



**MINISTERIO DE SALUD**  
**REGIÓN METROPOLITANA DE SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**INFORME DE LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN EN  
CONMEMORACIÓN AL  
DÍA DE LAS FRUTAS**

*Fecha: 3 de Mayo*

*Lugar: En los Policentros y Centros de Salud de la Región Metropolitana*

*Asunto: Día de Las Frutas*

*Objetivo:*

- *Contribuir a la reducción de enfermedades crónicas NO transmisibles.*
- *Apostar por un estilo de vida saludable.*
- *Inculcar a los padres el que incluyan 2 o más porciones de frutas en las loncheras.*

*Las frutas ocupan el segundo nivel de la pirámide alimenticia, lo que indica que son un grupo de alimentos importantes que debemos incorporar a nuestra dieta consumiendo de forma ideal entre 2 o 3 porciones al día.*

*El sobrepeso y obesidad ha sufrido un incremento importante lo que ha generado aumento de Hipertensión y Diabetes en la población y lo más alarmantes en niños y adolescente cosa que en otros tiempos no se daban.*

*El consumo de bebidas azucaradas y comida “chatarra” con bajos aportes nutricionales son la causa directa de estos problemas.*

*Para estar sanos y saludables debemos comer bien y debemos incluir por lo menos una fruta diaria en nuestras comidas, de esta forma evitamos el aumento de enfermedades crónicas.*

*Nuestras instalaciones de salud incluyendo la Sede Regional, realizan actividades con los pacientes y colaboradores y en las Escuelas del Programa de Salud Escolar.*











