

GUÍA PARA EL APRENDIZAJE 3° MEDIOS

Fecha: 01/06/2021 – 30/06/2021

Nombre del alumno: _____ Curso: _____

Asignatura: Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad

Objetivo de la clase: Detectar los factores de riesgo para la salud al interior del hogar, tanto a nivel familiar como comunitario, en relación con los sistemas de alimentación, higiene y recreación enfocados en los estilos de vida saludable.

Objetivo de Aprendizaje: Aplicar estrategias de promoción de salud, prevención de la enfermedad, hábitos de alimentación saludables para fomentar una vida adecuada para la familia y comunidad de acuerdo a modelos definidos por las políticas de salud.

Estilos de Vida Saludable.

Un estilo de vida saludable se entiende como una forma de vida en la que las personas mantienen un equilibrio armonioso en la alimentación, las actividades físicas e intelectuales, el entretenimiento (especialmente al aire libre), el descanso, la higiene incluyendo el bienestar espiritual.

Para llevar una vida sana o saludable es necesario evitar todo tipo de conductas considerados como excesivas, ejemplo; comer demasiado es tan malo como comer muy poco. En este sentido, se deben elegir alimentos que favorezcan e impulsen a una buena nutrición, especialmente; cereales, frutas y verduras. Beber suficiente agua favorece a las personas manteniendo su metabolismo óptimo, hidratación, entre otros.

En nuestro entorno se presentan diferentes situaciones que impulsan a seguir estilos de vida que son perjudiciales para las personas, el problema, se encuentra dentro de la sociedad, ejemplo; la moda crea estereotipos de cómo debe verse una persona con el fin de demostrar “belleza y estilo”. En la actualidad se han ido incorporando estereotipos más cercanos a las realidades de las personas, pero todavía podemos encontrar situaciones en donde se impulsa la delgadez como “belleza, estilo y bienestar”, esto provoca que las personas deseen perder peso y en algunas situaciones llegan a adelgazar extremadamente, lo que hace que muchos jóvenes sufran enfermedades como la bulimia y la anorexia.

- **Bulimia:** La bulimia es la ingesta excesiva de alimentos que después se intentan compensar con conductas anómalas como vómitos, abuso de laxantes y diuréticos, o dietas restrictivas intermitentes lo que se acaba convirtiendo en una costumbre que modifica la conducta de la persona.
- **Anorexia:** Es un trastorno alimentario que causa que las personas pierdan más peso de lo que se considera saludable para su edad y estatura. Las personas con este trastorno pueden tener un miedo intenso a aumentar de peso, incluso cuando están con peso insuficiente. Es posible que hagan dietas o ejercicio en forma excesiva o que utilicen otros métodos para bajar de peso.

Se han producido situaciones similares en otras áreas. Por ejemplo, es necesario dormir unas ocho horas cada día y caminar un aproximado de 20 cuadras al día (dependiendo de tu edad y condición física), pero muy pocas personas posee estos hábitos debido una diversas situaciones como el trabajo, los estudios, los programas de tv, el internet, estrés, etc. Nada debe convertirse en una obsesión, pensar constantemente en las cosas que pueden afectarnos y evitarlas desesperadamente solo llevará a la destrucción de nuestro equilibrio mental, en nuestro país las cifras de paciente con trastorno obsesivo compulsivo han aumentado exponencialmente (500.000 personas nivel país).

- **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC):** se caracteriza por pensamientos irracionales y los temores (obsesiones) que provocan comportamientos compulsivos. La obsesión en asuntos, por

ejemplo; el miedo a los Microorganismo o la necesidad de organizar ciertos objetos de una manera específica. Los síntomas pueden manifestarse gradualmente y variar a lo largo de los años.

El consumo de alcohol, tabaco, drogas y medicamento sin prescripción médica aun aumentado considerablemente en la última década, son acciones preocupante debido a que es perjudicial para la calidad de vida de la sociedad y futuras generaciones disminuyendo constantemente la esperanza de vida de la población, aumentando los factores de riesgo que provocan patologías crónicas, por ejemplo; Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Dislipidemia.

- **Hipertensión Arterial:** afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.
- **Diabetes Mellitus:** es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de glucosa en la sangre.
- **Dislipidemia:** niveles excesivamente elevados de colesterol o grasas (lípidos) en la sangre.

Todas estas problemáticas han impulsado la creación de diversos protocolos y programas de salud orientados a mejorar los estilos de vida de la población para lograr implementar una vida saludable.

Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco (MINSAL, Vida Chile, INTA U. de Chile)

Este documento fue diseñado con la finalidad de educar a la población entregando instrucciones sobre actividades para fomentar la vida saludable promoviendo estilos de vida para la población Chilena.

Comer rico es comer sano

Porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Tomo leche!



Lo ideal:

- Consumir 3 veces en el día productos lácteos como



leche, yogur, quesillo o queso fresco,
de preferencia semidescremados o descremados

Por qué:

- Porque la leche, el yogur, quesillo y queso fresco contienen proteínas, calcio y vitaminas
- Porque el consumo suficiente de leche durante toda la vida más la actividad física frecuente reducen el riesgo de osteoporosis

Importante:

- La falta de calcio produce osteoporosis, lo que significa huesos frágiles. Es la causa más común de deformación y dolor de la columna, fracturas de cadera, muñecas y vértebras, que obligan a los adultos y adultos mayores a depender de otras personas



Hueso sano **Hueso enfermo**

entación

Comer rico es comer sano

Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud ¡Come frutas y verduras todos los días!

Lo ideal:

- Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día



Los antioxidantes son compuestos químicos capaces de disminuir la acción de los "radicales libres", moléculas dañinas asociadas al cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.



Por qué:

- Porque además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer
- Contienen fibra que favorece la digestión y ayuda a bajar el colesterol en la sangre
- Ayudan a prevenir la obesidad

Importante:

- Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades o colores
- Se pueden consumir en cantidad abundante, ya que aportan pocas calorías



Comer rico es comer sano

¡Yo como legumbres porque son ricas y me alimentan!



Lo ideal:

- Comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne



Por qué:

- Porque contienen proteínas, minerales y vitaminas
- Contienen fibra, que contribuye a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilita la digestión
- Pueden reemplazar a la carne aportando menos grasa, si se comen con cereales como arroz o fideos





Importante:

- Las legumbres, al igual que las verduras y frutas, contienen antioxidantes y fibra que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

Comer rico es comer sano



¿Sabías que al comer pescado ayudas a mantener sano tu corazón?



Lo ideal:

- Comer pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha

Por qué:

- Porque el pescado tiene proteínas y minerales tan buenos como la carne



- Los pescados grasos como jurel, salmón, sardinas o atún contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón

Los omega 3 también se encuentran en los aceites de canola, soya y nueces



Importante:

- El pescado puede ser fresco, congelado o en conserva
- Prefiere las conservas en agua y con poca sal (sodio); son más saludables
- ¡Cuidate! No consumas pescados y mariscos crudos



Comer rico es comer sano

Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasa



Lo ideal:

- Preferir alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol



Por qué:

- Porque el consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermarse del corazón

Importante:

- Elegir aceites vegetales (maravilla, oliva, canola, soya) y usar en poca cantidad porque aportan muchas calorías
- Cocinar con menos aceite y preparar frituras sólo una o dos veces al mes
- Las cecinas, vísceras (sesos, riñones, hígado), carnes con grasa, mantequilla, margarina, mayonesa, tortas, pasteles, papas fritas y la comida "chatarra" contienen grasas saturadas, ácidos grasos trans, colesterol y exceso de calorías ¡hacen engordar!
- Paltas, nueces y aceitunas aportan grasas "saludables"



Comer rico es comer sano

Yo leo las etiquetas ¿y tú? Elige los alimentos bajos en grasas, azúcar y sal



Lo ideal:

- Reducir el consumo habitual de azúcar y sal
- Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y preferir los productos "Libres", "Bajos", "Livianos" o "Reducidos" en calorías, sal (sodio), azúcar, grasas saturadas y colesterol

Por qué:

- Porque en las etiquetas puedes encontrar toda la información que necesitas para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados para ti
- Porque permite comparar entre alimentos y elegir por precio y calidad

INFORMACION NUTRICIONAL	
Porción: 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase: 5	
	100ml 1 porción
Energía (Kcal)	38 72
Proteínas (g)	3,5 7,0
Grasa total (g)	0,1 0,2
H. de C. diép. (g)*	5,2 10,4
Lactosa (g)	5,2 10,4
Sodio (mg)	48 96
Potasio (mg)	195 390
Vitamina B2 (mg)	0,2 24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3 50 %
Calcio (mg)	128 32 %
Fósforo (mg)	103 26 %
Magnesio (mg)	12 8 %
Yodo (µg)	9 13 %
Zinc (mg)	0,4 5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética

** Dosis Diaria de Referencia (DDR)
Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona





(**) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética
** Dosis Diaria de Referencia (DDR)
Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona

Importante:

- Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal
- Estamos consumiendo más del doble de la sal recomendada. Esto puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro
- El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y a caries dentales

ntación

Comer rico es comer sano

Beber agua quita la sed, te protege y renueva



Lo ideal:

- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día (1,5 a 2 litros)



Por qué:

- Porque necesitas reponer el agua que pierdes a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones
- Porque favorece la eliminación de toxinas de tu organismo y le asegura un buen funcionamiento
- Porque regula tu temperatura corporal y ayuda a que tu boca se mantenga fresca y húmeda
- Porque es un aporte natural para el cuidado de tu piel



Importante:

- El agua potable es segura. Bébela con confianza, es más natural que las bebidas gaseosas



ntación

Todas estas recomendaciones permiten adoptar una nueva rutina alimenticia orientada a una nutrición balanceada, es relevante inferir que además de entregar instrucciones específicas él porque es necesario realizar esas acciones, además de entregar advertencias que se complementan con el propósito de mejorar el estilo de alimentación y nutrición de la sociedad.

La actividad física es vida, vívela



Yo camino como mínimo 30 minutos al día

a paso rápido sumando períodos de al menos 10 minutos. Así fortalezco mi sistema respiratorio y muscular



Además realizo ejercicios 30 minutos tres veces por semana

así fortalezco mis músculos y huesos; controlo mi peso; mejoro las defensas de mi cuerpo y puedo reducir el estrés, la ansiedad y la depresión

También me cuido haciendo ejercicios de estiramiento

así mejoro la flexibilidad de mis articulaciones; fortalezco ligamentos y tendones; disminuyo el riesgo de lesiones y los dolores de cuello y espalda



La actividad física es vida, vívela



Me recreo de manera activa, me entretiene y me hace sentir bien

además me siento con más energía y comparto con otras personas





Realizo pausas activas en el trabajo y me olvido de la rutina

con al menos 5 minutos de ejercicios puedo relajarme y tener un mejor rendimiento

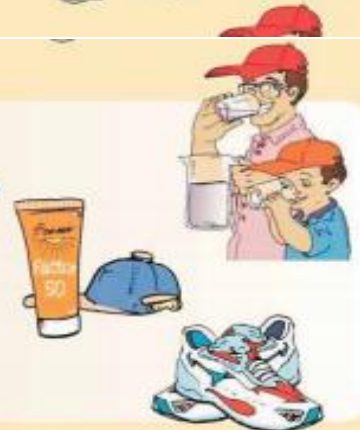
Voy de menos a más y ya no me canso

a medida que practico actividad física a mi propio ritmo, mi capacidad física mejora y puedo ir aumentando la intensidad



Importante

- Beber abundante agua (no bebidas), sobre todo si hace calor
- Protegerse del sol con sombrero y filtro solar en las actividades al aire libre
- Usar ropa y calzado o zapatillas apropiados



Las recomendaciones destinadas a las actividades físicas están destinadas para poder realizarlas en cualquier momento del día adaptándose a diferentes situaciones y necesidades en diversos grupos etarios. Incluyendo recomendaciones para proteger a las personas antes, durante y después de la actividad física.

"Vida sin tabaco, es más vida"



Tengo derecho a respirar aire limpio, no me obligues a fumar

Lo ideal:

- Exigir ambientes libres del humo de tabaco y proteger la salud de los no fumadores



Por qué:

- Porque el humo de tabaco contamina el ambiente, dañando a todos quienes se exponen a él, especialmente a niños, embarazadas y ancianos
- En los niños causa otitis, bronquitis, tos y crisis asmáticas
- En las embarazadas puede dañar al hijo en formación, afectando especialmente los pulmones y el cerebro y aumentando el riesgo de muerte súbita infantil
- En los adultos aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer pulmonar

Importante:

- No permitir que se fume en el interior de casas, oficinas o espacios cerrados
El humo de tabaco ambiental queda adherido en los espacios interiores cerrados, manteniéndolos contaminados



"Vida sin tabaco, es más vida"

Si fumas... ¡Déjalo y gana!
¡Cuánto antes, mejor!



Lo ideal:

- Dejar de fumar evita muchas enfermedades y mejora la calidad de vida



Por qué:

- Porque fumar produce infartos al corazón, enfisema pulmonar, cáncer al pulmón, laringe y vejiga, entre otros. También disminuye la capacidad de ejercicio, favorece la impotencia y el envejecimiento precoz de la piel
- Dejar de fumar produce beneficios inmediatos en la salud del fumador **a cualquier edad ...y es posible lograrlo**

¿Cómo hacerlo?

Siguiendo estos consejos:

1. Escribe una lista con las razones para dejar de fumar
2. Fija una fecha para dejar de fumar definitivamente
3. Comunica tu decisión a la familia y compañeros. Ojalá te asocies con otra persona fumadora para acompañarte
4. Comienza a practicar alguna actividad física, idealmente caminatas
5. El día anterior retira los utensilios relacionados con el tabaco y lee las razones para dejar de fumar
6. El primer día bebe mucha agua y jugos de frutas, come abundantes frutas y verduras y trata de realizar una actividad recreativa con no fumadores
7. Piensa positivamente, no te agobies pensando que no vas a fumar más. Concéntrate en el presente "Hoy no fumo". Mañana será un día más fácil de superar
8. No fumes ningún cigarrillo, empezarías por uno y luego volverías a fumar igual que antes
9. Al tercer día sin fumar observa cómo ha cambiado la piel de tu rostro y tus ojos; sentirás mejor los olores y sabores
10. Al cabo de una semana calcula cuánto has ahorrado. Escribe todos los beneficios que has tenido ahora que no fumas



Importante:

- Si has intentado dejar de fumar y no has podido, pide ayuda a un médico o acude a un Centro de Salud



"Vida sin tabaco, es más vida"



¡Cuando grande no voy a fumar!

Lo ideal:

- No empezar a fumar; aprender a decir no al tabaco



Por qué:

- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus profesores
- Mientras más precoz es el inicio del consumo de tabaco, hay más posibilidades de que el niño sea un fumador adicto cuando adulto
- Además el tabaco es una droga de inicio para otras drogas ilícitas. Los niños son los más vulnerables frente a la publicidad de la industria tabacalera

Importante:

- Cuando te embaraces, deja de fumar inmediatamente y no te expongas al humo del tabaco ambiental
- Si fumas, no lo hagas frente a tus hijos y no permitas fumar en tu hogar
- Es necesario desarrollar competencias psicosociales y habilidades para la vida, para que los niños y niñas formen su propia opinión



"Vida sin tabaco, es más vida"

Soy libre de decidir.
Elijo no fumar



Lo ideal:

- Informarse sobre los efectos dañinos del tabaco. Los adolescentes eligen no fumar



Por qué:

- Actualmente el tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte evitable
- Conocer los efectos dañinos del cigarrillo y desarrollar una actitud crítica frente al tabaco favorece que los jóvenes no fumen
- El grupo de pares es el que más influye en la conducta fumadora del adolescente
- Si han aprendido a decir no, los jóvenes enfrentarán mejor la presión de sus amigos y amigas para fumar o usar otras sustancias adictivas
- La recreación, actividad física y el deporte contribuyen a que los jóvenes eviten o disminuyan el consumo de tabaco



Importante:

- Además de recibir información, entenderla, creerla y estar de acuerdo con ella, los jóvenes deben contar con oportunidades para actuar
- Los hogares y escuelas libres del humo de tabaco son una manera eficaz de evitar que los jóvenes fumen y vivan de manera más saludable



Tabaco

El consumo de Tabaco además de provocar problemas de salud a la persona que inhala el humo tóxico también provoca daños a las personas que se encuentran los alrededores, ejemplo;

“José vive con su madre adulta mayor en un departamento de un tamaño reducido, él diariamente fuma 1 cajetilla de cigarrillos diariamente dentro de su pieza hace 1 año aproximadamente. En los últimos días José se percató que su madre tiene dificultad para respirar por las noches y tose mucho, no entiende porque se está enfermando su madre debido a que ella es una mujer muy sana.”

Realizando un pequeño análisis podemos deducir que la dificultad para respirar y la tos pudo desarrollarse debido al consumo de tabaco por parte de su hijo. La madre de José al estar en constante exposición al humo de cigarrillo se convirtió en Fumadora Pasiva.

- **Fumador Pasivo:** Persona que no fuma pero que está sometida a los efectos nocivos del tabaco por aspirar el humo de las personas que fuman en su entorno.

Compartir y participar es vivir la vida

Con pequeños cambios puedes lograr una vida más sana y feliz para ti y los que quieres. **Anímate a dar el primer paso**

Cuida y valora tu familia y amigos. Siempre estarán allí para apoyarte

Vincúlate y participa en las organizaciones de tu comunidad. Encontrarás amistad y entretenimiento

Come en familia compartiendo el día a día y proyectando el futuro juntos

Comparte en grupos, te ayudará a sentir mejor. Enríquete con la diversidad



cial

Las relaciones interpersonales que permiten realizar actividades en conjunto, experimentar nuevas situaciones que fomenten la recreación y buenas experiencias favorecen el bienestar mental y emocional, entregan vitalidad y entusiasmo por el futuro.

A continuación, ejemplos de programas que fomentan la vida saludable y la implementación de estilos de vida:

Programa Elige Vivir Sano (MINSAL)

Dado el contexto de la ley 20.670 (CREA EL SISTEMA ELIGE VIVIR SANO) que crea el Sistema Elige Vivir Sano (EVS), constituye una oportunidad para construir una política de Estado en Promoción de la Salud, al institucionalizar una plataforma de trabajo intersectorial para el cumplimiento de la Estrategia Nacional de Salud, carta de navegación que establece las prioridades sanitarias al año 2020, donde el éxito de sus resultados esperados dependen en gran medida de la articulación de la política sanitaria con otras políticas públicas del Estado al considerar la influencia de los determinantes sociales de la salud en el proceso salud – enfermedad.

Todo lo anterior, implica superar el paradigma de Promoción de la Salud, centrado en responsabilizar a las personas por sus ‘estilos de vida’ como sujetos individuales y en su lugar, asumir como Estado la responsabilidad colectiva de garantizar Calidad de Vida, Equidad y Protección, considerando la salud como un derecho humano, relevando una concepción de salud colectiva.

Este giro apunta a instalar efectivamente el enfoque de Salud en Todas las Políticas en el país, pasando de la ‘cooperación’ a la ‘integración’ de los sectores del Estado en el trabajo por la calidad de vida de la población y su bienestar, y avanzando desde un paradigma biomédico hacia el de Determinantes Sociales de la Salud.

Desde el punto de vista comunicacional las nuevas actividades enmarcadas en el Elige Vivir Sano, deben referirse al “Sistema Elige Vivir Sano” tal como lo señala la Ley 20.670. En este sentido, no se debe hablar de “Programa”, puesto que en estricto rigor es un sistema intersectorial del que son parte todos las políticas, planes y programas del estado que comparten como propósito los pilares del sistema.

En el desarrollo del componente de salud del Sistema EVS prima el interés y el bienestar colectivo por sobre el individual. En este sentido debe quedar claro que las intervenciones son de carácter colectivo y social donde lo primordial es otorgar acceso a las oportunidades para tener una vida sana, cambiando los entornos.

- a) Fomento de la alimentación saludable: consiste en la promoción de la educación en aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso.
- b) Promoción de prácticas deportivas: aquellas que fomenten el ejercicio y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar.
- c) Difusión de las actividades al aire libre: promoción de los beneficios que tiene la realización de acciones en las cuales exista contacto con la naturaleza.
- d) Actividades de desarrollo familiar, recreación y manejo del tiempo libre: son aquellas tendientes a fortalecer las familias y que facilitan el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas o deportivas.
- e) Acciones de autocuidado: implica desarrollar habilidades que permitan optar por decisiones saludables que, incorporadas a las prácticas cotidianas, mejoren la calidad de vida del individuo, de la familia o de su comunidad.
- f) Medidas de información, educación y comunicación: son aquellas que difunden, incentivan y promueven el desarrollo de hábitos y prácticas saludables de vida.
- g) Contribuir a disminuir obstáculos que dificultan el acceso a hábitos y estilos de vida saludables de las personas más vulnerables.

Programa Vida Sana (Municipalidad de Santiago)

Es una estrategia de 6 u 8 meses que busca reducir los factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, a través de la modificación de los estilos de vida en el ámbito nutricional y de actividad física en la población que vive, estudia o trabaja en la comuna, inscrita en FONASA, perteneciente a la red de salud municipal de la comuna de Santiago y que cumple los criterios de ingreso.

Disminuir los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (dieta inadecuada, sobrepeso, obesidad y mala condición física) en lactantes, niños, niñas, adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres post parto, de 6 meses a 64 años que sean beneficiarios de FONASA”.

La población objetivo del programa son lactantes, niños, niñas, adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres post parto, de 6 meses a 64 años que sean beneficiarios de FONASA”.

Criterios de inclusión:

- Ser beneficiario de FONASA.
- Edad entre 6 meses y 64 años (incluyendo a embarazadas y mujeres post parto) con sobrepeso u obesidad.
- Personas con perímetro de cintura aumentado.
- Menores de 15 años con Diabetes Mellitus tipo 2 e hipertensión, derivados desde el nivel secundario.
- Personas beneficiarias de FONASA que se hayan realizado una abdominoplastia en hospitales de la red pública de Salud o en establecimientos privados en convenio con instituciones públicas en el contexto de gestión de lista de espera.
- Estar inscrita/o en uno de los centros de salud de atención primaria municipal de la comuna de Santiago.

Actividad

1. Investigue los signos y síntomas de las siguientes patologías:

Bulimia:

Anorexia:

Trastorno Obsesivo Compulsivo:

Hipertensión Arterial:

Diabetes Mellitus:

Dislipidemia:

2. Investigue ¿Cuál es la función de los sellos presentes en los envases de alimentos?



3. ¿Por qué el consumo de drogas es dañino para la salud?
4. ¿Por qué no se deben consumir medicamentos sin prescripción médica?
5. Según su opinión ¿La Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco es un documento indispensable para mejorar los estilos de vida?

Webgrafía

- <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/468/1179.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <http://www.saludstgo.cl/programa-vida-sana/>
- https://www.minsal.cl/promocion_participacion_evs/
- <https://plataformacelac.org/politica/504>