana y la vida al aire libre en Viña del Mar", bajo el alero de un conjunto de acciones tendientes a fomentar la alimentación sana en familia y a estimular el ejercicio al aire libre, principalmente para niños y jóvenes de la comuna.

### Campaña Mujeres en Rojo 2013

Iniciativa que buscó aumentar la conciencia y el diálogo acerca de la enfermedad cardio y cerebrovascular especialmente en las mujeres, incentivándolas a cuidar su salud y las de sus familias.



### Gastronomía y Vida Sana en Plaza Ñuñoa

Evento que buscó mejorar la calidad de oferta gastronómica, cultural y de vida de esta zona de Santiago. Se realizaron charlas de cocina saludable, entrega de información nutricional y obras de teatro sobre vida saludable.



## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Intervenciones urbanas

Esta es una de las formas más exitosas de hacer comunicación pública y social. Elige Vivir Sano se ejecuta a través de un modelo de gestión que invita y fomenta una amplia gama de iniciativas para crear hábitos y estilos de vida saludable. Por ello, desarrolla acciones de interés público y ciudadano en sectores emblemáticos con el fin de invitar a las personas a vivir experiencias directas de trabajo cotidiano en pos de una vida más saludable. Estas son sorpresivas, convocantes y positivas, que concitan el interés de las personas que transitan y viven en estos espacios.

#### Gran Bailatón Elige Vivir Sano

El 13 de septiembre de 2012, en Paseo Ahumada, esquina Moneda, entre las 07:30 y las 08:30 horas, con música cien por ciento nacional, Elige Vivir Sano le propuso a medio centenar de personas bailar y disfrutar de una intervención urbana que llenó de alegría la mañana santiaguina en una de las esquinas más transitadas de Santiago. Oportunidad en que se realizó una hora de actividad física antes de las festividades patrias. Esto, considerando que son principalmente en estas fechas en las que los chilenos tienden a subir más de peso, debido al consumo de comidas con alto contenido calórico. Para contrarrestar esto y no olvidar que siempre es necesario "mover nuestro cuerpo" es que Elige Vivir Sano invitó a todos a sumarse a esta gran Bailatón, liderada por monitores especializados en baile entretenido y ejercicios focalizados.

#### Colaciones saludables

En marzo 2013 gracias a una alianza entre Elige Vivir Sano, SUBUS Chile y el Ministerio de Salud se entregaron 10 mil colaciones saludables y un volante informativo a escolares de la Región Metropolitana, específicamente de la comuna de San Miguel. En esta intervención se transmitió la importancia de una buena colación saludable, con lácteos, frutas y cereales. Una alimentación equilibrada otorga a los niños un mejor desempeño en el colegio y en sus tareas diarias, ya que mejora la concentración, la energía y motivación con la que enfrentan la jornada.





### Intervención urbana con Spinning en pleno centro de la capital

A las 7:30 de la mañana del día 13 de marzo de 2012 se dio inicio a una actividad inédita, en el marco de las actividades de celebración del aniversario del Programa Elige Vivir Sano, pues se realizó una clase masiva con 200 bicicletas de spinning las que fueron ocupadas por entusiastas transeúntes y deportistas. De la clase masiva disfrutaron los trabajadores del centro de Santiago, la cual fue transmitida por la pantalla gigante ubicada en la intersección de las calles Ahumada con Moneda.

### Desayuno Saludable

En la mañana del día miércoles 24 de octubre de 2012, en el frontis de la Estación Central, comuna de Estación Central, se realizó una intervención urbana realizada conjuntamente por Elige Vivir Sano y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, con sede en Chile, que consistió en el despliegue de una gran mesa dispuesta para el consumo de un desayuno saludable para los transeúntes. En la ocasión entre 150 y 200 personas participaron del desayuno saludable y difundieron la necesidad de comprometerse para mejorar los desayunos de los chilenos, hacerlos más saludables considerando que las alternativas sanas que hoy ofrece el mercado no son más caras que los productos que actualmente perjudican a la salud y que son consumidos a esa hora del día.



## Capítulo 06

# Elige Vivir Sano en terreno

### Consejos saludables en obra de la Construcción

Elige Vivir Sano entregó consejos post fiestas del 18 de septiembre de 2013 y enseñó a estar en forma para la nueva temporada primavera-verano. Una obra de la construcción fue el lugar elegido para realizar una motivadora pausa activa donde los trabajadores pudieron mover el cuerpo y recibir consejos saludables. Realizar actividad física, alimentarse saludablemente y disfrutar sin caer en excesos fue el llamado de Elige Vivir Sano para eliminar los kilos adquiridos durante los días feriados del 18 y así llegar de manera satisfactoria al verano y recibir de manera saludable las vacaciones. La intervención realizada a 60 trabajadores de la constructora Tecnia permitió que éstos pudieran experimentar y aprender ejercicios de baja dificultad, pero muy útiles a la hora de estirar y mover el cuerpo durante el trabajo diario. Entre los principales consejos se destacó la importancia de comer las cuatro comidas diarias recomendadas y por ningún motivo saltarse el desayuno. Sumado a esto, se sugirió preferir las carnes blancas o con la menor cantidad de grasa posible y sumar la ingesta de frutas y verduras, idealmente llegar a las 5 porciones diarias. Otra de las recomendaciones entregadas es tomar dos litros de agua diaria y de lo contrario la mayor cantidad que pueda la persona. Además, tratar de eliminar o disminuir el azúcar y el alcohol, ya que ambos son importantes factores del sobrepeso.



CAMINATAS - TROTE - BICICLETA - BAILE

★ ESCALERAS ★

¡ELIJA HACER EJERCICIO PA' QUE EL SEDENTARISMO NO SE LE HAGA VICIO!

☆☆☆

Conozca más en [www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl) |    



### Día de las Escaleras

Consistió en una intervención en el Metro de Santiago con el fin de promover la utilización de las escaleras, como un buen ejercicio aeróbico en las rutinas diarias. El día viernes 27 de septiembre de 2013 se entregaron consejos útiles y prácticos para aprovechar las escaleras de la ciudad para aprender que subir y bajar escaleras entrega resultados muy positivos al fortalecimiento de los músculos de las piernas, al consumo de calorías y se obtiene un adecuado acondicionamiento cardiovascular.



### La Ruta de la Fruta

A raíz de la Semana de la Alimentación, se desarrolló la Ruta de la fruta el día 14 de octubre de 2013. Tuvo el fin de generar un incentivo a una alimentación más saludable, especialmente de frutas y verduras, ya que existe evidencia científica que el consumo de 5 porciones al día disminuye el riesgo de contraer cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Se repartieron frutas con un camión en 10 puntos de alta afluencia de público en la capital, a la hora en la cual se desplazan las personas a los trabajos o estudios. Se visitó por ejemplo: Barrio República, Plaza Italia, Estación Mapocho, Plaza Egaña, Plaza de Puente Alto y de Maipú,



Ante el predominio de elevadas tasas de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol en Chile, que perjudican con más fuerza a sectores sociales más vulnerables, Elige Vivir Sano ha desarrollado en estos años de trabajo muchas acciones y ha colaborado en numerosos planes y programas; ha cumplido con los chilenos al transformarse de un programa en una política pública amparada en la ley 20.670 y lo más importante, entró en los corazones de los chilenos de forma transversal e integral.

Seguiremos trabajado con todos aquellos que día a día se esfuerzan porque Chile sea más saludable y porque alcancemos el desarrollo humano. Aún queda un largo camino por recorrer, invitamos a los próximos gobiernos y a las futuras generaciones a seguir trabajando en el camino de ELIGE VIVIR SANO.





Elige Vivir Sano ha desarrollado en estos años de trabajo muchas acciones y ha colaborado en numerosos planes y programas; ha cumplido con los chilenos al transformarse de un programa en una política pública amparada en la ley 20.670 y lo más importante, entró en los corazones de los chilenos de forma transversal e integral.





# Referencias

- Subsecretaría de Salud Pública. División de Planificación Sanitaria, Ministerio de Salud Encuesta de Calidad de Vida (2006). Gobierno de Chile.
- Ministerio de Salud. Objetivos Sanitarios 2011-2020. (2011). Gobierno de Chile.
- Ministerio de Salud Encuesta Nacional de Salud. ENS. (2009-2010). Gobierno de Chile.
- Ministerio de Salud Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos 2010-2011. (2011). Gobierno de Chile.
- Ministerio de Desarrollo Social Encuesta de Caracterización Socio-Económica Nacional CASEN 2009, (2010). Gobierno de Chile.
- Ministerio de Desarrollo Social Encuesta de Caracterización Socio-Económica Nacional CASEN 2011, (2012) Gobierno de Chile.
- Encuesta Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportiva en la población mayor de 18 años (2007). Universidad Alberto Hurtado e Instituto Nacional del Deporte.
- Escobar, M. (2011). Enfermedades No Transmisibles: emergencia de salud pública en cámara lenta. Un desafío para Chile. Subsecretaría de Salud Pública, Gobierno de Chile.
- Kain J., Vio F., Leyton B., Cerda R., Olivares S., Uauy R. y Albala C. Estrategia de promoción de la salud en escolares de Educación Básica municipalizada de la comuna de Casablanca, Chile. (2005) Revista Chilena de Nutrición. Nº 32; 126-132.



- Informe final. Estudio de carga de enfermedad y carga atribuible. (2008). Ministerio de Salud, Gobierno de Chile.
- OMS (2003). Convenio Marco para el Control del Tabaco.
- OMS (2004). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- OMS (2007). Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial (ver: <http://www.who.int/es>).
- OECD - MINSAL (2011). Panorama de la Salud Informe sobre Chile y comparación con países miembros. Disponible en: [http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g\\_general/elementos/oecdchl2011.pdf](http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g_general/elementos/oecdchl2011.pdf)
- OECD (2010). Obesity and the Economics of Prevention, FIT NOT FAT. Disponible en: <http://www.oecd.org/els/healthpoliciesanddata/46044572.pdf>.
- Wilkinson R. y Marmot, M. (2003). Determinantes sociales de la salud: los hechos irrefutables. Centro Colaborador de la OPS/OMS.
- OPS. (2007). Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado Sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades Crónicas, Incluyendo Alimentario, la Actividad Física y La Salud.
- Elige Vivir Sano, Fundación Chile, Fundación de la Familia y Collect GFK. (2012). Chile Saludable: oportunidades y desafíos de innovación. Disponible en: <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2013/01/ESTUDIO-CHILE-SALUDABLE-VOLUMEN-I.pdf>



[www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)  
[www.facebook.com/eligevivirsano](https://www.facebook.com/eligevivirsano)  
@EligeVivirSano





