

REGION METROPOLITANA DE SALUD
CENTRO DE SALUD DE SANTA ANA
DEPARTAMENTO DE NUTRICION/PROMOCION DE LA SALUD
PLAN DE PROMOCION DE LA SALUD Y PREVENCION DE LA
OBESIDAD Y DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Objetivo General:

Promover los estilos de vida saludable a través la Alimentación Saludable, actividad física y educación sobre prevención de la obesidad a los pacientes y colaboradores del Centro de Salud

Objetivo Específico:

- Fortalecer la educación en cuanto al tema de la Obesidad
- Proporcionar herramientas de conocimientos para la preparación de alimentos.
- Seguir promoviendo la actividad física.

Actividades:

- Charlas sobre Obesidad y sus complicaciones (
- Actividad Física
- Taller de Preparación de Alimentos (ensaladas de vegetales, carnes, etc.)

Población Beneficiada:

- Pacientes del Programa de Adulto que acuden al Centro de Salud (60)
- Colaboradores del Centro de Salud (40)

Recursos Utilizados:

- Instructor de Aeróbicos (1)
- Materiales Educativos sobre (Actividad Física, Obesidad y enfermedades cardiovasculares) (300 volantes)
- Chef profesional
- Alimentos (vegetales, condimentos naturales y proteínas)

Aliados Estratégicos:

- Supermercados El Rey (financiamiento del Chef)
- Universidad UAM (Instructora de aeróbico)
- Hotel Ideal

Periodo de Ejecución:

Del 4 de abril al 6 abril de 2018

Responsables:

- Dirección Medica
- Promoción de la Salud
- Nutrición
- Recursos Humanos

Resultados:

- Fortalecimiento la prevención de obesidad en la atención primaria en salud
- Población con conocimientos para la preparación de alimentos saludables
- Tips de actividades físicas para realizar en casa y lugares de trabajo.
- Fortalecimiento del Programa de Salud Ocupacional

Demostración de Preparación de Alimentos, por el Chef, del Supermercado el Rey a Colaboradores





Demostración de Preparación de Alimentos, por el Chef, del Supermercado el Rey a **pacientes del Programa de Adulto**





Charla sobre la OBESIDAD Y SUS CONSECUENCIAS, por la Licda. Maritza Herrera, Nutricionista a Pacientes y Colaboradores



Actividad Física en las Salas de Esperas del Centro de Salud







