

**Asunto:** Boletín Virtual MCS N° 70 - Modos de vida

**De:** "Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables" <redmunisal@msal.gov.ar>

**Fecha:** Tue, 29 Jun 2010 16:27:54 -0300

**A:** <REDmunisal@msal.gov.ar>



**Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables**



**Ministerio de  
Salud**  
Presidencia de la Nación



Boletín Virtual del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables

Martes 29 de junio de 2010 - Boletín N° 70



**Ministerio de  
Salud**  
Presidencia de la Nación



[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



**Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables**

visite nuestro sitio web  
[www.municipios.msal.gov.ar](http://www.municipios.msal.gov.ar)

## Noticias destacadas

### Ministerio de Salud de la Nación

*Hoy a las 23 hs, por Canal Encuentro*

#### EL ÚLTIMO CAPÍTULO DE "AL GRAN PUEBLO, SALUD" ABORDARÁ EL TABAQUISMO

El último capítulo del ciclo "Al Gran Pueblo, Salud", una coproducción del Ministerio de Salud de la Nación y Canal Encuentro, abordará mañana un tema clave para la salud pública: el tabaquismo. El cigarrillo es el principal responsable de las muertes, enfermedades y discapacidades prevenibles en el mundo. En la actualidad, 5 millones de personas mueren por año como consecuencia del tabaco y se calcula que en 2030 ese número sería exactamente el doble, es decir 10 millones.

Si bien nuestro país tiene una de las mayores tasas de consumo de cigarrillo del continente, cabe destacar que las campañas de prevención del Programa Nacional de Control del Tabaco lograron en los últimos años disminuir el número de consumidores en un 15 por ciento, lo que significa que en la actualidad hay 1.400.000 fumadores menos. Las políticas de promoción de espacios libres de humo y de servicios de cesación, junto con la regulación para disminuir la accesibilidad al tabaco, son medidas efectivas para desalentar el consumo. Conducido por la actriz Julieta Díaz, "Al Gran Pueblo, Salud" es un ciclo pensado con el objetivo de informar y educar sobre los principales temas vinculados a la salud de la población. Retrata, a partir del trabajo de médicos y promotores de salud y testimonios de pacientes, las causas de estas enfermedades, las vivencias de las personas involucradas y las principales acciones de prevención que la población debe conocer ante cada problemática.

Durante el ciclo, conformado por un total de 13 capítulos, se desarrollaron también las siguientes temáticas: enfermedades respiratorias, Chagas, VIH/Sida, enfermedades cardiovasculares, dengue, salud sexual, leishmaniasis, síndrome urémico hemolítico, uso racional de medicamentos, campañas de vacunación, cáncer de cuello de útero, embarazo adolescente.

Además del horario central de los martes a las 23:00, "Al Gran Pueblo, Salud" repite por Canal Encuentro el martes a las 3:00, el miércoles a las 14:00 y el sábados a las 2.00 y a las 17:30.

[http://www.msal.gov.ar/htm/Site/noticias\\_plantilla.asp?id=2045](http://www.msal.gov.ar/htm/Site/noticias_plantilla.asp?id=2045)

## Iniciativas saludables

### INICIATIVAS DE ABORDAJE DEL DETERMINANTE MODOS DE VIDA

#### Iniciativas en Promoción de la actividad física

##### *Reconquista - Santa Fe*

Nace un nuevo programa deportivo: "Reconquista Deportes"

A partir del jueves 15 de abril, en el horario de las 19:30, se comenzó a emitir por la frecuencia cuatro del cable local el programa de televisión "Reconquista Deportes".

El mismo es una producción de la Secretaría de Deporte y Recreación de Reconquista y en él se pueden observar todas las actividades deportivas que organiza la cartera y que se desarrollan en la ciudad de Reconquista.

La conducción está a cargo del periodista deportivo Javier Beltrame y en cámaras y edición está el grupo de trabajo de la Repetidora Canal 8 Reconquista. En esta primera emisión se pudieron ver imágenes del Fútbol Interprofesionales, de la Pre Corrida en el Camping Municipal "El Rey", de la Conferencia de Prensa Lanzamiento de la XXIª Corrida Internacional Ciudad de Reconquista, de las Jornadas de Capacitación en Voleibol, del Automovilismo Zonal, del Básquetbol de la Liga "C" y de los torneos de Tenis Criollo, de Rugby y de Bochas, todos eventos realizados en el marco de los festejos por un nuevo aniversario de la fundación de nuestra ciudad.

Y lo más importante: que cada evento estará acompañado por la palabra de los protagonistas.

[salud@reconquista.gov.ar](mailto:salud@reconquista.gov.ar)



**Maratón del Bicentenario**  
 Sábado 24 de abril  
 15,30 horas  
 Concentración: Municipalidad de Larroque

Categorías: Menores - Mayores - Damas - Caballeros - Mixta  
 Y la tradicional GRAN CAMINATA PARTICIPATIVA

Secretaría de Cultura, Turismo y Deporte  
 Municipalidad de Larroque

### Larroque - Entre Ríos

#### Maratón del Bicentenario

Larroque vivió una fiesta con la realización de la tradicional Maratón, que este año fue en homenaje al Bicentenario. La edición 2010 de la prueba deportiva, que ya se ganó un lugar en el ámbito regional, comenzó a las 15,30 hs. con la Caminata Participativa no Competitiva para todas las edades, la cual recorre 4 km a través de la ciudad. Continuó a las 16,30 hs. con las pruebas atléticas para menores de 500, 1000 y 2000 metros, y a las 17,30 hs. se llevó a cabo la maratón para mayores caballeros y damas de 8 km y la maratón mixta aeróbica de 4 km.

La maratón de la ciudad marcó una nueva impronta desde el año 2008 y cuenta con dos exitosas ediciones que han recibido la participación de atletas locales y de varias ciudades de la región. La caminata ha agrupado edades diversas en una prueba que busca reafirmar el valor de la salud y la actividad física, convocando a muchos participantes por el solo hecho de compartir una experiencia conjunta. Durante la misma se entregó folletería a todos los participantes sobre la importancia de mantener una vida activa y una alimentación saludable.

[culturaypensalarroque@gmail.com](mailto:culturaypensalarroque@gmail.com)

### Santa Rosa - La Pampa

#### Caminata Solidaria

Se realizó el sábado 8 de mayo por las calles de la ciudad una "Caminata solidaria", organizada por el Club de Leones y la Subdirección de Promoción Comunitaria de la

Municipalidad de Santa Rosa, con la colaboración de Corner e YPF Norte. De acuerdo a los datos que brindó la organización, se recolectaron 600 litros de leche -en polvo y larga vida- que serán donados a los merenderos vecinales que funcionan en distintos barrios.

La caminata comenzó a las 15.30. Participaron niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, que acercaron cajas de leche y recibieron a cambio una remerita.

En la llegada, hubo clases de ritmo y elongación a cargo de las profesoras Liliana Lorenzo y Claudia Aimar y también sorteos. La subdirectora de Promoción Comunitaria, Lila Duperou, agradeció la participación de los vecinos y al Club de Leones por la concreción de esta iniciativa conjunta. Destacó que "uno de los ejes de la actual gestión municipal es precisamente la realización de acciones con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, porque entre todos podemos llevar adelante proyectos que la ciudad necesita". Y anunció que "ya estamos pensando en hacer otros eventos de esta naturaleza, que podrían ser caminatas o bicicleteadas".

[accionsocial@santarosa.gov.ar](mailto:accionsocial@santarosa.gov.ar)

### Guaquaychú - Entre Ríos

#### 1º Encuentro de la "Liga Deportiva Especial"

Se realizó el primer Encuentro de la "LIGA DEPORTIVA ESPECIAL", encuentro deportivo de Atletismo - Fútbol y Boccia (actividad para parálisis cerebrales). Dicho encuentro se realizó el día Viernes 7 de Mayo del corriente en las instalaciones del Centro de Educación Física N° 6.

Esta Liga fue organizada por la Dirección de Integración y Discapacidad de la Municipalidad de Guaquaychú, el Centro de Educación Física, y los Profesores de Educación Física de las diferentes Escuelas Especiales de Guaquaychú y alrededores, (Larroque, Urduinarrain y Guaquay) y contará con la participación de delegaciones de Zárate, Pilar, Escobar y Vicente López.

El torneo estuvo controlado por alumnos de diferentes escuelas secundarias de la Ciudad, por lo que estamos

hablando de alrededor de 400 chicos en una jornada en la que la integración pasará de ser una mera palabra para ser un hecho concreto en beneficio de cada uno de los participantes.

Recordamos que este evento ha sido declarado de Interés Municipal y de Interés Educativo por el Consejo Gral. De Educación de la Provincia de Entre Ríos.

[dirsalud@gualeguaychu.gov.ar](mailto:dirsalud@gualeguaychu.gov.ar)

## **Gualeguaychú - Entre Ríos**

### **A Moverse Gualeguaychú**



La Dirección de Salud informo sobre las distintas actividades que se realizaron el 8 de mayo en Plaza Colón, a las 16.30, en el marco del Programa "A Moverse Gualeguaychú".

En consonancia con años anteriores, el mencionado programa se propone mejorar el estado de salud de la comunidad promoviendo la actividad física y evitando el sedentarismo en las personas.

En esta oportunidad, se llevo a cabo una clase de baile aeróbico dirigida por las profesoras de educación física, Marilina Saguier y Cecilia Cedrón, quienes coordinan las actividades físicas de los Centros de Salud de nuestra ciudad.

Bajo el lema "A moverse, Argentina!", el programa es un llamado a la comunidad para que cada uno, dentro de su ámbito de acción,

promueva el hábito de realizar 30 minutos de movimiento.

[dirsalud@gualeguaychu.gov.ar](mailto:dirsalud@gualeguaychu.gov.ar)

## **Larroque - Entre Ríos**

### **Colonia de Invierno en el polideportivo**

La Colonia de Invierno en el polideportivo ha sido un proyecto de la Secretaría de Cultura, Turismo y Deporte de la Municipalidad al cual se le dio forma y se puso en marcha en el mes de abril. Hoy la propuesta recibe más de 70 chicos que realizan actividades deportivas y de convivencia en las instalaciones del predio, el cual se ha valorizado también en época invernal a fin de mantener el ritmo de actividades y el aprovechamiento todo el año. El traslado se realiza en el colectivo municipal, siguiendo el recorrido habitual de la colonia de verano, posibilitando de esta manera el acercamiento de todos los niños y la integración de los barrios.

Un grupo de 6 profesores coordina las actividades de los niños, las cuales comprenden principalmente deportes:

voley, basquet, softbol, handbol, fútbol y hockey. Gracias al aporte de la Fundación italiana GUS, la cual brinda voluntarios que realizan tareas en diversos ámbitos, se han sumado también clases de tenis,

Además de la actividad física, los chicos comparten la merienda, y reciben enseñanza en valores de convivencia y respeto entre los concurrentes, fomentando la vida al aire libre y prácticas saludables.

La Secretaría desea agradecer la manifestación de responsabilidad social empresarial de parte de la Globoaves, que hace un aporte mensual de \$ 1500, los cuales se suman a los recursos necesarios para el sostenimiento de la colonia.



[lauralonardi@hotmail.com](mailto:lauralonardi@hotmail.com)

## **Ciudad de San Juan - San Juan**

### **Jornadas de Actualización y Capacitación en Responsabilidad Civil en Actividades Deportivas y Calidad de Gestión Deportiva, Pública y Privada**

En la mañana de hoy el intendente de la Ciudad de San Juan, Dr. Marcelo Lima presidió el acto de apertura oficial de las "Jornadas de Actualización y Capacitación en Responsabilidad Civil en Actividades Deportivas y Calidad de Gestión Deportiva, Pública y Privada", en la sala de Cesiones del Concejo Deliberante de la Capital.

Pasadas las 9 de la mañana, el Dr. Mario Herrero, Jefe de Gabinete de la Municipalidad, dio apertura a estas jornadas con su ponencia sobre "La Responsabilidad Civil en las Actividades Físicas", tocando temas como:

Responsabilidad: origen, fundamentos y extensión. Marco Normativo. Responsabilidad Civil en actividades físicas curriculares en establecimiento educativos. Responsabilidad en actividades recreativas y deportes.

Acto seguido el intendente Marcelo Lima brindó las palabras de bienvenida y apertura oficial de estas jornadas que han sido declaradas de intereses educativos y cuentan con el apoyo de la Secretaría de Deportes de la Nación. "Desde el Municipio creíamos necesarios la actualización y capacitación de los docentes y de todo el personal que realiza esta tarea. Esto tiene que ver con el aprendizaje y la posterior transmisión de esos conocimientos", explicó el Dr. Lima. Agregó que desde la Municipalidad se viene trabajando con varios programas, entre ellos Las Pistas de la Salud y las Escuelas de Iniciación Deportiva, apuntalando no solo la puesta adecuada en lo físico sino también el desarrollo intelectual de nuestros vecinos".

[victordiaz\\_502@hotmail.com](mailto:victordiaz_502@hotmail.com)

## **Marcos Paz - Buenos Aires**

### **Bautismo de la Pista de Salud en homenaje a un vecino**

El intendente Ricardo Curutchet, junto a vecinos amigos y familiares de Mariano "Tito Damián", encabezaron el bautismo de la pista de Salud que a partir de hoy tomó el nombre de este reconocido vecino de nuestra ciudad que se destacó en la promoción de la actividad física, específicamente la caminata.

"El objetivo es reconocer a este vecino en el afecto y también por su trayectoria en la actividad física" expresó el intendente y luego el secretario de Salud, Héctor Olivera, añadió que la pista es un espacio emblemático, donde se recuperó un espacio público que actualmente es aprovechado en forma permanente y está abierto a



todos los marcospaceses.

“Tito siempre promocionó la actividad física e inclusive influenció a otros vecinos en el desarrollo de esta práctica” sostuvo la directora de Deportes, Viviana Mignani, y recordó que representó a Marcos Paz en distintos certámenes en la provincia y en el exterior: “Participó del torneo Banco Provincia, nuestra maratón Zabala, en competencias en Chile y Brasil, lo cual es un orgullo para Marcos Paz, además de haberse destacado siempre como excelente persona y excelente vecino”.

Esta actividad, coordinada por la Secretaría de Salud Pública, se desarrolló en el día mundial sin tabaco, que en Marcos Paz comenzó con una caminata comunitaria en la pista de salud y concluyó con una charla informativa sobre hábitos de vida saludable a cargo de representantes del estudio CESCAS, que desarrollarán en Marcos Paz y Bariloche una importante investigación científica sobre enfermedades cardiovasculares, que involucrará la participación de 2.000 encuestados.

[info@marcospaz.gov.ar](mailto:info@marcospaz.gov.ar)

## Iniciativas en Promoción de la seguridad vial

### Calchín Oeste - Córdoba

#### Plenario sobre la nueva ley de tránsito en la provincia

En el marco de aplicación de la nueva Ley de Tránsito en el territorio provincial, el pasado jueves 22 de abril, el Sr. Intendente Walter Ferreyra participó de un Plenario desarrollado en el Ente de Cooperación Recíproca de Municipios y Comunas de la Provincia de Córdoba, en la ciudad Córdoba.

Durante el Plenario, el Ing. Ledesma desarrolló los principales temas de aplicación de la nueva Ley, entre ellos cuestiones concernientes al Registro Provincial de Accidentes de Tránsito - REPAT- acerca de la aplicación del software desarrollado por la Universidad Tecnológica Nacional, multas, y actas de consideración, al Sistema de Licencias de Conducir con puntaje, sobre su aplicación, homologación, acuerdos, y posibles dificultades en su implementación, como así también sobre la Ordenanza y Codificador de Infracciones, y el Fondo de seguridad vial y fondo de compensación haciendo hincapié sobre su integración, distribución y porcentajes de distribución. Asimismo, el Director Provincial de Tránsito respondió las preguntas suscitadas por parte de los Intendentes y Presidentes Comunales presentes.

[prensa@calchinoeste.com.ar](mailto:prensa@calchinoeste.com.ar)

### Valle Fértil - San Juan

#### Taller de Prevención y Promoción de la salud

El día Jueves 3 de Junio en el Departamento Valle Fértil se dictó un taller de Prevención y Promoción de la salud: VIH- SIDA y difusión del proyecto "Yo Peatón" en la escuela Nocturna "Gendarmería Nacional". Dicho taller estuvo dirigido al grupo etéreo de adolescentes y jóvenes entre 18 y 25 años que completan sus estudios secundarios en horario Nocturno desde las 19 hs. hasta las 22 hs. Los profesionales que articularon para la implementación de la actividad son: Lic. en Trabajo Social Natalia Almada, Lic. en Trabajo Social Silvina Clemenceau, Auxiliar Técnico Social Sofía Cortez, Dra. en Trabajo Social Elizabeth Hogalde, Referente del plan Mujer Mónica Seba y promotores de Salud.

[nsalmada@hotmail.com](mailto:nsalmada@hotmail.com)

## Iniciativas en Promoción de la alimentación saludable

### Ushuaia - Tierra del Fuego

#### Con gran participación comenzaron los talleres de Alimentación Saludable

Una gran cantidad de personas concurrió al aula de capacitación de la Oficina de Empleo, ubicada en Tekenika 487, para participar del primero de los talleres sobre Alimentación donde la actividad principal fue la "Cocina saludable".

El taller, denominado "Alimentos para cuidar tu corazón", se inició a las 15 y la presentación estuvo a cargo de Silvina Acosta, nutricionista de Atención Primaria de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia e integrante del equipo técnico del programa "Primeros años". El dictado estuvo a cargo Erica Battcock, profesora de Cocina y especialista en Alimentación Saludable.

El taller concluyó a las 17, se cocinó en vivo, hubo una degustación y los participantes se llevaron recetas. Las actividades del sábado estuvieron

dirigidas a toda la comunidad pero, especialmente, para las personas que tienen factores de riesgo como diabetes, hipertensión, alto colesterol, obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Estos talleres teórico-prácticos son de capacitación para los responsables de la dieta familiar y de sensibilización para los preparadores de alimentos, especialmente los de comedores comunitarios.

Los talleres son una de las actividades de proyecto "Alimentemos nuestro corazón" que tiene por objetivo la prevención o reducción de enfermedades cardiovasculares a través de la promoción de hábitos de alimentación saludable y la actividad física.

El próximo taller será sobre "Cocina y pastelería para celíacos" y se realizará el 15 de mayo a las 15 en el aula de capacitación de la Oficina de Empleo.

#### *Los antecedentes*

La Municipalidad de Ushuaia, a través de su proyecto "Alimentemos nuestro Corazón" ha sido uno de los 126 municipios seleccionados en la Convocatoria 2009 del Proyecto Funciones Esenciales de Salud Pública (FESP) para miembros integrantes del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables.



[proyectosbloque@gmail.com](mailto:proyectosbloque@gmail.com)

### **San Genaro - Santa Fe**

#### **Proyecto de alimentación saludable**

En el marco del financiamiento a Proyectos Municipales 2009 del Programa Municipios Saludables, el Municipio viene desarrollando una iniciativa en la temática alimentación saludable. A través de la Subsecretaría de Desarrollo Social; y habiéndose posibilitado la contratación de profesionales idóneos; desde el mes de abril, "MUCHO GUSTO"; tal la denominación del proyecto presentado, se está llevando a cabo en las dos Escuelas primarias; las dos Escuelas de Enseñanza Media y la Escuela Técnica de la ciudad.

El proyecto se desarrolla a través de talleres destinados a los alumnos de 6° y 7° grado de las escuelas primarias; 1°, 2° y 3° año de las Escuelas Medias y Técnica.



Los temas a abordar varían de acuerdo a la edad de los participantes, pero en todos los casos el hincapié está puesto en la necesidad de adoptar hábitos saludables al momento de elegir qué comer y cómo hacerlo; brindar información sobre los distintos grupos de alimentos y cómo actúan sobre el organismo.

Para los adolescentes, el planteo principal está dado en la necesidad de reconocer los requerimientos nutricionales propios de esta etapa de la vida; así como los principales trastornos alimentarios; cómo poder reconocerlos; pero sobre todo cómo poder prevenirlos. Con la ejecución de éste tipo de proyectos, desde la Subsecretaría de Desarrollo Social se cristaliza la idea de

trabajar en políticas públicas de promoción de la salud; como un aporte concreto a la salud colectiva; responsabilidad y compromiso de todos.

[vivicap@co19set.com.ar](mailto:vivicap@co19set.com.ar)

### **Iniciativas en Control del consumo de alcohol y otras sustancias adictivas**

#### **Aristóbulo del Valle - Misiones**

#### **Prevención de adicciones para escuelas secundarias**

Actualmente, las adicciones son un tema preocupante para nuestra sociedad y nuestro municipio no es ajeno a esta problemática ya que se registra un gran consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes de nuestra comunidad

Por tal motivo, es de sumo interés que se informen acerca de estos temas en que cotidianamente ellos se ven envueltos y que muchas veces suele tomar como "normales", es importante que se informen, indaguen, se cuestionen sobre estas plagas que azotan a la juventud. Por esta razón la municipalidad de Aristóbulo del Valle a través del Programa Nacional de Municipios y Comunidades Saludables, juntamente con la Subsecretaría de Prevención de Adicciones de la provincia de Misiones, ha comenzado a realizar una profunda



campaña de prevención con charlas con profesionales en el tema en los distintos Establecimientos Educativos Secundarios de nuestra ciudad; las mismas tienen por objetivo concientizar, en el ámbito educativo, sobre la problemática de las drogas y el abuso del alcohol.



Más información sobre la iniciativa: <http://www.njypater.com.ar/Silvina/proyecto-indice.html>

[g\\_estelafons@hotmail.com](mailto:g_estelafons@hotmail.com)

### Trevelin - Chubut

#### Municipio Saludable contra el abuso en el consumo de alcohol

Abordaje en Red del problema en el abuso del consumo del alcohol en la población y particularmente en la grupo infantojuvenil, fue el motivo del II° Encuentro de la Mesa de Gestión Local, auspiciada por el SEDRONAR coordinada por el Dr. Leonardo Boquet a cargo de la Dirección de la Juventud, en la Ciudad de Trevelin, Chubut.



Es prioridad del Intendente Municipal Dr. Carlos Mantegna dar lugar a lo estipulado en el diagnóstico participativo y dirigir todos los esfuerzos comunales en reducir los daños causados por el consumo del alcohol en un trabajo articulado que no desestime la colaboración y participación activa de cada una de todas las instituciones gubernamentales y ONGs. que en número de 17 se sumaron a la propuesta intersectorial.

El Programa Municipal de reducción de Daños, contempla varios proyectos tales como:

Campaña de comunicación masiva audiovisual

Redacción y elaboración del Manual de Consejos para Padres.

Campaña casa por casa de concientización respecto al rol adulto en la cuestión alcohol.

Fortalecimiento de la Mesa de Gestión Local acerca de

las adicciones.

- Sanción de la ordenanza 852/09
- Robustecimiento del Dto. de Bromatología, Inspección e Higiene a fin de dar cumplimiento a dicha ordenanza. Mediante la incorporación de vehículos e inspectores.
- Difusión de la normativa en el Foro de Concejales Comarcales a fin de homogeneizar los criterios resolutorios con otras ciudades vecinas.

[boquet@infovia.com.ar](mailto:boquet@infovia.com.ar)

### Iniciativas en Control del consumo de tabaco

#### Moreno - Buenos Aires

##### Tomar el impulso para cambiar el hábito

Para muchos, dejar de fumar es todo un desafío. Algunos han desistido y muchos siguen intentando. Sabemos que el esfuerzo se siente menos cuando es compartido y que el camino para dejar de fumar es mucho más llevadero si se está acompañado.

Desde el 14 de abril los equipos de salud de las Unidades Sanitarias de la zona de Cuartel V se reunirán en la unidad sanitaria Molina Campos para participar de los grupos de sensibilización para cesación tabáquica.

Los equipos siguen capacitándose y trabajando para acompañar a la comunidad, en este caso, en el proceso de cambiar el hábito de fumar y seguir sumando voluntades para la construcción de ambientes libres de humo de tabaco.

[apsmorenocomunica@gmail.com](mailto:apsmorenocomunica@gmail.com)

#### Río Gallegos - Santa Cruz

##### 'Día Mundial sin Humo de Tabaco' Gran participación en las actividades propuestas en el Rocha

Con una importante participación de vecinos, se realizó hoy una interesante actividad deportiva y cultural en las instalaciones del gimnasio Juan Bautista Rocha, que tuvo por objetivo dar un mensaje de prevención sobre los daños que produce el consumo de tabaco.

Es que mañana lunes, se conmemora en todo el mundo el 'Día sin Humo de Tabaco', y siguiendo la consigna de la Organización Mundial de la Salud para este año, 'La relación entre género y tabaco', se apuntaron las propuestas especialmente a la población femenina.

Sobre el tema, Verónica Díaz, de la Coordinación de la Campaña Antitabaco de la Dirección de Salud Pública de la Comuna, comentó que "es un día para concientizarnos y prevenir. En esta oportunidad, también manejamos otros ejes de trabajo, como la





alimentación saludable, la prevención del SIDA, de enfermedades cardiovasculares provocadas por factores como el sedentarismo, el cigarrillo y la mala alimentación, entre otros", dijo.



Acompañaron esta actividad, la Subsecretaria de la Mujer con un stand informativo sobre los daños del cigarrillo en las mujeres, en especial en el periodo del embarazo. También repartió folletería preventiva el grupo de jóvenes del Centro Integrador N° 5. Se instaló un Kiosco Saludable, un ejemplo que se afianza en establecimientos educativos por iniciativa del Ministerio de Asuntos Sociales y del Concejo Deliberante. Hubo otro stand informativo sobre el VIH SIDA, perteneciente al Hospital Regional Río Gallegos y en representación de los 'edificios libres de humo' de la ciudad, participaron integrantes de la Caja de Servicios Sociales, quienes mostraron las acciones que realizaron para poner en práctica la legislación que prohíbe el cigarrillo en espacios públicos.

Por su parte, el director de Deportes de la Comuna, Ian Schorr, sostuvo que "estamos acompañando a la Coordinación de la Campaña Antitabaco del Municipio.

Es que la Dirección de Deportes es uno de los órganos ejecutores de las acciones que se llevan a cabo en el marco de la red de Municipios Saludables a la que pertenece Río Gallegos. Estamos contentos por la respuesta de la familia.

Es un día de concientización y tenemos la posibilidad de hacer un trabajo de prevención, además de concientizar sobre la importancia de lograr espacios libres de humo de tabaco".

"Estas acciones se relacionan al afán de la gestión de convertir a Río Gallegos, en una comunidad saludable. No podemos estar ausentes en estas fechas, aportando nuestro granito de arena. Es una tarea que se hace entre todos, por lo que esperamos que toda la comunidad entienda lo que significa. Es importante que desde distintas áreas se unan criterios y acciones para trabajar en beneficio de la comunidad", concluyó.

Se trata de una propuesta que se tornó tradicional y año tras año congrega a gran cantidad de vecinos con el objetivo de sustituir el tabaco por el deporte.

<http://antitabacorg.blogspot.com/>

### *Urdinarrain - Entre Ríos*

**Para conmemorar el Día Mundial Sin Tabaco, y con la intención de crear conciencia en la población, el Espacio Joven ha organizado una serie de acciones para llevar a cabo durante toda la semana.**

A través de los medios de comunicación, radiales y televisivos de nuestra ciudad, nuestros jóvenes informarán sobre las graves consecuencias que trae el consumo de tabaco, las enfermedades que acarrea y que son causantes de las 40.000 muertes por año en fumadores y 6.000 en no fumadores en nuestro país.

Por otra parte, llevarán adelante una encuesta dirigida a los jóvenes que concurren a los colegios de nivel secundario, para saber cual es el consumo de tabaco en los adolescentes de nuestra ciudad.

Desde 1989, la Asamblea Mundial de la Salud designó al 31 de mayo el Día Mundial Sin Tabaco para alentar a los fumadores a dejar de fumar y para incrementar el conocimiento del público sobre el impacto que tiene el tabaco en la salud, la economía y el medio ambiente.

Los temas mundiales para el día mundial incluyen lugares de trabajo sin tabaco, los medios de comunicación y el tabaco, crecer sin tabaco y el tabaquismo pasivo como amenaza real y grave para la salud pública.

Sobre la base de los datos obtenidos durante dos decenios, la comunidad científica reconoce hoy en día que siempre, y cualquiera que sea el nivel, el tabaquismo pasivo representa un riesgo.

[normaurdi@urdi.com.ar](mailto:normaurdi@urdi.com.ar)

### *Villa Elisa - Entre Ríos*

**Se conmemoró el Día Mundial sin Tabaco**

Se realizó en Villa Elisa un acto conmemorativo organizado por el Consejo Local de Salud, ALCEC y con el acompañamiento de la Municipalidad. En el mismo, los representantes del Consejo Local de Salud, Dra. Marcela Piva y de ALCEC Nestor Guiffrey, dieron su testimonio como ex fumadores y alentaron la participación de quienes busquen dejar de fumar en el "Chau Pucho Club".

Posteriormente el Intendente Municipal rescató el trabajo de ambas organizaciones y confirmó que en los próximos días el Honorable Concejo Deliberante dará sanción a la Ordenanza por la cual el Municipio adhiere a la Ley Provincial de espacios libres de humo.

También se contó con la participación de la Profesora Nelsa Lugrín, que leyó una poesía alusiva de su autoría.

Del acto participaron niños de jardines y escuelas locales, que elaboraron mensajes de concientización sobre los efectos que provoca el tabaco en la salud, algunos de ellos fueron expuestos y otros fueron unidos a los globos que se elevaron para finalizar el acto.



villaelisaentretodos@gmail.com, tel.03447-481300  
www.villaelisaentretodos.blogspot.com

### Paraná - Entre Ríos

#### Humo de Tabaco Aquí No

En el día de ayer, 31 de mayo y en el marco de la campaña "Humo de Tabaco Aquí No", se realizó la celebración por el Día Mundial sin Tabaco, con el objetivo de desalentar el consumo de tabaco en todas sus formas e instar a participar activamente para lograr sociedades más saludables.

La misma se llevó a cabo en peatonal San Martín de nuestra ciudad, en el horario de 10.30 a 12 hs; e incluyó, entrega de folletería y, de manera totalmente gratuita, medición de glucosa en sangre, medición de presión arterial y realización de espirometrías. En dicha ocasión se contó con la colaboración de la Asociación de Neumonología de Entre Ríos, y la participación especial de LEADI (Liga Entrerriana de Ayuda a Personas con Diabetes), Comunicación y Campañas dependiente de Subsecretaría de Comunicación Ciudadana y el Programa "Recreate es Salud" dependiente de Subsecretaría de Salud de la Municipalidad de Paraná, entre otros.



marcelojds@hotmail.com



### Aluminé - Neuquén

#### Día sin tabaco y medio ambiente

En esta fecha se unificó la conmemoración y sensibilización por el Día Mundial sin tabaco y el Día Mundial del Medio Ambiente. La actividad planificada por integrantes de la Mesa de trabajo de Municipio Saludable, se desarrolló en el Polideportivo Municipal, desde las 15 a 17 horas, espacio en el que se organizaron juegos deportivos y de mesa, dibujos y pinturas, construcción participativa de pasacalles, música, entre otros. Se compartió también un chocolate y barras de cereal y se finalizó con una obra de teatro, titulada: "Aire puro". Se estima que participaron aproximadamente 100 personas entre niños, niñas, padres, madres y adolescentes.

[sufunez@yahoo.com.ar](mailto:sufunez@yahoo.com.ar)

### Las Heras - Mendoza

#### Actividad por el Día sin tabaco con escuelas

Desde la Dirección de Salud de la Municipalidad de Las Heras continuando con el trabajo que se realizó durante el año 2009 con el Proyecto Municipio y Empresas Libres de humo, este año y con motivo de celebrarse el día



Mundial sin Tabaco, se llevó una propuesta de trabajo para alumnos de sexto y séptimo grado de Escuelas primarias del Departamento.

Es importante recordar que como Municipio contamos desde agosto del 2009 con la Ordenanza N° 85 que adhiere a la Ley Provincial 7790 o Ley Antitabaco y se declararon 7 empresas privadas, como Instituciones Libres de Humo de Tabaco, este año trabajamos en el ámbito de escuelas y centros de salud libres de humo.

Para este 31 de mayo y comprometidos con las tareas de promoción y prevención en salud, se realizaron actividades en la plaza Marcos Burgos, de las mismas participaron 129 alumnos.

Como primera actividad participaron de un concurso para seleccionar una frase, que identifique la jornada. Resultó ganadora la Escuela Cristo de la Frontera, con la frase "El que fuma, compra su muerte". Luego se realizó el canje de chupetines por cigarrillos encendidos y apagados. En total se recolectaron en 1 hora 400 cigarrillos. Se realizó además un concurso de póster alusivos al tema, resultado ganador de esta actividad la Escuela Fuerza Área

Los jóvenes participaron de una charla, a cargo de la Dra. María Eugenia Lértula (Responsable del consultorio de cesación tabáquica de OSEP) y luego realizaron de un debate sobre los efectos nocivos del cigarrillo y la necesidad de espacios libres de humo. Concursaron con la interpretación de la obra de teatro "Al que fuma la vida, se le hace humo", resultando ganadora la escuela Gregorio Las Heras

saludlasheras@yahoo.com.ar

## Otras iniciativas en Modos de vida

### Urdinarrain - Entre Ríos

#### Un espacio para crear y aprender jugando

Este año comenzó a funcionar en el P.I.A el proyecto "Nuestro Espacio, La Juegoteca", un espacio de participación, socialización y expresión para adolescentes.

Este Proyecto fue aprobado por el COPNAF (Consejo Provincial del Niño, el adolescente y la Familia) en el marco del programa "Jóvenes Protagonistas" en noviembre de 2009. El COPNAF envió fondos para la compra de equipamiento y del pago de un coordinador para el proyecto, durante el lapso de 5 meses.

En La Juegoteca, los adolescentes, como sujetos de derechos, encuentran un ámbito propicio para manifestar sus sentimientos, emociones y experiencias fomentando su protagonismo y el ejercicio de la ciudadanía.

Este espacio está abierto a los chicos de toda la comunidad los días lunes y miércoles de 15 a 17 hs y los viernes de 17 a 19 hs. Además, los jóvenes del P.I.A. -junto a su Coordinadora- están programando una kermese de juegos que se llevará a cabo en los distintos barrios de la ciudad.

normaurdi@urdi.com.ar



### Basavilbaso - Entre Ríos

#### Abuelos en acción

Se desarrolló en la ciudad de Basavilbaso el día viernes 16 de abril en Peña Calá la etapa local del programa "6° JUEGOS PROVINCIALES ABUELOS EN ACCION" organizado por la Dirección de Deportes de la Municipalidad.

El mismo contó con la inscripción de un total de 40 abuelos que participaron en las siguientes disciplinas: Truco, Escoba de 15, Danzas Tradicionales, Canto, Tejo, Damas, Bochas, Lanzamiento al Aro, Chin Chon y Lotería.

En el encuentro los abuelos pudieron compartir buenos momentos de recreación, y sana competencia, permitiendo de esta manera que la ciudad sea representada por 18 abuelos en la etapa Departamental que se desarrolló en la ciudad de Concepción del Uruguay.

Este certamen es continuidad de las diferentes actividades que se impulsa desde la Dirección de Deportes en pos de lograr buenos hábitos y mantener la cultura popular vigente. Como así también se desarrollan clases de gimnasia para la tercera edad a cargo de profesores de Educación Física.

psp\_albahernandez@hotmail.com



### Unquillo - Córdoba

#### Presupuesto participativo joven

El lunes 3 de mayo fue presentado Presupuesto Participativo Joven, una iniciativa contemplada en el plan de gobierno del Municipio de Unquillo. Con la presencia de funcionarios municipales, medios de comunicación, instituciones educativas, organizaciones juveniles y jóvenes de la ciudad, el Intendente Germán Jalil expuso los detalles de esta acción que se desarrollará a lo largo de este año y el próximo.

Con la implementación del Presupuesto Participativo Joven, Unquillo será escenario de una experiencia que se realizará por primera vez en



la Provincia de Córdoba; unquillenses de 13 a 25 años podrán involucrarse en el diseño y ejecución de políticas públicas que tiendan a la inclusión social y la decisión consensuada del gasto público, decidiendo el rumbo de las políticas públicas juveniles que se incorporarán en el presupuesto municipal del año próximo. Con el compromiso de los presentes de sumarse y colaborar con este trabajo, finalizó la reunión para dar paso a la primera etapa del trabajo relativa a la difusión y convocatoria.

[prensa@unquillo.gov.ar](mailto:prensa@unquillo.gov.ar)



### San Genaro - Santa Fe

#### Integrarnos es posible

La "Murguita de San Cayetano"; manifestación socio-cultural surgida

del trabajo realizado por la Subsecretaría de Desarrollo Social de la Municipalidad de San Genaro en el área niñez, visitó el día martes 4 mayo "Casa de la Niña"; institución sangenarina que funciona como contención y protección de niñas que por diversas razones no pueden convivir con su grupo familiar. La Jornada sirvió como recreación e intercambio y estuvo signada por una ruidosa alegría... La Murguita y las niñas internas en forma espontánea se "mezclaron" en saltos, brincos, risas y cantos... Nadie se sintió ajeno, desconocido o extraño, nadie preguntó por la procedencia del otro... Una vez, los más chicos, los niños y las niñas dan lecciones a toda una sociedad:



"Integrarnos es posible".

[vivicap@co19set.com.ar](mailto:vivicap@co19set.com.ar)

### Centenario - Neuquén

#### Bingo solidario organizado por el grupo de adultos mayores

El pasado domingo 09 de mayo, se realizó un Bingo Solidario, el cual estuvo a cargo de un grupo de Adultas Mayores, pertenecientes al voluntariado "Voluntad y Esperanza" de nuestra Localidad. Dicho evento tuvo lugar en el "Club de Abuelos No Me olvidés", al cual asistieron 220 personas aproximadamente.

El objetivo del mismo fue recaudar fondos para destinar una parte a la "Asociación Civil Compromiso de Niños con Capacidades Diferentes".

Cabe mencionar que además de lograr reunir fondos para ayudar a la comunidad, se logró reivindicar el "rol activo" de los Adultos Mayores, a la vez que los mismos manifestaron haberse reencontrado gratamente con personas que hacía mucho tiempo no veían.

Agradecemos a todos los comercios que colaboraron con sus donaciones, haciendo con tan noble gesto, una comunidad más Solidaria.



[diraludcente@yahoo.com.ar](mailto:diraludcente@yahoo.com.ar)

### Gualedguaychú - Entre Ríos

#### Lanzamiento del Programa "Escuelas Promotoras de Salud"

Desde la Dirección de Salud Municipal se informa que, durante el mes de abril, se llevó a cabo en la Escuela Normal Olegario Víctor Andrade, el lanzamiento del programa Escuelas para promotores de salud, recordando que la estrategia de "Escuelas Promotoras de Salud" surge y fue propuesta por la Organización Panamericana de la Salud y apunta a mejorar la calidad de vida de la comunidad escolar, a partir de...

Educación para la salud con enfoque integral

Entornos y ambientes saludables

Servicios de atención integral en salud y alimentación

Participación social y comunitaria

Participaron del lanzamiento referentes nacionales, directivos y docentes de los distintos establecimientos educativos de la Ciudad de Gualedguaychú y alrededores.

Las profesionales de la Dirección de Salud, Lic. Elina Schauman y Lic. Melina Rafart responsables del programa, agregaron: "Nuestro objetivo es desarrollar en conjunto con la comunidad educativa conocimientos, habilidades, destrezas, y responsabilidad para promover y cuidar la salud de la familia y la comunidades general", con respecto a las actividades planificadas anunciaron; Talleres sobre la demandas de las instituciones a través de diagnósticos de situación  
Proyecto "Promoviendo una adolescencia saludable"  
Proyecto "Alimentos seguros y saludables "





Proyecto "Construyamos juntos una comunidad educativas saludable"

[dirdsalud@gualeguaychu.gov.ar](mailto:dirdsalud@gualeguaychu.gov.ar)

### *Gualeguaychú - Entre Ríos*

#### **Arrancó el Proyecto "Adolescencia Saludable"**

El Área de Promoción y Prevención dependiente de la Dirección de Salud informa que el día viernes 4 de junio en el colegio Luis Clavarino se llevó a cabo el primer encuentro del proyecto "Adolescencia Saludable" que encabeza el Programa Escuelas Promotoras de Salud coordinado por las profesionales de Dirección de Salud: Lic. Schauman, Elina y Raffart, Melisa. El primer eje que se desarrolló estuvo a cargo de la Dirección de Tránsito Municipal por parte de Adolfo Otero, que se encuentra a cargo del Área de Transporte Público y Educación Vial y también participaron integrantes de la Asociación A.CI.VER.JUS y la empresa Nuevo Expreso.

La iniciativa se propone trabajar con alumnos de las escuelas secundarias de la ciudad a fin de convertirse en multiplicadores de los saberes y de las experiencias, mediante un conjunto de actividades de difusión, información, expresión, orientación y oferta de servicios que se brindan para ellos, para que sean voceros de hábitos saludables de vida, en el hogar, en la escuela y en la comunidad, pero por sobre todo en su grupo de pares.

[dirdsalud@gualeguaychu.gov.ar](mailto:dirdsalud@gualeguaychu.gov.ar)

### *Ciudad de San Juan - San Juan*

#### **Los niños de la 40**

Es una iniciativa de la Nación que busca promover el acceso de niños y niñas de todo el país a la oferta cultural de calidad, la Municipalidad de la Ciudad de San Juan lleva adelante una propuesta multidisciplinaria coordinada por el titiritero Quique di Mauro, quien a través del teatro de títeres y la proyección de piezas audiovisuales, incentiva la creatividad de niños y niñas de más de sesenta comunidades de nuestro país, que se encuentran atravesadas por la Ruta Nacional N.º 40.

Esta propuesta busca trabajar sobre la columna vertebral de nuestro país, que lo une de Sur a Norte: la Ruta Nacional N.º 40. Recorre más de 5000 km por la cordillera de los Andes, llega desde Cabo Vírgenes (Santa Cruz) hasta La Quiaca (Jujuy); trepa sobre el nivel del mar hasta casi 5000 m, atraviesa 236 puentes, cruza 18 ríos, bordea 13 lagos y salares, llega a 20 reservas y parques nacionales, y conecta con 27 pasos cordilleranos.

En este sentido, en la tarde de ayer más de 150 chicos de nivel primario de la escuela Capital Federal y vecinos de Trinidad disfrutaron de este espectáculo de títeres. Mientras que en la mañana de hoy la propuesta se trasladó hacia el colegio Santa Rosa De Lima (Fundado por D.F. Sarmiento).

[victordiaz\\_502@hotmail.com](mailto:victordiaz_502@hotmail.com)

### *Posadas - Misiones*

#### **Actividades articuladas con el municipio español de Mairena de Alcor**

A partir de nuestras actividades en la Plaza 9 de Julio por el Día Mundial de la Salud que fueron cargadas en la página de la Organización Mundial de la Salud, nos ha contactado de España proponiéndonos sumarnos a actividades de caminata virtual de un municipio a otro.

[http://1000cities.who.int/profile/calidaddevidaPosadas?xg\\_source=profiles\\_memberList](http://1000cities.who.int/profile/calidaddevidaPosadas?xg_source=profiles_memberList)

Lo estamos haciendo luego de la adhesión firmada por nuestro Sr. Intendente el Ingeniero Orlando Franco, con el ayuntamiento de Mairena de Alcor.

Las actividades de caminatas se realizan a través del Programa Municipal de Salud es Movimiento dependiente de la Secretaría de Calidad de Vida y coordinada por los profesores Barnal y López, que ya está en su 3er. año de desarrollo, en la costanera de Posadas y Delegaciones de Villa Cabello, Villa Urquiza, Santa Rita e Itaembè Mini. Las mismas son registradas semanalmente y se traducen en pasos, metros y Km hasta el destino fijado. En España el programa se denomina por 1 millón de pasos.

Además el municipio español promociona turísticamente al de Posadas lo que genera oportunidades y lazos únicos.

[lilitartaglino@hotmail.com](mailto:lilitartaglino@hotmail.com)

### *Intendente Alvear - La Pampa*

#### **"Hábitos para una vida saludable"**

El día 13 de mayo se realizó el taller "Hábitos para una vida saludable". El mismo se llevó a cabo en las instalaciones del comedor escolar, dependiente de la Municipalidad de Intendente Alvear.

Contó con la presencia de 18 personas, cada grupo trabajó a partir de una consigna diferente sobre la cual debían escribir o exponer el conocimiento previo que tenían sobre el tema. Las producciones fueron expuestas al resto de los participantes y los profesionales invitados esclarecieron dudas y ampliaron la información suscitada a partir de cada temática.

Durante el intervalo se ofrecieron a los asistentes opciones saludables como torta de zanahoria y cereales para acompañar el te, café o mate.

Es importante destacar el intercambio que se generó en este taller ya que se compartieron experiencias de vida ejemplificando cada una de las temáticas planteadas.

[analia\\_bruno07@hotmail.com](mailto:analia_bruno07@hotmail.com)



## **INFORMACIÓN DE INTERÉS**

### *Puerto Madryn - Chubut*

#### **Adolescentes con riesgo cardiovascular**



***El presente artículo fue elaborado y publicado por el equipo técnico municipal en el marco del Proyecto "Madryn no Pares Salud"***

El número de jóvenes con problemas de obesidad crece de manera continua. Como consecuencia aumentan los problemas que derivan de ella: el 40% de los adolescentes tienen riesgo de enfermedad cardiovascular.

El sedentarismo juega un papel mucho más importante del que se pensaba hasta ahora; las horas de ocio sedentario son las que más influyen en el incremento del riesgo cardiovascular, con independencia de la actividad que se realice.

Una gran parte de la población vive en un ambiente obesogénico. Este se caracteriza por posibilitar un fácil acceso a alimentos de gran palatabilidad, conjunto de calidades sensoriales, y energía, así como por restringir y desincentivar la realización de actividad física. La Sociedad Española de Cardiología lanza esta advertencia. La falta de actividad física se ha reforzado a consecuencia de la cantidad de horas que los niños pasan sentados en la escuela, el uso del transporte motorizado para desplazarse y la proliferación de actividades de ocio tecnológico, que incitan al sedentarismo, entre otros.

Lo fundamental es reducir el tiempo sedentario, es decir, el número de horas con bajo consumo energético.

Los jóvenes que dedican más tiempo a conductas sedentarias tienen valores más altos de presión arterial, triglicéridos y glucosa, así como mayor riesgo cardiovascular global, del mismo modo que también tienen mayor nivel de acumulación de tejido adiposo, general y abdominal.

**CAMBIAR HÁBITOS, LA CLAVE**

Según datos en población española cerca del 44% de los adolescentes ve la televisión más de 3 horas al día y el 30% dedica entre 3 y más horas a la computadora.

Casi la mitad de los alumnos dejan de hacer deporte en el paso de la secundaria a la universidad, argumentando falta de tiempo y de ganas.

El sedentarismo afecta al 41% de los niños y al 52% de las niñas, mientras que la hipertensión es un problema para el 40% de los chicos y el 25% de las chicas.

Para hacer frente a estos hábitos sedentarios, algunas de las claves son potenciar los juegos en espacios públicos, a la salida de la escuela, los fines de semana, los recreos activos, etc., promover la actividad física en familia y dormir lo suficiente. ¿Cuánto es "suficiente"? Lo posible, lo que nos haga sentir bien, un tiempo para compartir con amigos, con la familia, no menos de actividad aeróbica por día de baja a media intensidad (caminar, trotar, andar en bici, nadar,...las combinaciones entre ellas); en el gimnasio, no solo fuerza (ojo! Fuerza resistencia, bajos pesos, alto número de repeticiones). Demás esta decir que estamos hablando de consejos breves que apuntan a mejorar el estado de salud. Es fundamental recurrir a profesionales de la educación física y la salud para que nos sugieran que es lo mejor para cada uno.

**ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA Y OBESIDAD**

Los hábitos alimenticios de los jóvenes constituyen uno de los principales factores del aumento de la obesidad. Estudios sobre la salud nutricional de los adolescentes han demostrado ya cuáles son las principales faltas que se cometen, como picar entre comidas y no desayunar, prácticas que suelen asociarse habitualmente con la obesidad.

Muchas enfermedades no transmisibles tienen su origen en la infancia o la adolescencia. Estudiar los hábitos en este periodo de vida radica en el hecho de que es durante esta etapa cuando se establecen muchos hábitos duraderos, que pueden ser saludables o no.

En cuanto a alimentación cambiar hábitos también es fundamental. Cómo hago para mejorar mi alimentación?

Incluyendo más frutas y verduras, desayunando todos los días independientemente de la actividad que vaya a realizar. El desayuno debe ser la comida más importante del día. Nos permite cortar el ayuno de tantas horas de sueño, pone en funcionamiento todo nuestro cuerpo. También tenemos que disminuir el consumo de grasas, especialmente las grasas saturadas (snacks, facturas, fiambres y embutidos, lácteos enteros)

Realizar las 4 comidas principales nos ayuda a distribuir la energía que necesitamos a lo largo del día. Concentrar las calorías en una sola comida no le da al cuerpo la posibilidad de contar con la energía necesaria para realizar las actividades diarias por lo tanto disminuye su metabolismo y comienza el ahorro de calorías no utilizando las reservas que tiene acumuladas siendo esta una mala estrategia para bajar de peso.

[marianacasamayor@live.com.ar](mailto:marianacasamayor@live.com.ar)

Agradecemos a todos los municipios que han compartido sus experiencias e invitamos a todos los miembros de la Red a participar del newsletter, enviándonos sus gacetillas a [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)

**Secretaría de Determinantes de la Salud y Relaciones Sanitarias**

Subsecretaría de Relaciones Sanitarias e Investigación

Ministerio de Salud - Presidencia de la Nación

Av. 9 de Julio 1925 8° piso / (C1073ABA) - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel. directo: 011-4379-9309 / E-mail: [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)