



Red GLOBAL  
de HOSPITALES  
VERDES y  
SALUDABLES



## Promoviendo una alimentación saludable

### Complejo asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz de los Ángeles”, Chile

#### **Objetivos de la Agenda Global para Hospitales Verdes y Saludables: Alimentos**

##### **Objetivos específicos:**

- 1.- Sensibilizar a funcionarios, usuarios de nuestro establecimiento y comunidad sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre esta y el estado de salud.
- 2.- Promover e informar sobre la alimentación saludable a fin de concientizar y adquirir buenos hábitos alimenticios.

**Beneficios para la Salud:** Tener una comunidad informada a fin de que tenga una tendencia a alimentarse correctamente y conozca los beneficios de una buena alimentación y equilibrada para mejorar su estado de ánimo y salud en general.

##### **El problema**

Todos sabemos que uno de los males de la vida moderna es la mala alimentación. Los hábitos alimenticios se han vuelto irregulares, con una mayor tendencia a comer mal, abusar de las comidas chatarras, dejar de lado alimentos saludables como frutas y verduras, y todo ello acompañado de una vida sedentaria, es por esto que con la Central de alimentación y Nutricionista de la unidad de Salud del personal de nuestro establecimiento asistencial, se llevaron a cabo distintas actividades a fin de promover los riesgos de alimentarse mal y los efectos a corto, mediano y largo plazo en nuestra salud.

##### **Estrategia seleccionada**

Realizar distintas actividades durante el año a fin de informar, sensibilizar e instaurar en la comunidad y funcionarios hospitalarios la importancia de una alimentación saludable.

##### **Proceso de implementación**



### ¿Qué acciones se desarrollaron?:

Inicialmente se realizó una reunión con los referentes correspondientes (Nutricionista jefe de Unidad de alimentación y Nutricionista de Unidad salud del personal) a fin de dar a conocer el objetivo de este año planteado en el programa de Hospitales verdes y saludables, a fin de planificar las acciones que se desarrollaran para abordar este tema como institución.

La planificación y acciones a desarrollar fueron:

- Capsulas educativas de inocuidad alimentaria.
- Jornada de autocuidado (día mundial de la alimentación).
- Charla educativa en jornada de educación dirigida a funcionarios del CAVRR (Feria de la Salud).
- Establecer métodos comunicacionales para informar de los alimentos y nutrientes que consumimos en exceso y generan daño a nuestra salud.
- Fomentar en las centrales de alimentación el control de la calidad de los alimentos.

### ¿Cuáles fueron los Resultados?:

- **Capsula educativa de inocuidad alimentaria.**

Dicha actividad se llevó a cabo el día 14 de Septiembre del 2017 a través de la Nutricionista de salud de personal Sra. Patricia Velásquez, el tema expuesto fue “**Alimentación saludable. Claves para disfrutar de estas fiestas**” espacio de 2 horas cuyo objetivo fue exponer temas relevantes a funcionarios del Complejo Asistencial.

- **Jornada de Autocuidado**

Dentro del marco de la jornada de autocuidado, con una explicativa y ludica exposición, la Unidad de alimentación, llevó a cabo el día 16 de Octubre, la celebración del “Día Mundial de la Alimentación”, actividad que tuvo como objetivo resaltar los beneficios de la alimentación saludable,





advirtiendo a la comunidad sobre las consecuencias de consumir alimentos no saludables, el Stand estuvo conformado por paneles informativos, consejos de alimentación saludable y degustación de comida, en la que invitaron a toda la comunidad a cambiar los malos hábitos y atreverse a mantener una dieta saludable y sustentable.

- **Feria de la Salud.**

Actividad cuyo objetivo es dar a conocer a la comunidad el quehacer de los distintos servicios y unidades que laboran dentro del principal recinto hospitalario de la Provincia del Biobío, buscando integrar a la comunidad al quehacer hospitalario, además de educar a la población en diversos temas importantes relacionados a la salud. En este caso la Central de alimentación dio a conocer a través de paneles informativos y entrega de folletería su trabajo interno, además de educar a la población y responder a las consultas de la comunidad sobre distintos temas.



- **Charla educativa “Estrechando lazos”**

Bajo el concepto de establecer métodos comunicacionales para informar de los alimentos y nutrientes que consumimos en exceso y generan daño a nuestra salud, se llevó a cabo una charla educativa a niños/as de 5º y 6º año de la Escuela Clara Rebolledo de Godoy, de la ciudad de Los Ángeles, bajo el título “Educando a







alumnos sobre hábitos alimentarios saludables para el cuidado del medio ambiente, prevención y promoción de la salud”.

### **Desafíos y lecciones aprendidos**

El desafío es seguir planificando y desarrollando actividades que logren cumplir nuestro objetivo de adquirir progresivamente la toma de conciencia, empoderamiento, instauración y generación de prácticas que promuevan una cultura y un compromiso de salud ambiental.

### **Próximos pasos**

- Proyectar en el tiempo jornadas en la cual la Unidad de alimentación a través de paneles informativos, evaluaciones de estado nutricional, consejos de alimentación saludable, entre otros, inviten a toda la comunidad a cambiar los malos hábitos y a atreverse a mantener una dieta saludable y sustentable.
- Gestionar de forma adecuada la cantidad de materia orgánica que se genera en la central de alimentación y reducir la cantidad de residuos que llegan a los rellenos sanitarios.

### **Información descriptiva de su institución**

El Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” es un centro de salud que está en constante desarrollo, se encuentra ubicado en la ciudad de Los Ángeles, Región del Biobío, Chile. Actualmente es el único establecimiento de alta complejidad de la Provincia del Biobío que cuenta con una superficie de construcción de 72.300 mtr<sup>2</sup>.

Pertenciente a la Red asistencial del Servicio de Salud Biobío, este establecimiento público cuenta con más de 520 camas de hospitalización y una dotación funcionaria de 2611 personas aproximadamente, su misión es trabajar en Red para contribuir a elevar el nivel de salud de la población, otorgando una atención integral, confiable y humanizada, centrada en el usuario, con un equipo humano capacitado y motivado, su Visión es ser un Establecimiento asistencial-docente e intercultural reconocido a nivel nacional por su capacidad resolutive, atención humanizada y de calidad a la comunidad, con personas comprometidas en el quehacer público.