

# Salud en Todas las Políticas

Dr. Hugo Valdebenito Huerta  
Jefe (R) Departamento de Salud  
Municipalidad de Los Vilos



*La Salud en Todas las Políticas es un enfoque de las políticas públicas en todos los sectores que sistemáticamente tiene en cuenta las implicaciones de las decisiones para la salud, busca sinergias y evita efectos sanitarios nocivos con el fin de mejorar la salud de la población y la equidad en materia de salud. Procura mejorar la rendición de cuentas de las instancias normativas acerca de las repercusiones en la salud, en todos los niveles de formulación de políticas. Hace hincapié en los efectos de las políticas públicas en los sistemas de salud, los determinantes de la salud y el bienestar...*



MUNICIPALIDAD DE LOS VILOS  
DEPARTAMENTO DE SALUD

APRUEBA ORDENANZA MUNICIPAL  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE  
ENTORNOS SALUDABLES EN LA  
COMUNA DE LOS VILOS.

DECRETO ALCALDICIO N° 00001151  
LOS VILOS, 27 MAY 2019

**VISTOS:**

1. Las atribuciones conferidas en el D.F.L. N°1/19.704 del Ministerio del Interior y sus modificaciones posteriores, que fija el texto refundido, coordinado y sistematizado de la Ley N°18.695, Orgánica Constitucional de Municipalidades;
2. Ley N°20.606 de fecha 6 de junio de 2012, sobre composición nutricional de los alimentos y publicidad;
3. Decreto N°13 de fecha 26 de junio de 2015 del Ministerio de Salud, que modifica el Decreto Supremo N°977 que aprueba el Reglamento Sanitario de los alimentos;
4. Memorándum N°567 de 3 de mayo de 2019, del Sr. jefe (r) del departamento de salud de Los Vilos;
5. Acuerdo de Concejo N°1154 en virtud del cual el Honorable Concejo Municipal de la Comuna de Los Vilos, acordó por unanimidad aprobar en sesión extraordinaria N°69 de fecha 10 de mayo de 2019, La Ordenanza Municipal para La Construcción De Entornos Saludables En La Comuna De Los Vilos;
6. Decreto Alcaldicio N°831 de fecha 6 de diciembre 2016, por el cual el Sr. Manuel Marcarián Julio, asume como alcalde de la comuna de Los Vilos.

**CONSIDERANDO:**

1. Que, el artículo 4 letra a) y b) de la Ley N°18.695 Orgánica Constitucional de Municipalidades establece que los municipios en el ámbito de su territorio podrán desarrollar funciones relacionadas con la educación y la salud, entre otras materias;
2. Que, existe la necesidad de establecer una normativa que promueva hábitos de vida saludable, una alimentación más sana y el desarrollo de actividad física como parte de la adopción de una vida más sana de los habitantes de la comuna de Los Vilos;
3. Que, para ello resulta relevante, la entrada en vigor de la Ordenanza Municipal para la construcción de entornos saludables en la comuna de Los Vilos.

**DECRETO:**

1. **APRUEBESE Y RATIFIQUESE** La Ordenanza Municipal para la construcción de entornos saludables en la Comuna de Los Vilos, cuyo texto se reduce íntegramente;

**Ordenanza Municipal Para La Construcción De Entornos Saludables En La Comuna De Los Vilos.**

**TÍTULO I**

**De La Promoción De Entornos y Hábitos Saludables En La Gestión Local.**

**Artículo 1.-** La Municipalidad de Los Vilos, se compromete con la promoción de la salud, incorporando en su quehacer institucional, la creación y mejoramiento de entornos saludables, que promuevan oportunidades para una vida más sana. Lo anterior, a través de todos sus planes y programas, especialmente, los relacionados con salud, educación, medioambiente, actividad física y deportes.

**Artículo 2.-** Insértese en el Plan de Desarrollo Comunal, la Promoción de la Salud, considerando fundamental desarrollar estrategias para la construcción y mejoramiento de entornos alimentarios y utilización de entornos públicos, para aumentar los niveles de actividad física, que faciliten y promuevan hábitos saludables, con especial atención en la población infantil y adolescente.

# Ordenanza Municipal



**Artículo 3.-** El Municipio incorporará la promoción de la salud y la construcción de entornos saludables, en su quehacer institucional, a través del trabajo integrado de sus distintos departamentos, tales como Salud, Educación, Deportes, Planificación, Desarrollo Comunitario, Obras, Patentes comerciales, entre otros.

## **TITULO II**

### **De La Promoción De La Alimentación Saludable.**

**Artículo 4.-** La Municipalidad de Los Vilos, debe velar por la generación de entornos alimentarios saludables en la comuna.

**Artículo 5.-** Los Departamentos Municipales en cada jornada, capacitación, o evento, donde se ofrezca coffe break, o colación, deberán ser exclusivamente, con alimentos saludables. De igual modo, en los eventos municipales donde se entreguen colaciones, tales como: Desfiles 21 de mayo, Fiestas Patrias, Día del Niño, Navidad, etc.

**Artículo 6.-** La Municipalidad de Los Vilos, se abstendrá de otorgar permisos, para la publicidad y ejercicio del comercio ambulante y estacionado para la venta, expendio, publicidad y comercialización de alimentos altos en Calorías, Grasas Saturadas, Azúcares y Sodio, establecidos en el artículo 120 bis, del Reglamento Sanitario de los Alimentos, ni tampoco, alimentos no envasados, que en su contenido nutricional superen los límites ya mencionados, tales como, completos, sopaipillas, pizzas, alfajores, etc, en los Bienes Municipales y Nacionales de uso público a una distancia inferior a 100 metros del perímetro de los establecimientos educacionales, establecimientos de salud y edificios públicos de la comuna.

**Artículo 7.-** La Municipalidad de Los Vilos, se abstendrá de otorgar permisos para la venta, expendio, publicidad y comercialización de alimentos descritos en el artículo anterior, en eventos deportivos, campeonatos, jornadas, corridas, cicletadas y todas las actividades masivas organizadas o patrocinadas por el municipio donde se encuentre comprometida la promoción de la vida sana y la salud.

**Artículo 8.-** Los kioscos escolares, existentes al interior de los establecimientos educacionales, deberán adecuar su oferta de alimentos, de acuerdo a lo dispuesto en el artículo 6° de la ley N°20.606, "Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad" y el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

**Artículo 9.-** En los establecimientos educacionales de enseñanza básica y media, así como, preescolares con dependencia municipal, se implementará la estrategia Colaciones Saludables, con la finalidad de que al interior de los establecimientos educacionales, se evite el consumo de alimentos que en su rótulo o preparación, presenten contenido nutricional, "ALTOS EN", descritos en el artículo 6° de la ley 20.606 y el Reglamento Sanitario de los Alimentos. Incluyendo aquellas actividades transitorias u ocasionales como convivencias, aniversarios, etc.

## **TITULO III**

### **De La Promoción De La Actividad Física.**

**Artículo 10.-** La Municipalidad de Los Vilos, debe velar por la generación de entornos para la práctica de actividad física en la comuna.

**Artículo 11.-** El Municipio promoverá la instalación de plazas saludables, mediante proyectos de mejoramiento y/o alianzas estratégicas.

**Artículo 12.-** El Municipio fomentará el deporte y la recreación, a través de actividades masivas para la comunidad, tales como caminatas, zumba fest, corridas, etc. Además, La Dirección de Desarrollo Comunitario, garantizará la actividad física a través de sus talleres comunitarios al menos un taller por territorio incorporado en su planificación anual.

**Artículo 13.-** El Departamento de Salud Municipal, en colaboración, con otros departamentos municipales u otras instituciones públicas, promoverá la conmemoración del día nacional de la actividad física (6 de abril) con alumnos de establecimientos educacionales de prebásica, básica y media.

## **TITULO IV**

### **Fiscalización Y Sanciones.**

**Artículo 14.-** La fiscalización de las obligaciones establecidas en los artículos precedentes de la presente Ordenanza, estará a cargo del Departamento de Tránsito y Patentes Comerciales de la Municipalidad de Los Vilos. Además, la comunidad podrá contribuir a la fiscalización, realizando las denuncias correspondientes.

**Artículo 15.-** La infracción a las normas de la presente ordenanza, será denunciada al Jefe de Policía Local de Los Vilos, el que podrá aplicar multas entre 0,5 a 5 Unidades Tributarias Mensuales, por cada incumplimiento. En la determinación de la multa se considerarán los incumplimientos anteriores o reincidencias para fijar el monto de las mismas.

### **Disposiciones Finales.**

**Artículo 16.-** La Municipalidad de Los Vilos liderará campañas comunicacionales locales dirigidas a población general, con el objeto de promover ambientes alimentarios saludables y la realización de actividad física, utilizando diversos soportes comunicacionales: televisión, radio, periódicos, internet (web municipal y/o redes sociales), entre otros.

### **Disposiciones Transitorias.**

**Primera.-** Los kioscos escolares actualmente existentes al interior de los establecimientos educacionales municipales al momento de la entrada en vigencia de la presente ordenanza deberán adecuar su oferta alimenticia según lo dispuesto en artículo 8, de acuerdo a lo siguiente:

Etapas: 1: Al 31 de diciembre de 2019.- ajustes para llegar a 70% de alimentos saludables.

Etapas: 2: Al 1 de marzo de 2020.- cumplimiento del 100% de la oferta de alimentos saludables.

**Segunda.-** La restricción en bienes municipales y nacionales de uso público dispuesta en los artículos 6 y 7 de la presente Ordenanza, operará de acuerdo con lo siguiente:

Etapas: 1: Al 31 diciembre de 2019.- difusión de normativa y rubricación.

Etapas: 2: Al 1 marzo de 2020.- cumplimiento total de la presente Ordenanza.

2. **PUBLÍQUESE;** El presente decreto en la página web de la Municipalidad de Los Vilos.

**ANÓTESE, COMUNÍQUESE,** a las Direcciones Municipales y Jefe de Policía Local  
**CÚMPLASE, Y ARCHÍVESE.**



SECRETARIO MUNICIPAL

DISTRIBUCION

- Direcciones Municipales
- Jefe de Policía Local
- Oficina de Patentes
- Archivo Correlativo
- Archivo Ordenanzas Municipales



ALCALDE

# Canasta familiar



Se han modificado las bases de licitación de productos.



El cambio de la canasta familiar ha disminuido el consumo de azúcares simples en 40 %, lo cual reporta un avance significativo para las familias de nuestra comuna.







Canasta Basica entregada por la Direccion de Desarrollo Comunitario año 2018.

### Aporte nutricional de los alimentos por porción de la Caja Familiar Actual

| Nº | Alimento              | Energía     | Carbohidratos | proteínas   | lípidos     | Azúcares     | Sodio          |
|----|-----------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 1  | Leche descr. en polvo | 71          | 10            | 7           | 0           | 10           | 98             |
| 2  | Azúcar                | 40          | 10            | 0           | 0           | 10           | 0,2            |
| 3  | Spaguetti             | 270         | 56            | 8           | 1,6         | 0            | 4              |
| 4  | Corbatitas            | 270         | 56            | 8           | 1,6         | 0            | 4              |
| 5  | Espirales integrales  | 270         | 56            | 8           | 1,6         | 0            | 4              |
| 6  | Aceite vegetal        | 41          | 0             | 0           | 4,6         | 0            | 0,02           |
| 7  | <b>Gelatina</b>       | 39          | <b>8,5</b>    | 1,2         | 0           | <b>8,3</b>   | 15             |
| 8  | <b>Flan</b>           | 40          | <b>9,3</b>    | 0,3         | 0,2         | <b>7,9</b>   | 17             |
| 9  | <b>Mermelada**</b>    | 29          | <b>7,2</b>    | 0,1         | 0           | <b>7,1</b>   | 2              |
| 10 | Lentejas              | 212         | 36            | 15,5        | 0,6         | 1,2          | 4              |
| 11 | <b>Sopa inst</b>      | 48          | 9,2           | 1,4         | 0,6         | 0,74         | <b>818</b>     |
| 12 | Té caja               | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            | 0              |
| 13 | Arroz                 | 163         | 36,5          | 3,1         | 0,4         | 0,3          | 0,8            |
| 14 | Harina                | 180         | 37,5          | 5,5         | 0,9         | 1,3          | 221            |
| 15 | Salsa de tomate       | 15          | 2,8           | 0,5         | 0,2         | 2,5          | 146            |
| 16 | <b>Sobre jugo</b>     | <b>25</b>   | <b>5,6</b>    | 0           | 0           | <b>5,3</b>   | 32             |
|    | <b>Total</b>          | <b>1713</b> | <b>340,6</b>  | <b>58,6</b> | <b>12,3</b> | <b>54,64</b> | <b>1366,02</b> |



**Aporte nutricional por porción de los alimentos de la Caja Familiar  
Saludable**



| N° | Alimento             | Energía | Carbohidratos | Proteínas | Lípidos | Azúcares | Sodio  | Fibra |
|----|----------------------|---------|---------------|-----------|---------|----------|--------|-------|
| 1  | Leche descr. Polvo   | 71      | 10            | 7         | 0       | 10       | 98     |       |
| 2  | Azúcar               | 40      | 10            | 0         | 0       | 10       | 0,2    |       |
| 3  | Spaguetti            | 270     | 56            | 8         | 1,6     | 0        | 4      |       |
| 4  | Corbatitas           | 270     | 56            | 8         | 1,6     | 0        | 4      |       |
| 5  | Espirales integrales | 260     | 51,2          | 9,8       | 1,8     | 0        | 8      |       |
| 6  | Aceite canola        | 41      | 0             | 0         | 4,6     | 0        | 0,02   |       |
| 7  | Gelatina s/ azúcar   | 8       | 0,5           | 1,3       | 0       | 0,1      | 22     |       |
| 8  | Flan s/ azúcar       | 23      | 6,4           | 0         | 0,1     | 3,7      | 25     |       |
| 9  | Mermelada s/ azúcar  | 9       | 1,7           | 0,1       | 0,1     | 0        | 2,4    |       |
| 10 | Lentejas             | 212     | 36            | 15,5      | 0,6     | 1,2      | 4      |       |
| 11 | Fideos letritas      | 41      | 10,5          | 1,5       | 0,3     | 0        | 0,3    |       |
| 12 | Té caja              | 0       | 0             | 0         | 0       | 0        | 0      |       |
| 13 | Arroz                | 163     | 36,5          | 3,1       | 0,4     | 0,3      | 0,8    |       |
| 14 | Harina integral      | 180     | 37,5          | 5,5       | 0,9     | 1,3      | 221    |       |
| 15 | Salsa de tomate      | 15      | 2,8           | 0,5       | 0,2     | 2,5      | 146    |       |
| 16 | Sobre jugo s/ azúcar | 4       | 0,7           | 0         | 0       | 0,2      | 4,4    |       |
| 17 | Jurel 300 g          | 105     | 0             | 18        | 3,7     | 0        | 240    |       |
| 18 | Arvejas enlatadas    | 44      | 8,5           | 1,8       | 0,3     | 1,2      | 142    |       |
|    |                      | 1756    | 324,3         | 80,1      | 16,2    | 30,5     | 922,12 |       |



### **Análisis comparativo:**

Comparación del aporte nutricional por porción de la Caja Familiar Saludable (propuesta), con el aporte de la Caja Familiar actual. Observaciones:

- Disminución del aporte de azúcares simples añadidos en un 40% (casi 25 gramos menos de azúcar).
- Reducción del aporte de sodio en alrededor de 400 mg, lo que equivale a 1 gramo de sal.
- Aumento del contenido de proteínas en un 33% aproximadamente, lo que se traduce en 20 gramos más en el aporte de proteínas, principalmente por el aporte a través del jurel. Este además aporta mayor cantidad de grasas esenciales.
- Leve disminución del aporte de carbohidratos totales.
- Aumento en el contenido de fibra dietética a partir de cereales integrales. Su consumo favorece la sensación de saciedad, lo cual contribuye a una menor ingestión de alimentos y control de peso a largo plazo, disminuye niveles de colesterol en sangre, promueve un mayor control de los niveles de azúcar en la sangre (glicemia), mejora función intestinal, entre otros beneficios.

# Convenio de suministro Desayunos saludables



## Línea 1: Desayuno tipo básico servido, por persona



Jugo natural endulzado con frutas y verduras (se pueden ocupar frutas congeladas)

ESPECIFICAR

Agua c/gas s/gas

Té, café, agua de hierbas

Leche (descremada Y **SIN LACTOSA**)

Sándwich **pan molde integral**: 1 jamón de pavo, palta, 1 ave mayo light

Yogur sin azúcar (endulzado) con avena, almendras y frutos rojos

Fruta de estación



**Línea 2: Desayuno tipo intermedio servido, por persona**

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jugo natural endulzado con frutas y veerduras (se pueden ocupar frutas congeladas) ESPECIFICAR      |
| Agua c/gas s/gas                                                                                    |
| Té, café, agua de hierbas                                                                           |
| Leche (descremada y sin lactosa)                                                                    |
| Sándwich de pan molde integral (1 jamón pavo-palta, 1 ave pimentón, 1 tomate queso fresco/quesillo) |
| Una porción de fruta picada de temporada                                                            |
| 1 yogurt sin azúcar (endulzado) con avena, almendras y frutos rojos                                 |
| OPCION DULCE (1 muffins de manzana/o zanahoria CON HARINA INTEGRAL)                                 |
| SE ELIMINA TORTA                                                                                    |



### **Línea 3: Desayuno tipo Intermedio 2, por persona**

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jugo natural endulzado con frutas y verduras (se pueden ocupar frutas congeladas)<br>ESPECIFICAR |
| Agua c/gas s/gas                                                                                 |
| Té, café, agua de hierbas                                                                        |
| Leche (descremada) Y SIN LACTOSA                                                                 |
| 1 SANDWICH PAN MOLDE INTEGRAL quesillo y tomate                                                  |
| 2 CONITOS CON MASA DE WRAPS INTEGRAL CON PASTA DE AVE, PALTA Y<br>LECHUGA                        |
| 1 SANDWISH PAN MOLDE INTEGRAL con jamón PAVO/palmito                                             |
| 1 porción de fruta picada de temporada                                                           |
| Muffins de manzana y/o zanahoria con harina integral                                             |
| SE ELIMINA TORTA                                                                                 |

# Servicio País



- Proyecto Huerta comunitaria
- Catastro de la red actual
- Capacitación a la comunidad de Los Vilos (juntas de vecinos) en todo el proceso de producción
- Taller de nutrición para la importancia de hortalizas, frutas y verduras en nuestra dieta diaria.



# Taller “La Nueva Carta del menú infantil”

- Taller para Chef y locatarios de restaurant sobre menús saludables para niños.
- Actividad que se realizara en conjunto por Servicio de Salud Coquimbo, SEREMI de Salud y Municipalidad de Los Vilos.
- Programada para el día 13 de agosto

# Recetario Saludable



## TRES (Para 4 personas)

### etas de fruta

15 de piña  
as  
de melón

de sandía  
de naranja  
: **bocheta**

en 8 cubos la piña, el  
la sandía, pinchar la  
piña, el melón, la sandía, la naranja y la frutilla,  
con hojas de menta o hierbabuena.



### Naranjas rellenas

as de cascara gruesa  
fruta picada  
: de jalea light  
quinos  
menta



partir las naranjas por la mitad y con cuidado sacar los  
: una cuchara preparar, la jalea según las instrucciones  
en la caja, una vez líquida verter la fruta sobre la  
suer y rellenar las cascara de naranja, poner en el  
dor durante media hora y decorar con fruta y hojas de

### rois light

de jalea light de su sabor favorito  
de leche evaporada  
le agua caliente

\* la leche evaporada durante 15 min, una vez fría batir a  
ad alta hasta que la leche doble su volumen, preparar  
r la jalea en una taza de agua caliente, agregar  
ente a jalea a la leche y seguir batiendo por 5 a 10 min,  
en un bowl o molde resistente al frío y refrigerar por una  
nacional y servir.



## BEBESTIBLES

### Limonada menta



Zumo de 4 limones  
Hojas de menta picadas  
Endulzante  
Agua purificada  
Hielo  
Mezcle todos los ingredientes y sirva  
frío.

### Agua refrescante

Rodajas de limón  
Rodajas de pepino de ensalada  
Agua purificada  
Hielo  
Mezclar todos los ingredientes y  
dejar reposar 15 min., servir con  
hielo.



### Multifruta



1 limón  
1 naranja  
1 pepino  
Jengibre  
Menta  
Hielo

En el fondo de un recipiente poner las frutas cortadas  
en rodajas, agregar el jengibre y la menta, rellenar con  
hielo, revolver una vez que se haya derretido 3/4 partes  
del hielo.

## SALSAS

### Vinagreta Naranja

4 edas. de jugo de naranja  
2 edas. de vinagre balsámico o tradicional  
1 eda de mostaza  
1 eda de miel  
1 pizca de pimienta negra molida  
Mezclar todos los ingredientes y reposar media hora antes de servir.

### Salsa blanca (Béchamel) light

250 ml de leche descremada  
1 eda de aceite vegetal  
2 edas de Harina  
Sal y pimienta a gusto

En una sartén a fuego medio calentar el aceite, agregar las dos  
cucharadas de harina, la pimienta y la nuez moscada, revolver  
hasta que se ponga levemente dorada, añadir la leche lentamente  
y revolver hasta disolver los grumos a fuego medio durante  
5 a 10 min hasta que tome consistencia cremosa.



## Recetario Saludable



## Almuerzos y Cenas

Paula Vejar Martínez  
Nutricionista  
Subdirección de Gestión de las Personas  
Servicio de Salud Coquimbo



## Si podemos comer rico y saludable

### ENTRADAS(Para 4 personas)

#### Napoleones

4 tomates medianos  
1 60g de queso (1 pote)  
4 cdas de aceite de oliva  
Albahaca  
Sal y pimienta a gusto  
Lavar los tomates y rebanarlos en rodajas, cortar el queso en laminas, licuar el aceite de oliva y la albahaca, montar en un plato una rodaja de tomate, queso, sal y pimienta a gusto y rociar con el aceite con albahaca, repetir hasta tener tres capas, decorar con hojas de albahaca. (foto de portada)

#### Ensalada de quinoa salteada

100g de quinoa cocida (seguir instrucciones del envase)  
1 Cebolla pequeña  
1 Diente de ajo  
250g de verduras de hoja (lechugas, berros, rúcula, etc.)  
Aceite de oliva  
Sal, pimienta, limón y eneldo a gusto  
Semillas de sésamo (opcional)



En una sartén antiadherente saltear con aceite de oliva el ajo, la quinoa, y la cebolla, cortada en arros con oregano hasta que se ablanden, retirar del calor y enfriar, lavar y escurrir las verduras de hoja, trozar con los dedos, montar en el plato la lechuga como base y de centro lo salteado, agregar sal y pimienta a gusto y decorar con semillas de sésamo.

#### Ensalada Waldorf



1 Manzana verde  
1,5 tazas de apio  
100g de nueces  
2 cdas. De mayonesa light o yogur natural  
Hojas de lechuga  
Limón, sal y pimienta a gusto

Pelar y cortar en cubitos la manzana verde, cortar el apio en juliana, trozar las nueces y ligar con la mayonesa, montar en el plato sobre hojas de lechuga, agregar sal, pimienta y limón a gusto.

### Carnes(Para 4 personas)

#### Ave a la naranja



1 pollo o pavo mediano  
2 tazas de jugo de naranja  
30 ml de vino dulce (opcional)  
2 cdas de margarina light  
Especias, sal y pimienta a gusto

Lavar el pollo o pavo y dejar marinando en el jugo de naranja, el vino, sal, pimienta y especias (refrigerado) durante la noche, enmantequillar una fuente resistente al calor y colocar el ave marinada y su jugo, llevar al horno precalentado a 180° durante 1 a 2 horas. Decorar con rodajas de naranja.

#### Pescado al limón y finas hierbas



4 filetes de pescado blanco  
Jugo de 1 limón  
2 cdas. De aceite de oliva  
Estragón, eneldo y romero  
Sal a gusto  
Papel aluminio.

Marinar los 4 filetes de Pescado con el jugo de limón, las hierbas y el aceite,

Envolver cada filete en papel aluminio, colocar los filetes envueltos en una sartén o parrilla eléctrica, cocinar durante 10 min, servir con rodajas de limón y una rama de cilantro.

#### Medallón de res al ajo y romero

4 medallones de res  
1 shot de vino (opcional)  
Romero  
3 dientes de ajo  
Sal

Macerar la carne en el vino, el aceite de oliva y las especias, en una plancha caliente poner los medallones y cocer hasta el punto deseado.



### Guarniciones

(Para 4 personas)

#### Spaguetti integral a la albahaca



1 paquete de spaguetti integral  
Laurel  
4 cdas de Margarina light  
Albahaca  
Sal y pimienta a gusto  
Hervir el agua, agregar la sal y el laurel, cocer los spaguetti por 10 a 12 min. Una vez listo  
Escurrir. Salsa: lavar y licuar la albahaca con sal y aceite de oliva, agregar una vez escurridos los spaguetti

#### Cous cous de menta



320g de cous cous  
200g de tomates picados  
1 pepino de ens. Pequeño  
Menta  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

Hidratar el cous cous con 350 ml de agua caliente y picar los tomates en cascotes, lavar y cortar el pepino en trozos pequeños, cortar en trocitos la menta, una vez listo mezclar los ingredientes, agregar el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta a gusto.

#### Budín de verduras



1 atado de acelgas (50 hojas)  
2 zanahorias  
100g de choclo  
1 cebolla mediana  
Albahaca  
1 zapallo italiano  
3 cdas. Aceite de oliva  
4 huevos  
1 diente de ajo  
1 cda. Margarina light  
Cortar en cubos el ajo, la

cebolla y el zapallo italiano, rallar las zanahorias, cortar en trozo la albahaca, sofreír en una sartén grande el aceite de oliva la cebolla, el ajo y la albahaca una vez dorada la cebolla agregar el zapallo italiano y la zanahoria una vez reducido agregar la acelga una vez cocido dejar enfriar y agregar los huevos, enmantequillar una fuente y agregar la mezcla, llevar al horno precalentado a 180° durante 10 a 15 min.



Les gusta a maaariaals y 23 más

eligevidasanalosvilos Trekking Cueva de la quintrala | Vida Sana 2019 @munilosvilos #losvilos #quillmari #senderismo #senderismo #senderismo #senderismo

eligevidasanalosvilos Quillmari, Coquimbo, Chile



19 Me gusta

eligevidasanalosvilos Dpto de Salud y Participantes del programa vida sana presente 🙌🏻 #trekking #senderismo #hiking #programavidasana... más



18 Me gusta

eligevidasanalosvilos Trekking "Muévete por tu salud" Vida Sana 2018 #programavidasana #vidasana #lifestyle #healthyfood #healthylifestyle #chile #losvilos #quillmari #pichidangui

eligevidasanalosvilos Pichidangui



Les gusta a maaariaals y 31 más

eligevidasanalosvilos Equipo Dpto Salud Municipal Los Vilos | #Trekking Cueva de la quintrala | Vida Sana 2019 @munilosvilos #losvilos #quillmari #senderismo... más









**eligevidasanalosvilos**  
Quilimarí, Coquimbo, Chile

...



Les gusta a **gasparana** y 30 más

**eligevidasanalosvilos** Mañana de Actividad Física Junto a los más pequeños, Jardin Valle Feliz 🧒🧒🧒  
#eligevidasana #vidasana #eligevivirsano... más

6 de junio · Ver traducción



10 Me gusta

**eligevidasanalosvilos** "La estimulación psicomotriz a temprana edad es fundamental en el desarrollo de los niños" Sesión de Actividad Física Niños Sala Cuna y Nivel Medio 🧒🧒🧒  
#eligevidasana #vidasana #programavidasana #eligevivirsano #psicomotricidad #infantil







**munilosvilos**  
Los Vilos, Chile

...



**munilosvilos**



# Próximos pasos

- Ordenanza municipal para regular publicidad de comida de bajo aporte nutricional y alcohol
- Instalacion de Feria modelo
- Sistematizar campaña comunicacional de habitos de vida saludable
- Presentar diagnóstico nutricional de niños y niñas de jardines infantiles de la Comuna
- Georeferenciar lugares de expendio de comida, frutas y verduras en la comuna.





*La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de trabajo, de enseñanza y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.*



Muchas Gracias...

