

**SALUD**



SECRETARÍA  
DE SALUD

# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

## Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

Febrero 2011

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

## Directorio

Centro Nacional de Programas Preventivos  
y Control de Enfermedades

Dr. Miguel Angel Lezana Fernández  
**Director General del Centro Nacional de  
Programas Preventivos y Control de  
Enfermedades**

Dr. Carlos H. Álvarez Lucas  
**Director General Adjunto de Programas  
Preventivos**

Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma  
**Director del Programa Nacional de Salud en  
el Adulto y en el Anciano**

Dra. Gabriela R. Ortiz Solís  
**Subdirectora de Enfermedades Crónico  
Degenerativas**

Dr. Antonio García de León Farias  
**Jefe de Departamento de Diabetes e Hipertensión**

**Personal adscrito a la Jefatura de Departamento  
de Diabetes e Hipertensión**

Dra. Diana Lucy López Garibay

Dra. María Liliana Vega Pérez

Dirección General de Promoción  
de la Salud

Dr. Gustavo Olaiz Fernández  
**Director General de Promoción de la  
Salud**

Dra. María Guadalupe Lucero Rodríguez  
Cabrera  
**Dirección de Estrategias y Desarrollo de  
Entornos Saludables**

Lic. Elvia Rosalinda Macedo de la Concha  
**Subdirección de Entornos Favorables a  
la Salud**

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****ÍNDICE**

	<b>Página</b>
I. INTRODUCCIÓN	4
II. ANTECEDENTES	5
III. OBJETIVO GENERAL	9
IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
V. PROPÓSITOS	10
VI. ORGANIGRAMA	11
VII. PERFILES, FUNCIONES y/o ACTIVIDADES DE ACUERDO AL ORGANIGRAMA	14
VIII. PROCEDIMIENTOS PARA EL REPORTE DE ACTIVIDADES	20
IX. CONTROL: INFORMACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN	21
X. INDICADORES	22
XI. METAS	27
XII. ANEXOS	30
XIII. GLOSARIO DE TÉRMINOS	46
XIV. BIBLIOGRAFÍA	48

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****I. INTRODUCCIÓN**

En este documento integra la operación, los procedimientos, lineamientos, organización, funciones, logística y ejecución para llevar a cabo las acciones y actividades del personal de salud en materia del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que opera en las 32 entidades federativas.

Este manual tiene la finalidad de operacionalizar las intervenciones contra el sobrepeso y la obesidad en apoyo al Programa Nacional de Salud en el Adulto y en el Anciano (PSAA).

Por lo que es una herramienta para el profesional de salud que se encarga de atender y orientar a la población para el cuidado de su salud y reforzar las actividades del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano.

Para ello, se presentan las acciones o actividades específicas, que deberán realizar los Médicos del Deporte, Lic. en Nutrición y Activadores Físicos para cumplir con las metas e indicadores establecidos en coordinación con el personal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano y de Promoción a la Salud para la prevención y control de la Obesidad.

Las acciones descritas en este manual, se realizarán en los espacios físicos que sean destinados para este fin y esperamos que la información contenida en este impreso sea una herramienta útil para un mejor desempeño de las actividades que el personal de salud deberá proporcionar a la población.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****II. ANTECEDENTES**

La obesidad es uno de los mayores retos de la salud pública del Siglo XXI. La prevalencia se ha triplicado en México, y continua creciendo a un ritmo alarmante, especialmente entre los niños, 1 de cada 3 niños en edad escolar ya presentan problemas de sobrepeso y obesidad, 39.5% de los hombres y mujeres tienen sobrepeso y 31.7% obesidad, es decir, actualmente 7 de cada 10 mexicanos (35 millones de adultos) padecen sobrepeso u obesidad. Es un problema que se acentúa y nos coloca como el 2° país de la OCDE con mayor incidencia. El costo equivale a 0.2% del PIB lo que constituye un 9% del total del presupuesto de Salud y se estima que 70% de la población no realiza actividad física, no se tiene el hábito de consumir agua simple.

En los últimos 14 años, el consumo de verduras y frutas ha disminuido un 30%. La obesidad es responsable de entre 8% y 10% de las muertes prematuras. En México, sólo 35% de las personas entre 10 y 19 años de edad son activas. Más de la mitad de los adolescentes pasan 14 horas semanales o más frente a la televisión, y una cuarta parte de ellos pasa hasta tres horas diarias en promedio. Entre los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 29 años de edad) tan sólo 40% practica algún tipo de actividad física y el sedentarismo es mayor en mujeres que entre hombres.

El costo total del sobrepeso y la obesidad ha aumentado de \$35 mil millones de pesos en el 2000 al estimado de \$67 mil millones de pesos en el 2008. De no intervenir, para el 2017 el costo total ascenderá a casi \$160 mil millones de pesos.

Como respuesta a esta problemática, la Secretaría de Salud impulsó diferentes estrategias para abordar esta enfermedad que es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Una de ellas ha sido la Estrategia 5 Pasos por tu Salud que fue concebida como el instrumento básico que permite revertir las tendencias del problema epidemiológico y encaminar al país a la adopción de un estilo de vida saludable, es una respuesta viable, consistente y plenamente articulada con la política de salud del gobierno federal, para atender, desde la base, las principales causas de los problemas de salud pública que constituyen un tema de atención urgente y prioritaria. La estrategia tiene las siguientes premisas:

- La educación para la salud reduce los costos y la dificultad de la atención médica.
- Hay demasiada información sobre temas salud, pero la población no conoce qué es lo indispensable para hacerse responsable de su salud y la de su familia.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

- Si bien se han emprendido muchas acciones de salud, hace falta tener lineamientos básicos y unir esfuerzos en una misma dirección.
- Corresponde a la Secretaría de Salud encabezar ese esfuerzo nacional.

La meta de 5 Pasos es promover entre la población la adopción de cinco hábitos indispensables para tener una vida saludable:

1. Actívate. Objetivo: Incentivar la realización de 30 minutos diarios de actividad física.
2. Toma agua. Objetivo: Promover el consumo de agua como medio de hidratación óptimo.
3. Come verduras y frutas. Objetivo: Enseñar a la población los beneficios de una alimentación saludable y cómo llevarla a la práctica.
4. Mídete. Objetivo: Informar del riesgo de la alta circunferencia de la cintura y promover la costumbre de medirla para decidir cómo actuar y reducir las porciones de alimentos a consumir.
5. Comparte: familia y amigos. Objetivo: Fomentar la integración en el programa, mediante la invitación a familiares y amigos.

Para cumplir con la meta, es indispensable que la estrategia sea un proyecto de largo plazo y que cuente con la participación directa de la población, además de los esfuerzos coordinados de instituciones, de manera que pueda incidir efectivamente sobre los hábitos de la población.

Se estableció otra estrategia para fortalecer la capacidad en las entidades federativas para la instalación de la estrategia “5 pasos por tu salud”, la cual se refiere a conformar capacitadores que permitan difundir de manera trascendental el concepto de “5 pasos” para que se logre un efecto multiplicador en el país y disponer de una fuerza de tarea que inicie con acciones de tipo preventivo a la enfermedad crónica no transmisible. De esta manera se dispone de una fuerza de tarea estandarizada que permita que en las oficinas estatales de las Secretarías de Salud, de Educación y en las escuelas de nivel pre escolar, primaria, secundaria y secundaria técnica inicien las intervenciones. Además al incorporar a la Asociación de Padres de Familia, se fortalece la admisión de las acciones preventivas en el seno de cada familia e incluso en el centro laboral de los padres.



## Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

### CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

El pasado 25 de enero de 2010 se firmó el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad y fue publicado el 11 de febrero del mismo año. En él se estableció:

1. Fomentar la actividad física.
2. Aumentar la disponibilidad de agua simple potable.
3. Disminuir el consumo de azúcar y grasas en bebidas.
4. Incrementar el consumo diario de frutas y verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta.
5. Etiquetado útil, de fácil comprensión y del fomento del alfabetismo en nutrición y salud.
6. Lactancia materna exclusiva.
7. Disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos.
8. Disminuir el consumo diario de grasas saturadas en la dieta y reducir al mínimo las grasas trans.
9. Control de tamaños de porción recomendables en la preparación casera de alimentos y en alimentos procesados.
10. Disminuir el consumo diario de sodio.

Para la realización de las acciones del Acuerdo Nacional, se gestionó la contratación de 269 nutriólogos, 237 activadores físicos jurisdiccionales y 32 médicos del deporte, quienes fueron capacitados en el mes de marzo de 2010 para llevar a cabo las acciones y actividades según lo establecido por el Acuerdo. Se implementa dentro de las actividades relacionadas con el Acuerdo, el programa 5 Pasos por tu Salud, Para Vivir Mejor.

En este sentido, el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE) y la Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS), a través del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano se ha dado a la tarea de elaborar el Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad bajo un esquema que permita la conjunción de esfuerzos y organización de los servicios estatales de salud, para fortalecer sus acciones mediante la incorporación de Médicos del Deporte y Nutriólogos



## **Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria**

### **CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

estatales, Activadores Físicos y Nutriólogos jurisdiccionales con lo que se pretende lograr que la población empiece a realizar cambios en sus estilos de vida, ya que se contará con su colaboración para fomentar en ellos la importancia de la actividad física en la vida cotidiana, así como la alimentación saludable.

Durante el año 2010, dichos profesionales fueron orientados hacia las acciones del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, sin embargo, no tenían una asignación o participación definida dentro de la estructura estatal ni jurisdiccional. Es por ello que, a partir del 2011 estos personajes pasan a formar parte del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano en el componente del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria desde el ámbito federal y en consecuencia tendrán su tramo de control en los Servicios Estatales de Salud, con el Responsable del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano en el estado y en cada jurisdicción sanitaria, y en coordinación con el Responsable del Programa de Promoción de la Salud realizarán funciones específicas descritas en este manual.

Así a partir de este momento a este recurso humano los llamaremos Profesionales del Acuerdo.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****III. OBJETIVO GENERAL**

Transmitir al profesional del acuerdo, la información sobre la organización, ejecución y evaluación de las actividades a realizar para la estrategia Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria mediante el impulso de la actividad física, promover los beneficios de una alimentación correcta y la adopción de estilos de vida saludables en toda la población.

**IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Establecer la organización, ejecución y evaluación para el desarrollo de las actividades a realizar en las instituciones públicas, privadas y Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) en el ámbito de competencia del profesional de la salud del Acuerdo.

Compartir con las autoridades estatales, municipales, del nivel básico escolar, y diversos grupos de la comunidad los beneficios de la actividad física y de una alimentación correcta y la adopción de estilos de vida saludables.

Promover la actividad física, orientar acerca de los beneficios de una alimentación correcta y adopción de estilos de vida saludable para disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad en la población, utilizando la estrategia 5 pasos por tu salud, en el marco del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****V. PROPÓSITOS**

Construir un instrumento que permita:

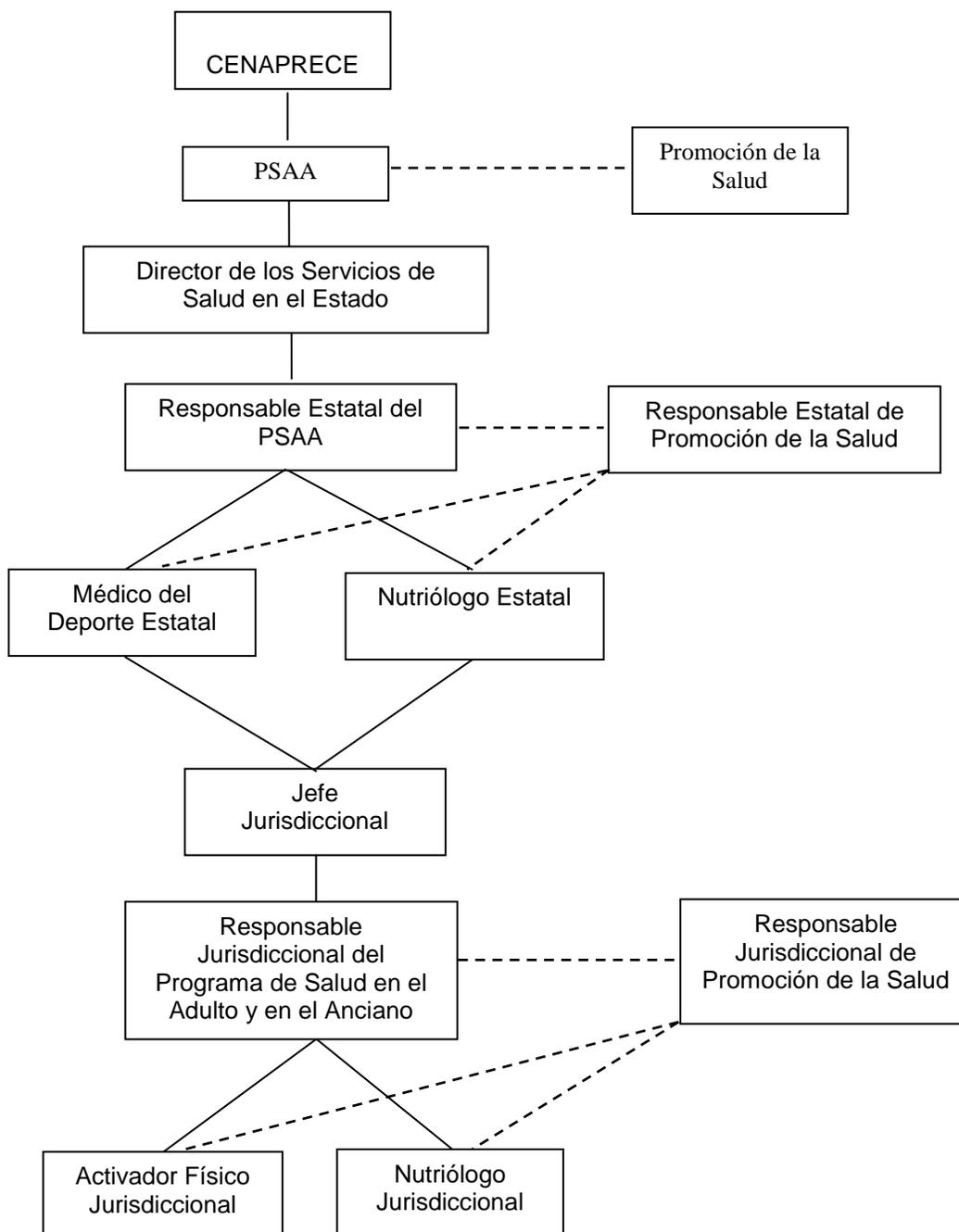
Transmitir a los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria a nivel estatal (32) y jurisdiccional (237), la información sobre la organización, ejecución y evaluación de las actividades a relizar durante su participación como miembro del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, como una estrategia que contribuya a disminuir el sobrepeso y obesidad en la población mexicana.

Las actividades de los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos de las entidades federativas se basan en los programas de Diabetes y Riesgo Cardiovascular y van de acuerdo al Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012, el Programa Nacional de Salud 2007-2012, Programa Sectorial de Salud 2007-2012, Programa de Acción Entornos y Comunidades Saludables.



**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**VI. ORGANIGRAMA**



**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Dada la trascendencia y complejidad de las enfermedades crónicas no transmisibles es fundamental el involucramiento y compromiso de todas las instancias jerárquicas de la organización de salud, técnicas y administrativas, las cuales deben asumir responsabilidades en su organización, operación y control.

La conformación de grupos de trabajo, comisiones y comités en los diferentes niveles de la estructura, integrados por múltiples actores según sea el caso, es una práctica que ha mostrado positivos resultados cuando éstos tienen objetivos claros y bien definidos. La finalidad es maximizar las acciones para el logro de las metas.

En el ámbito estatal encabezado por el Secretario de Salud, se convocará y llevarán a cabo los apoyos y gestiones para que se realicen de manera continua las acciones establecidas para disminuir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en edad tempranas. Lo propio deberá ocurrir a nivel de cada una de las jurisdicciones del país.

Las jurisdicciones por su parte es un nivel intermedio entre los ámbitos estatal y municipal, que auxiliará al nivel estatal y coordinará las acciones de todos los municipios que la integran.

El Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano así como el Programa de Promoción de la Salud Nacional promoverán el conocimiento y apoyo de las autoridades en las entidades federativas para la coordinación, fortalecimiento y logro de las actividades.

**Funciones:***Ámbito Nacional:*

- Establece las políticas, estrategias y lineamientos que seguirán los profesionales del Acuerdo Nacional mediante CENAPRECE y la Dirección General de Promoción de la Salud a través del PSAA y Promoción de la Salud.
- Gestiona y coordina la coparticipación de las instancias del nivel nacional.
- Promueve los apoyos técnicos y administrativos que procedan para la realización de las acciones.
- Vigila el cumplimiento de las metas estatales.



## Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

### CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

*Ámbito Estatal, quien a través del responsable del PSAA (Médico del Deporte y/o Nutriólogo) y, Promoción de la Salud:*

- Adapta las políticas, estrategias y lineamientos para la instrumentación del profesional del Acuerdo Nacional y elaboran el programa estatal anual correspondiente.
- Promueve y coordina la coparticipación de todas las instancias públicas y privadas.
- Impresión de la papelería necesaria en el ámbito jurisdiccional.
- Precisa la metodología de trabajo a desarrollar en el ámbito jurisdiccional.
- Gestiona y distribuye los insumos necesarios para el ámbito jurisdiccional.
- Controlan mediante la concentración de información trimestral y anual el trabajo realizado de los nutriólogos y activadores físicos en las jurisdicciones , para la integración de la evaluación de acuerdo a metas e indicadores
- Promueve las actividades de promoción y difusión.
- Informan al ámbito nacional de las actividades realizadas en forma trimestral y anual, anexando evidencia fotográfica, listas de asistencia a los eventos u otro respaldo.

*Ámbito jurisdiccional, la autoridad jurisdiccional delegara a los nutriólogos y activadores físicos, con asesoría permanente:*

*Elaboren un programa anual de trabajo:*

- Adapten y apliquen las estrategias y lineamientos emanados del nivel estatal.
- Define los recursos necesarios.
- Apoyen y coordinen las acciones en los diferentes entornos de los municipios adscritos a esa jurisdicción.
- Gestiona y distribuye los insumos necesarios.
- Promueve y coordina las acciones entre las instituciones públicas, privadas y otros sectores de la población , como : Autoridades Municipales, Secretaría de Educación Pública (SEP), Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), asociación de padres de familia, administradores de deportivos entre otros.
- Informa a nivel estatal de las actividades realizadas en forma trimestral y anual así como de su evaluación correspondiente.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****VII. PERFILES, FUNCIONES y/o ACTIVIDADES DE ACUERDO AL ORGANIGRAMA****RESPONSABLE ESTATAL DEL PROGRAMA DE SALUD EN EL ADULTO Y EN EL ANCIANO.****OBLIGACIONES:**

El responsable estatal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano, deberá establecer en coordinación con el responsable estatal de Promoción de la Salud, las bases de acuerdo a los objetivos del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria que sean competencia en materia de salud para elaborar un programa estatal anual el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos con indicadores y metas, alineado a cumplir los derivados de los objetivos de dicho Acuerdo Nacional, así como revisar, vigilar y supervisar de manera trimestral el avance y logros de las metas e indicadores de dicho programa los cuales enviará o entregará al responsable nacional del PSAA federal CENAPRECE con documentación fotográfica, listas de asistencia a eventos, reportes de actividades, o cualquier otro respaldo.

**RESPONSABLE ESTATAL DEL PROMOCIÓN DE LA SALUD****OBLIGACIONES:**

El responsable estatal de Promoción de la Salud, en coordinación con el responsable estatal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano deberá establecer las bases de acuerdo a los objetivos del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria que sean competencia en materia de salud para elaborar un programa estatal anual el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos con indicadores y metas, alineado a cumplir los derivados de los objetivos de dicho Acuerdo Nacional, así como revisar, vigilar y supervisar de manera trimestral el avance y logros de las metas e indicadores de dicho programa los cuales enviará o entregará al responsable nacional de Promoción de la Salud federal con documentación fotográfica, listas de asistencia a eventos, reportes de actividades, o cualquier otro respaldo.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****MÉDICOS DEL DEPORTE**

**Objetivo:** Contribuir a que los mexicanos adquieran una cultura de actividad física y de prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la coordinación con instituciones correspondientes, centros laborales, Grupos de Ayuda Mutua (GAM), Unidades de Especialidades Médicas de Enfermedades Crónicas (UNEMEs EC), Centros Escolares de Pre primaria, Primaria, Secundaria y Secundaria Técnica.

**ACTIVIDADES:**

1. Entregar un programa anual de trabajo en coordinación con el Activador Físico, al responsable del PSAA estatal, el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos con indicadores y metas, alineado a cumplir los objetivos del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria y del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano, y contar con la aprobación de los Servicios Estatales de Salud.
2. Realizar y entregar al responsable estatal del PSAA y al responsable estatal de Promoción de la Salud, el mismo reporte trimestral con los avances y logros de las metas de dicho programa con evidencia (reportes de actividades, listas de asistencia, fotografías, etc.) el cual respalde dicho reporte.
3. Implementar el Paso 1 Actívate en su entorno laboral.
4. Planear, fomentar, apoyar, coordinar y evaluar la actividad física en el ámbito de su competencia.
5. Supervisar la implementación de la actividad física en entornos laborales.
6. Coordinar sus actividades con Promoción de la Salud y con otras dependencias, entidades y organismos encargados de fomentar actividad física además de vigilar el cumplimiento de las acciones que lleven a cabo los Activadores Físicos en las Jurisdicciones Sanitarias.
7. En coordinación con los Activadores Físicos jurisdiccionales monitorear el indicador de personas activadas en la totalidad de los espacios implementados.
8. Supervisar la implementación de los proyectos demostrativos.
9. Verificar y asesorar los contenidos de las capacitaciones.
10. Establecer, en coordinación el responsable de Promoción de la Salud y el nutriólogo estatal, relaciones con los centros escolares y organismos afines para la práctica de la actividad física.
11. Apoyará al área de Promoción de la Salud de la entidad para la promoción de campañas de educativas.
12. Proponer programas y difundir técnicas que involucren el movimiento de todos los músculos para la práctica de la actividad física en las instituciones correspondientes.

Febrero 2011

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

13. Reprogramar las actividades que no se realizaron el año anterior.
14. Difundir en la sociedad mexicana la importancia de Estrategia 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor.

**OBLIGACIONES:**

Es obligación del Médico del Deporte estatal entregar el Plan Anual de Trabajo con los requisitos antes mencionados y elaborará propuestas tendientes a lograr la interacción y coordinación de las dependencias, instituciones y organismos públicos y privados que realicen actividad física. Además supervisará y orientará al Activador Físico jurisdiccional para el desarrollo de sus actividades, así como enviar el reporte trimestral de cada jurisdicción al responsable estatal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano y al responsable estatal de Promoción de la Salud (*Formato No. 2*).

Concentrará la información trimestral y anual así como la evaluación correspondiente de las actividades realizadas por los nutriólogos y activadores físicos en el año (*Formato No. 6*).

**NUTRIÓLOGO ESTATAL**

**Objetivo:** Fomentar estilos de vida saludables como la alimentación correcta, el consumo de refrigerios o colaciones saludables así como el consumo de agua natural en los diferentes entornos donde se desarrollaran las actividades.

**ACTIVIDADES:**

1. Entregar un programa anual de trabajo en coordinación con el Nutriólogo jurisdiccional al responsable del PSAA estatal, el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos con indicadores y metas, alineado a cumplir los objetivos del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria y del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano, y contar con la aprobación de los Servicios Estatales de Salud.
2. Realizar y entregar al responsable estatal del PSAA y al responsable estatal de Promoción de la Salud, el mismo reporte trimestral con los avances y logros de las metas de dicho programa con evidencia (reportes de actividades, listas de asistencia, fotografías, etc.) el cual respalde dicho reporte.
3. En coordinación con el Médico del Deporte estatal, establecer relaciones con sociedades, asociaciones afines, directivos escolares, coordinadores de GAM y UNEMEs EC para ejecutar la enseñanza en los campos de la nutrición y la actividad física.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

4. Coordinar las acciones del Licenciado en Nutrición Jurisdiccional y establecer los contenidos temáticos de las capacitaciones de cursos de orientación alimentaria en el ámbito jurisdiccional.
5. Fungir como ejecutor en su entorno laboral para instrumentar los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas, además de supervisar las acciones en el ámbito jurisdiccional del entorno laboral en la instrumentación de dichos pasos.
6. Supervisar que el Nutriólogo jurisdiccional lleve a cabo el monitoreo el indicador de peso corporal de las personas en la totalidad de los espacios implementados y/o centro laboral y vigilar el seguimiento de los proyectos demostrativos.
7. Coordinar sus actividades con Promoción de la Salud y otras dependencias, entidades y organismos encargados de fomentar actividad física.
8. Reprogramar aquellas actividades que no se realizaron el año anterior.
9. Difundir en la sociedad mexicana la importancia de Estrategia 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor y la importancia de las enfermedades crónicas no transmisibles y las relacionadas con la nutrición.
10. En general, ejecutar toda clase de actos, celebrar eventos, que sean convenientes para el cumplimiento de los fines enunciados incluyendo la formación de hábitos alimenticios saludables para el logro de las metas establecidas.

**OBLIGACIONES:**

Es obligación del Nutriólogo estatal entregar el Plan Anual de Trabajo además de contribuir al desarrollo de las acciones y actividades, a través de analizar y reflexionar aspectos sobre nutriología, para proponer e implementar iniciativas que incidan en la salud de la población mexicana, en coordinación con el Nutriólogo jurisdiccional para enviar el reporte trimestral de cada jurisdicción al responsable estatal del PSAA y al responsable estatal de Promoción de la Salud (*Formato No. 3*).

**JEFE JURISDICCIONAL****OBLIGACIONES:**

El jefe jurisdiccional facilitará las actividades que deberán de realizar el Nutriólogo y Activador Físico jurisdiccional, además validará la información o reporte trimestral generado de estas actividades y enviará por medio de un oficio al Médico del Deporte y Nutriólogo Estatal.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****ACTIVADOR FÍSICO JURISDICCIONAL**

**Objetivo:** Promover una cultura de actividad física y de prevención de enfermedades crónicas mediante la práctica de movimiento integral de los músculos para la práctica de la actividad física.

**ACTIVIDADES**

1. Entregar un programa anual de trabajo en coordinación con el Médico del Deporte al responsable del PSAA estatal, el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos con indicadores y metas, alineado a cumplir los objetivos del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria y del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano, y contar con la aprobación de los Servicios Estatales de Salud.
2. Realizar y entregar al Jefe Jurisdiccional un reporte trimestral con los avances y logros de las metas de dicho programa con evidencia (reportes de actividades, listas de asistencia, fotografías, etc.) el cual respalde dicho reporte.
3. Seleccionar un centro de trabajo y 2 entornos escolares de diferente nivel e implementar en el ámbito laboral, el Paso 1 Actívate.
4. Llevar a cabo 4 cursos en el año, haciendo énfasis en la implementación del Paso 1 Actívate.
5. Instrumentar programas y difundir técnicas que involucren el movimiento integral de los músculos para la práctica de la actividad física en las instituciones correspondientes y en los Grupos de Ayuda Mutua, además de coordinar actividades con Promoción de la Salud.
6. Participar en el desarrollo de los proyectos demostrativos en coordinación con el Nutriólogo estatal y Promoción de la Salud.
7. En coordinación con el Médico del Deporte estatal, monitorear el indicador de personas activadas en la totalidad de los espacios implementados.  
Es importante considerar que las mediciones variarán de acuerdo a la edad, estado fisiológico y condición de la persona.
8. Reprogramar las actividades que no se realizaron el año anterior.
9. Difundir en la sociedad mexicana la importancia de Estrategia 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor.

**OBLIGACIONES:**

Es obligación del Activador Físico jurisdiccional entregar el Plan Anual de Trabajo implementado en 1 entorno laboral, 2 entornos escolares el paso 1 Actívate, así como

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

realizar un diagnóstico de personas activadas al inicio y final del periodo y entregar un reporte trimestral al Jefe Jurisdiccional (*Formato No. 4*).

**NUTRIÓLOGO JURISDICCIONAL****ACTIVIDADES:**

Objetivo: Fomentar una alimentación correcta mediante esquemas de manejo nutricional para prevenir de origen las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias.

1. Entregar un programa anual de trabajo en coordinación con el Nutriólogo estatal al responsable del PSAA estatal, el cual deberá tener introducción, antecedentes, objetivo, organigrama, contenido y conclusiones o resultados obtenidos, alineado a cumplir los objetivos del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria y del PSAA, y contar con la aprobación de los Servicios Estatales de Salud.
2. Realizar y entregar al Jefe Jurisdiccional un reporte trimestral con los avances y logros de las metas de dicho programa con evidencia (reportes de actividades, listas de asistencia, fotografías, etc.) el cual respalde dicho reporte
3. Seleccionar un centro de trabajo y 2 entornos escolares de diferente nivel e implementar, los pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas.
4. Llevar 4 cursos de orientación alimentaria en el año, haciendo énfasis en los pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas.
5. Participar y colaborar junto con el Activador Físico y Promoción de la Salud para desarrollar proyectos demostrativos y difundir en la sociedad mexicana la importancia de la Estrategia 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor.
6. En coordinación con el nutriólogo estatal monitorear el indicador de peso corporal de las personas en la totalidad de los espacios implementados.  
Es importante considerar que las mediciones variarán de acuerdo a la edad, estado fisiológico y condición de la persona.
7. Reprogramar las actividades que no se realizaron el año anterior.

**OBLIGACIONES:**

Es obligación del Nutriólogo jurisdiccional entregar el Plan Anual de Trabajo implementar en 1 centro laboral y en 2 entornos escolares los pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas, así como realizar un diagnóstico de Índice de Masa Corporal en los espacios implementados al inicio y final del periodo y entregar un reporte trimestral al Jefe Jurisdiccional (*Formato No. 5*).

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Tanto los Nutriólogos como los Médicos del Deporte a nivel estatal deben contar con conocimientos básicos de administración, actividad física y experiencia en su área, para lograr que los Nutriólogos y Activadores Físicos jurisdiccionales realicen sus actividades en tiempo y forma.

Los Nutriólogos y Activadores Físicos jurisdiccionales deben tener conocimientos específicos de su área, así como conocimientos básicos de las enfermedades crónicas e interés en ellas, para conseguir que la población adopte hábitos saludables, por lo que deberán contar con cursos, diplomados o seminarios en enfermedades crónicas degenerativas.

**VIII. PROCEDIMIENTOS PARA EL REPORTE DE ACTIVIDADES**

Los Servicios Estatales de Salud harán tareas de vinculación con otros sectores a nivel estatal y jurisdiccional, a través de los responsables del PSAA y los responsables estatales de Promoción de la Salud. El Médico del Deporte y Nutriólogo estatal así como el Activador Físico y el Nutriólogo jurisdiccional realizarán las actividades y obligaciones ya descritas anteriormente, con la finalidad de lograr penetrar en los centros laborales y espacios públicos y fomentar estilos de vida saludables, siguiendo la estrategia de los 5 pasos por tu Salud para Vivir Mejor.

1.- Los responsables del Acuerdo en el Programa Nacional de Salud en el Adulto y en el Anciano y de la DGPS a nivel Federal, revisan, validan y registran la información, así como retroalimentan al Responsable estatal de dichos programas.

2.- El Programa Nacional de Salud en el Adulto y en el Anciano del CENAPRECE así como la DGPS recibirán de parte de los responsables del PSAA y de Promoción de la Salud estatal por medio de un oficio, la información generada a partir de las actividades de los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos en las entidades federativas especificando si se trata del Plan Anual de Trabajo y/o el número de trimestre.

3.- Los Responsables estatales del PSAA y de Promoción de la Salud, validarán el Programa Anual de Trabajo y el reporte estatal trimestral para elaborar concentrado de avances y logros de acuerdo al programa anual.

4.- El Médico del Deporte y Nutriólogo estatal revisan e integran la información generada por el Activador Físico y Nutriólogo jurisdiccional para elaborar un reporte trimestral estatal con los avances y logros de acuerdo al programa anual, el cual enviarán en el "formato No. 2 y 3 de Reporte de Actividades para el fortalecimiento del ANSA" a los

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

responsables estatales del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano y Promoción de la Salud por medio de un oficio.

5.- El Jefe de Jurisdicción valida la información trimestral de los Activadores Físicos y Nutriólogos, la cual envía mediante un oficio al Médico del Deporte y Nutriólogo estatal.

6.- Los Nutriólogos y Activadores Físicos jurisdiccionales, deben reportar trimestralmente a los Jefes Jurisdiccionales mediante el formato No. 4 y 5 de reporte de actividades para el fortalecimiento del ANSA” elaborado por el Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano del CENAPRECE.

**IX. CONTROL, ESTE INCLUYE: INFORMACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN****a) Información.**

Los nutriólogos y activadores físicos jurisdiccionales responsables de operar el programa deberán recopilar la información de sus actividades en el formato correspondiente para tal fin, en forma trimestral y anual con el aval de la autoridad jurisdiccional; quien a su vez lo enviara a nivel estatal para su concentración correspondiente y estar en posibilidad de informar a nivel federal tanto a CENAPRECE y DGPS.

**b) Evaluación.**

Esta se realizara en forma trimestral y anual tanto a nivel jurisdiccional y estatal integrando los logros alcanzados, para que a nivel nacional se integre la correspondiente. Se medirá y evaluará el desempeño de los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos, mediante los siguientes reportes:

1. Programa Anual de Trabajo del Médico del Deporte, Nutriólogo y Activador Físico.
2. Informe trimestral de actividades de los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos.
3. Reporte del diagnóstico de peso corporal al inicio del periodo y diagnóstico de peso corporal al final del periodo por jurisdicción y concentrado estatal.
4. Reporte del número de personas con motivación y adherencia a la actividad física por jurisdicción y concentrado estatal al inicio y final del periodo.

Las metas deberán cumplirse sin importar la fecha de la contratación del personal.

Febrero 2011

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Los apoyos destinados para la operación de este personal estarán sujetos a la presentación del programa de actividades y/o plan de trabajo técnico metodológico, así como a la viabilidad, impacto y evaluación que se haga de los mismos.

Este personal tendrá actividades específicas, no son capturistas, no son choferes, no tendrán que desarrollar otra actividad que no sea la que se establece en este documento.

c) Supervisión.

Interna.- La que realizara tanto el estado como la autoridad jurisdiccional en forma trimestral para verificar el desarrollo de actividades en base a lo programado y con el fin de emitir recomendaciones por escrito a la problemática que se encuentre así como brindar asesoría al personal para mejorar su desempeño.

Externa.- La que realice CENAPRECE y/o DGPS con el fin de fortalecer las recomendaciones jurisdiccionales y dar seguimiento al desarrollo de las actividades.

## **X. INDICADORES**

Con la finalidad de medir el avance anual de las acciones de los Médicos del Deporte, Nutriólogos y Activadores Físicos para el fortalecimiento del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria a nivel jurisdiccional, estatal y nacional se establecen los siguientes indicadores:

### **Médico del Deporte Estatal**

1.- Programa anual de trabajo.

*Numerador:* Número de programa entregado y aceptado.

Meta 2011: 1

2.- Información trimestral.

*Numerador:* Número de reporte trimestral entregado y aceptado.

Meta 2011: 4

3.- Implementación del Paso 1 Actívate en su entorno laboral.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

*Numerador:* Número de personas que realizan el Paso 1 Actívate en su entorno laboral.

*Denominador:* Total de personas beneficiadas con el Paso 1 Actívate en su entorno laboral.

Meta 2011: 50 %

4.- Reuniones inter y extra institucionales.

*Numerador:* Número de reuniones realizadas.

*Denominador:* Total de reuniones programadas.

Meta 2011: 4

5.- Supervisiones en la implementación de la actividad física en entornos laborales.

*Numerador:* Número de supervisiones en la implementación de la actividad física en entornos laborales programadas.

*Denominador:* Total de supervisiones en la implementación de la actividad física en entornos laborales realizadas.

Meta 2011: 100 %

6.- Asesorías en la capacitación jurisdiccional de actividad física.

*Numerador:* Número asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de actividad física realizadas.

*Denominador:* Total de asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de actividad física programadas.

Meta 2011: 100 %

7.- Campaña educativa en coordinación con Promoción de la Salud de la entidad.

*Numerador:* Número de campañas educativas realizadas.

Meta 2011: 1

**NUTRIÓLOGOS ESTATALES**

1.- Programa anual de trabajo.

*Numerador:* Número de programa entregado y aceptado.

Meta 2011: 1

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

## 2.- Información trimestral.

*Numerador:* Número de reporte trimestral entregado y aceptado.  
Meta 2011: 4

## 3.- Reuniones inter y extra institucionales.

*Numerador:* Número de reuniones realizadas.  
*Denominador:* Total de reuniones programadas.  
Meta 2011: 4

## 4.- Implementación de los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas en su entorno laboral.

*Numerador:* Número de personas beneficiadas con los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas en su entorno laboral.  
*Denominador:* Total de personas beneficiadas en su entorno laboral.  
Meta 2011: 50 %

## 5.- Supervisiones de las acciones en el ámbito jurisdiccional del entorno laboral en la implementación de los Pasos 2 y 3.

*Numerador:* Número de supervisiones realizadas en el ámbito jurisdiccional del entorno laboral en la implementación de los Pasos 2 y 3 realizadas.  
*Denominador:* Total de supervisiones programadas.  
Meta 2011: 100 %

## 6.- Asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de orientación alimentaria.

*Numerador:* Número asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de orientación alimentaria realizadas.  
*Denominador:* Número asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de orientación alimentaria programadas.  
Meta 2011: 100 %

## 7.- Monitoreo del indicador de peso corporal en las jurisdicciones.

*Numerador:* Número de personas con seguimiento de peso corporal.  
*Denominador:* Número personas programadas para seguimiento de peso corporal.  
Meta 2011: 100 %

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

8.- Campaña educativa en coordinación con Promoción de la Salud de la entidad.

*Numerador:* Número de campañas educativas realizadas.

Meta 2011: 1

**ACTIVADORES FÍSICOS JURISDICCIONALES**

1.- Programa anual de trabajo.

*Numerador:* Número de programa entregado y aceptado.

Meta 2011: 1

2.- Informe trimestral.

*Numerador:* Número de Informe trimestral entregado y aceptado

Meta 2011: 4

3.- Obtención de espacio físico para la Actividad Física.

*Numerador:* Número de espacios físicos obtenidos para la Actividad Física.

*Denominador:* Número de espacios físicos programados para la Actividad Física.

Meta 2011: 1

4.- Personas beneficiadas con plan de Actividad Física en espacios físicos obtenidos.

*Numerador:* Número de personas beneficiadas con plan de Actividad Física en espacios físicos obtenidos.

*Denominador:* Total de personas programadas con plan de Actividad Física en espacios físicos obtenidos.

Meta 2011: 50 %

5.- Centros laborales y entornos escolares implementados con el Paso 1 Actívate.

*Numerador:* Número de centros laborales y entornos laborales implementados con el Paso 1 Actívate y número de trabajadores activados en el centro laboral.

*Denominador:* Número de centros laborales y entornos escolares programados para implementar con el Paso 1 Actívate y total de trabajadores en el centro laboral.

Meta 2011: 1

Meta 2011: 2

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

6.- Cursos para implementación del Paso 1 Actívate y personas beneficiadas.

*Numerador:* Número de cursos para implementación del Paso 1 Actívate realizados y personas beneficiadas.

*Denominador:* Número de cursos para implementación del Paso 1 Actívate programados y total de personas beneficiadas.

Meta 2011: 4

7.- Proyectos demostrativos en coordinación con Promoción de la Salud de la jurisdicción.

*Numerador:* Número de proyectos demostrativos realizadas.

*Denominador:* Número de proyectos demostrativos programados.

Meta 2011: 1

**NUTRIÓLOGOS JURISDICCIONALES**

1.- Programa anual de trabajo.

*Numerador:* Número de programa entregado y aceptado.

Meta 2011: 1

2.- Informe trimestral.

*Numerador:* Número de Informe trimestral entregado y aceptado.

Meta 2011: 4

3.- Centros laborales y entornos escolares implementados con los pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas implementados y trabajadores beneficiados.

*Numerador:* Número de Centros laborales y entornos escolares que cuentan con los pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas implementados y número de personas beneficiadas.

*Denominador:* Total de Centros laborales y entornos escolares que cuentan con los pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas programados y total de personas beneficiadas.

Meta 2011: 1

Meta 2011: 2

4.- Talleres de orientación alimentaria llevados a cabo y personas beneficiadas.



## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

*Numerador:* Número de talleres de orientación alimentaria realizados y personas beneficiadas.

*Denominador:* Número de talleres de orientación alimentaria programados y total de personas beneficiadas.

Meta 2011: 4

5.- Personas con seguimiento de peso corporal.

*Numerador:* Número de personas con seguimiento de peso corporal.

*Denominador:* Número personas programadas para seguimiento de peso corporal.

Meta 2011: 100 %

6.- Proyectos demostrativos en coordinación con Promoción de la Salud de la jurisdicción.

*Numerador:* Número de proyectos demostrativos realizadas.

*Denominador:* Número de proyectos demostrativos programados.

Meta 2011: 1

### XI. METAS

METAS PARA EL MEDICO DEL DEPORTE	
ACTIVIDAD	META ANUAL
Programa Anual de Trabajo	1
Informe trimestral	4
Reuniones inter y extra institucionales	4
Supervisiones para la implementación de la actividad física en entornos laborales.	100%
Asesorías en la capacitación jurisdiccional de actividad física.	1 por Jurisdicción Sanitaria
Implementación del Paso 1 Actívate en el entorno laboral.	1 entorno laboral



**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**METAS PARA EL NUTRIÓLOGO ESTATAL**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>META</b>
Programa Anual de Trabajo	1
Informe trimestral	4
Reuniones inter y extra Institucionales	4
Implementación de los Pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas en el entorno laboral	1
Supervisiones para la implementación en los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas en el entorno laboral	100%
Asesorías en la capacitación jurisdiccional en orientación alimentaria para 30 asistentes	3 Asesorías por trimestre
Monitoreo del indicador de peso corporal en las jurisdicciones	100%

**METAS PARA EL ACTIVADOR FÍSICO**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>METAS</b>
Programa Anual de Trabajo	1
Informe trimestral	4
Espacio físico para la activación física	1 por jurisdicción
Centro laboral implementado con Paso 1 Actívate	1 por jurisdicción
Implementación de Paso 1 Actívate en entornos escolares	2 entornos escolares por Jurisdicción de diferente nivel
Cursos de implementación del Paso 1 Actívate y personas beneficiadas	4
Proyectos demostrativos	1



## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

METAS PARA EL NUTRIÓLOGO JURISDICCIONAL	
ACTIVIDADES	META
Programa Anual de Trabajo	1
Informa trimestral	4
Centro laboral y entornos escolares y trabajadores beneficiados con los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come verduras y frutas	1 centro laboral por jurisdicción. 2 entornos escolares por jurisdicción
Personas beneficiadas en el centro laboral y entornos escolares con los Pasos 2 y 3.	100%
Personas con seguimiento de peso corporal	100%
Talleres de orientación alimentaria y número de personas beneficiadas	4
Proyectos demostrativos	1

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****XI. ANEXOS****ESTRATEGIA 5 PASOS POR TU SALUD, PARA VIVIR MEJOR.**

1.- Realizar una actividad física mejora la salud en general.

El ejercicio provee todos los beneficios para la persona, mantiene sus articulaciones flexibles, fortalece el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, ayuda a prevenir problemas cardíacos y a controlar y perder peso, reduce el estrés y la tensión, y ayuda a manejar la depresión. Toda persona de cualquier edad puede hacerse más activa empezando con actividades y ejercicios suaves.

El médico con especialidad en el deporte y activador físico, a continuación encontrará la descripción del Paso 1 de la estrategia 5 Pasos por Tu Salud, que le servirá de punto de partida para la instrumentación de su actividad y el logro de las metas e indicadores del plan de trabajo.

a) Para Paso 1 Actíivate:

- Para la instrumentación de este primer paso con las instituciones y/o Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC), es importante enfatizar que podrán realizarlo a la hora que mejor convenga a sus intereses. Se recomienda que se realice a la mitad de la jornada laboral, ya que además de los beneficios que proporciona el efectuar actividad física, el suspender la jornada hace que el trabajador regrese a sus labores, en forma renovada y con ánimo de continuar con su trabajo, siendo más productivos.
- La actividad física será de 30 minutos dos días a la semana durante el presente año, aumentando un día por año de tal manera que se logre llevarlo a cabo los 5 días laborables de la semana
- Se recomienda que las personas que realizan la actividad física después de un largo periodo de no hacerlo en forma continua, lo realice progresivamente.
- Se nombrará un coordinador, quien será el responsable de tener todos los materiales necesarios (laptop, cañón, bocinas y CD) para desarrollar la actividad, además será el principal promotor y motivador para que sus compañeros continúen con la actividad hasta que se les forme un hábito. El CD será proporcionado a través del responsable estatal del programa de salud en el adulto y en el anciano o bien por el responsable estatal del programa de promoción de la salud.

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

- El Paso 1 “Actívate” puede ser utilizado en sus dos modalidades: Caminata y actívate en la oficina.

### Descripción del Procedimiento

Secuencia de etapas	Actividad	Responsable
Paso 1 “Actívate”	Se entregará una carta invitación para todos los trabajadores firmada por el titular de la dependencia. (ver anexo)	Directores de área o su equivalente.
	Solicitar la reproducción del material a utilizar (trípticos, pendones, entre otros). (ver anexo)	Directores de área o su equivalente.
	Nombrar a un coordinador de su área.	

Secuencia de etapas	Actividad	Responsable
	<p>Caminata:</p> <p>Traza y mide la ruta que seguirá la caminata.</p> <p>Hacer pruebas para saber qué cantidad de vueltas realizaran los trabajadores, tomando en cuenta que son 30 minutos divididos de la siguiente forma:</p>	Coordinador

Secuencia de etapas	Actividad	Responsable
	<p>5 minutos de calentamiento</p> <p>20 minutos de caminata</p> <p>5 minutos de relajación.</p> <p>Muévete en la oficina:</p> <p>Busca el lugar más adecuado dentro de las oficinas, para realizar la actividad física, verifica que el CD y la computadora funcionen adecuadamente, en caso de contar con un proyector y bocinas checará que estén instalados unos minutos antes de realizar la actividad.</p>	Coordinador.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

b) Para Paso 2 “Toma Agua”

**Médico con especialidad en el deporte, activador físico y Nutriólogos, esto es general para todos los entornos (Familia, Trabajo, Escuela, Comunidad).**

Es importante recomendar al inicio el tomar al menos 3 vasos (250 ml c/u) de agua al día, esto tanto en niños en edad escolar, adolescentes y adultos, para lograr el consumo de 6 vasos diarios, recomendación mínima del grupo de expertos para el desarrollo de la Jarra de Bebidas Saludable en México.

- Se recomienda que se tome al menos 1 vaso de agua en cada tiempo de comida.
- El logro de este hábito coadyuvará a la preferencia por el consumo de agua.
- Promueve un menor consumo de energía a partir de bebidas.
- El liderazgo e impulso del jefe, director, padre de familia, maestro, hermano entusiasta, y coordinador, será fundamental para el éxito de la estrategia.
- Se recomienda que las personas que no consumen agua inicien incluyendo 1 vaso después de realizar la actividad física, 1 vaso en la comida y otro a media tarde. Es importante mencionar que las personas que consumen más lo continúen y motiven a las personas a alcanzar la meta de consumir 6 vasos con agua diarios.
- Se sugiere que se tenga disponible el agua en casa, trabajo, escuela y en lugares donde hay concentración masiva de personas.
- Los directivos en instituciones y escuelas, los presidentes municipales, así como los jefes de familia serán las instancias más adecuadas para otorgar en la medida de lo posible la disponibilidad de agua.

**Recordar estos lineamientos específicos:**

**FAMILIA**

Si tu plática es en el entorno familiar, es necesario mencionar que para poder llevar a cabo este paso con la familia, estas recomendaciones pueden ser útiles para que la práctica de estos nuevos hábitos sea fácil y sencilla.

Febrero 2011

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

- Un integrante de la familia será el encargado de ser el coordinador, los niños podrán ser inspectores, los cuales cuidarán que se lleven a cabo las acciones para cumplir con las metas establecidas.

**Recomendaciones:**

- Mantén el agua visible y lista para su consumo (en la mesa, en el refrigerador, en la cocina, sala, etc.).
- Inclúyela como parte de la alimentación diaria.
- Si estás en un área donde se dificulta su acceso debes clorarla.
- Debes hidratarte después de realizar el paso 1 “Actívate”.

**ESCUELA**

Para instrumentar este paso en la escuela con los niños, adolescentes y maestros las recomendaciones siguientes te podrán ser útiles.

*Es importante mencionar que estas recomendaciones son voluntarias.*

**Recomienda al maestro:**

- Durante sus clases dar mensajes que incluyan la importancia del consumo de agua.

Tú como médico en el deporte, activador físico y nutriólogo, puedes apoyarte con:

- Dinámicas infantiles para el consumo de agua.
- Llevar a cabo pláticas, historietas, teatro guiñol para niños, padres y maestros.
- Promover que en la cooperativa escolar haya disponibilidad de agua.
- En los convivios organizados en la escuela promueve y elige el consumo de agua.
- Promueve el incluir en el lunch de los escolares 1 botellita de agua.
- Impulsar la creación de periódicos murales y los beneficios que nos aporta el agua.
- Es de vital importancia recordar que el ejemplo lo seguirán los alumnos, por lo que se recomienda tener en la sala de juntas o en la sala de maestros agua para consumo humano disponible.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****TRABAJO**

Médico del deporte, activador físico y nutriólogo, en las áreas de trabajo se puede llevar a cabo este paso, te damos algunas recomendaciones que facilitarán el consumo de agua en las áreas laborales.

- Se recomienda que haya un coordinador que se encargue de promover la existencia de agua en el entorno laboral.

Recomendaciones:

- Imparte pláticas sobre orientación alimentaria con énfasis en el consumo de agua.
- Promover la disponibilidad de agua en todo tipo de reuniones.

Consume en tu lugar de trabajo agua, en caso de que no la tengas disponible lleva contigo una botellita de agua.

**2.- Estrategia Alimentación Saludable.**

Desarrollar hábitos de alimentación saludables es importante para toda persona.

Todos sabemos que existe una estrecha relación entre la nutrición y la salud. El llevar un plan de alimentación balanceado nos dará la energía y la fuerza necesaria para realizar nuestras actividades diarias.

Los siguientes son algunos beneficios que podemos obtener de una alimentación saludable:

- Ayuda a reparar los tejidos, las células y los huesos.
- Disminuye el nivel de glucosa en la sangre.
- Reduce el colesterol en la sangre.
- Ayuda a controlar y a perder peso.
- Ayuda a controlar la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.
- Previene el estreñimiento.
- Mejora la salud y bienestar en general.

Es recomendable que antes de iniciar algún cambio en su alimentación identifique cuáles son los hábitos de la población, lo que normalmente come, qué cantidad y con qué

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

horario. La mejor forma de saber esto es promoviendo que lleven a cabo un “diario de alimentación”, es decir, ir escribiendo todo lo que normalmente come durante el día.

No necesita hacerlo todos los días, pero puede hacerlo por lo menos dos días durante la semana. Por ejemplo, un día de semana (lunes-viernes) y otro día del fin de semana (sábado- domingo) para comparar las diferencias. Mencionar que llevar un diario de alimentación le ayudará a identificar cómo puede empezar a cambiar sus hábitos.

El nutriólogo estatal y jurisdiccional generalmente son las personas ideales para llevar a cabo esta estrategia, sin embargo el médico del deporte y activador físico podrán ser promotores de la misma. Se deberá elaborar una programación de pláticas o talleres sobre temas como el plato del buen comer, etiquetado de alimentos, sugerencias de menús, servicios de café saludable para reuniones de trabajo, e instrumentar el paso 3 de la estrategia 5 pasos por tu salud.

c) Para Paso 3 Come Verduras y Frutas

**Esto te servirá para todos los entornos (Familia, Trabajo, Escuela, Comunidad).**

Es recomendable iniciar con el consumo de 2 porciones de verduras y 1 porción de frutas para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores; de acuerdo a la temporada y región, y lograr el consumo de 4 porciones de verduras y 3 porciones de frutas para niños y adolescentes por su parte para los adultos y adultos mayores será de 4 porciones de verduras y 2 porciones de frutas.

Se recomienda que se consuma al menos 1 verdura a media mañana, 1 en la comida y 1 fruta al día.

El logro de este hábito coadyuvará a la preferencia por el consumo de estos alimentos y promueve un menor consumo de energía a partir de los alimentos que conforman nuestra alimentación diaria.

Recomendar que las personas que no consumen verduras o frutas inicien incluyendo 1 verdura a mitad de la jornada laboral o escolar, 1 en la comida y 1 fruta durante el día. Es importante mencionar que las personas que consumen más lo continúen y motiven a las personas a alcanzar la meta.

Sugerir que se tengan disponibles las verduras y frutas en casa, trabajo, escuela y en lugares donde hay concentración masiva de personas.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Se recomendará a los directivos en instituciones y escuelas, así como los padres de familia proporcionar en la manera de lo posible estos alimentos.

Recuerda que tienes que apoyarte en el personal de promoción de la salud para que puedas lograr tus actividades en el entorno escolar. La coordinación con el responsable de promoción de la salud estatal es muy importante.

**FAMILIA**

Para llevar a cabo este paso en el entorno familiar, puedes apoyarte en las siguientes recomendaciones para la práctica de estos nuevos hábitos sea fácil y sencilla.

Un integrante de la familia deberá ser el coordinador y los niños podrán ser inspectores, los cuales cuidarán que se lleven a cabo las acciones.

Recomendaciones:

- En las pláticas promueve que las verduras y frutas estén visibles y listas para comerse (en la mesa, en el refrigerador, etc.).
- Promover incluirlos como parte de la alimentación diaria. Trata de basar tus platillos en las verduras y acompaña tus colaciones o postre con alguna fruta.
- Fomentar las verduras y frutas de temporada por su acceso económico.
- Sugiere en tus pláticas combinar las verduras con pescado, pollo carne de res o cerdo magras. Para darle más colorido y textura a tus alimentos.

**ESCUELA**

Nutriólogo para facilitarte que los niños, adolescentes y maestros puedan llevar a cabo este paso, te damos algunas recomendaciones que facilitarán el consumo de verduras y frutas dentro de la escuela.

En tus pláticas a los alumnos, maestros o padres de familia sugiere

- Que se ofrezcan mensajes de la importancia del consumo de verduras y frutas.
- Promueve dinámicas infantiles para el consumo de verduras y frutas.
- Lleva a cabo pláticas, historietas, teatro guiñol para niños, padres y maestros.
- Promueve los huertos escolares.
- Impulsa o promueve la venta de verduras y frutas que cumplan con las medidas higiénicas dentro de las cooperativas.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

- Fomenta que en los convivios que la escuela organiza existan las verduras y las frutas
- Promueve incluir en el lunch una porción de verduras y una pieza o una ración de fruta.
- Impulsa la creación de periódicos murales y los beneficios que nos aportan las verduras y frutas.
- Es de vital importancia recordar que el ejemplo lo seguirán los alumnos, por lo que se recomienda tener en la sala de juntas o en la sala de maestros verduras y frutas disponibles.

**TRABAJO**

Recuerda que en las áreas de trabajo se puede llevar a cabo este paso, te damos algunas recomendaciones que facilitarán el consumo de verduras y frutas en las áreas laborales.

Durante tus pláticas recuerda

- Es importante que facilites la información sobre orientación alimentaria.
- Promover el consumo de verduras y frutas.
- Promover la disponibilidad de verduras y frutas en todo tipo de reuniones.
- Lleva a tu lugar de trabajo verduras y frutas, puede ser enteras pero bien lavadas y desinfectadas o en rebanadas, utiliza algún refractario de plástico para transportarlas.

Solicitar al personal del Programa Nacional de Salud en el Adulto y en el Anciano y de Promoción de la Salud las presentaciones relacionadas a los temas de interés y material electrónico disponible para la reproducción y distribución en los estados.

Con la estrategia de Capacitadores en 5 Pasos por tu Salud, te puedes apoyar para lograr un mayor efecto en las acciones dentro de la escuela y en los centros laborales, recuerda esta estrategia es una fuerza de tarea que te permitirá en las oficinas estatales de las Secretarías de Salud, de Educación y en las escuelas de nivel pre escolar, primaria, secundaria y secundaria técnica establecer los lazos de comunicación e instrumentar las intervenciones que debes ejecutar para el logros de las metas e indicadores que se te indican en este manual. Además cuentas con la incorporación de la Asociación de Padres de Familia, para poder llegar al seno de cada familia e incluso en el centro laboral de los padres.

Aprovecha estas estrategias para producir un efecto multiplicador y establecer las alianzas y nexos que necesitas para llegar a más personas.



**Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria**

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**



**SECRETARIA DE SALUD  
CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
PERSONAL CONTRATADO**

**ENTIDAD FEDERATIVA:** Aguascalientes

**RESPONSABLE ESTATAL DE LA ESTRATEGIA:**

**CARGO:**

**TELÉFONO:**

**CORREO ELECTRÓNICO:**

Formato No. 1

NIVEL	NOMBRE MEDICO DEL DEPORTE	NOMBRE DEL NUTRIÓLOGO
ESTATAL		
FECHA DE CONTRATACIÓN		

NIVEL	NOMBRE DEL NUTRIÓLOGO	NOMBRE DE ACTIVADOR FÍSICO
<b>JURISDICCIÓN 1</b>		
FECHA DE CONTRATACIÓN		
<b>JURISDICCIÓN 2</b>		
FECHA DE CONTRATACIÓN		
<b>JURISDICCIÓN 3</b>		
FECHA DE CONTRATACIÓN		

**\*DEBERÁ ESCRIBIR LOS DATOS CORRESPONDIENTES A LA ENTIDAD FEDERATIVA, ASÍ COMO NOMBRES DEL PERSONAL CONTRATADO. SE INCLUIRÁN TODAS LAS FECHAS DE LAS CONTRATACIONES REALIZADAS HASTA EL MOMENTO EN DICHA ENTIDAD.**



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### REPORTE DE ACTIVIDADES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL ACUERDO NACIONAL DE SALUD ALIMENTARIA 2011

Alcance de Metas Médico del Deporte

Entidad Federativa: Aguascalientes

Trimestre: Primero Fecha: / /2011.

Formato No. 2

No.	Actividades	Cumplimiento	Justificación
1	Programa Anual de Trabajo	1	
2	Información trimestral	1 por trimestre	
3	Reuniones inter y extra institucionales		
4	Implementación del Paso 1 Actívate en el entorno laboral	1 entorno laboral en marzo	
5	Supervisiones en la implementación de la actividad física en entornos laborales	3	
6	Asesorías en la capacitación jurisdiccional de actividad física y en los contenidos de estas	No. asesorías	
7	Vigilancia del cumplimiento de las acciones llevadas a cabo por los Activadores Físicos en las Jurisdicciones	No. De vigilancias	
8	Monitoreo de personas activadas en la totalidad de los espacios físicos implementados	Total de espacios implementados: 2 Total de personas activadas: 75	
9	Campañas de Comunicación Social y Educativa sobre orientación alimentaria y actividad	1	
10	Apoyo al área de Promoción a la Salud de la entidad para las Campañas de Salud	1	

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### REPORTE DE ACTIVIDADES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL ACUERDO NACIONAL DE SALUD ALIMENTARIA 2011

**Alcance de Metas Nutriólogo Estatal**

**Entidad Federativa: Aguascalientes**

**Trimestre: Primero                      Fecha:    /    /2011.**

Formato No. 3

No.	Actividades	Cumplimiento	Justificación
1	Programa Anual de Trabajo	1	
2	Información trimestral	1 por trimestre	
3	Coordinar las acciones del Licenciado en Nutrición Jurisdiccional	marzo	
4	Reuniones inter y extra Institucionales	4	
5	Implementación de los Pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas en el entorno laboral	1	
6	Asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de orientación alimentaria.	3	
7	Supervisiones de las acciones en el ámbito jurisdiccional del entorno laboral en la implementación de los Pasos 2 y 3	2 por trimestre	
8	Número de personas beneficiadas con los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come Verduras y Frutas en su entorno laboral		
9	Campañas de Comunicación Social y Educativa sobre orientación alimentaria y actividad física	2	
10	Apoyo al área de Promoción a la Salud de la entidad para las Campañas de Salud	1	
11	Personas con seguimiento de Peso corporal		

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### REPORTE DE ACTIVIDADES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL ACUERDO NACIONAL DE SALUD ALIMENTARIA 2011

#### Alcance de Metas Activadores Físicos Jurisdiccionales

Entidad Federativa: Aguascalientes

Trimestre: Primero      Fecha:    /    /2011.

Formato No. 4

No.	Actividades	Cumplimiento	Justificación
1	Programa Anual de Trabajo	1	
2	Información trimestral	1 por trimestre	
3	Obtención de espacio físico para la Actividad Física	Marzo	
4	Centros laborales implementados con el Paso 1 Actívate	1 por jurisdicción	
5	Entornos escolares con la implementación del Paso 1 Actívate	2 por jurisdicción	
6	Personas beneficiadas con el Paso 1 Actívate		
7	Cursos para implementación del Paso 1 Actívate y personas beneficiadas	1	

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### REPORTE DE ACTIVIDADES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL ACUERDO NACIONAL DE SALUD ALIMENTARIA 2011

Alcance de Metas Nutriólogos Jurisdiccionales

Entidad Federativa: Aguascalientes

Trimestre: Primero      Fecha:    /    /2011.

Formato No. 5

No.	Actividades	Cumplimiento	Justificación
1	Programa Anual de Trabajo	1	
2	Información trimestral	1 por trimestre	
3	Centros laborales implementados con los pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas; trabajadores beneficiados	1 por jurisdicción	
4	Talleres de orientación alimentaria llevados a cabo y número de personas beneficiadas	1	
5	Personas con seguimiento de Peso corporal		
6	Proyectos demostrativos	4	

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### Concentrado Anual de Reportes Trimestrales de las Actividades Realizadas por los Activadores Físicos y Nutriólogos.

Formato No. 6

Nombre del Médico del Deporte: \_\_\_\_\_

Entidad federativa: \_\_\_\_\_ Fecha: / /2011.

No.	Actividades del Médico del Deporte	1er trimestre	2do trimestre	3er trimestre	4to trimestre	Cumplimiento o total
1	Programa Anual de Trabajo	1				
2	Información trimestral	1 por trimestre				
3	Reuniones inter y extra institucionales					
4	Implementación del Paso 1 Actívate en el entorno laboral	1 entono laboral en marzo				
5	Supervisiones en la implementación de la actividad física en entornos laborales	3				
6	Asesorías en la capacitación jurisdiccional de actividad física y en los contenidos de estas	No. asesorías				
7	Vigilancia del cumplimiento de las acciones llevadas a cabo por los Activadores Físicos en las Jurisdicciones	No. De vigilancias				
8	Monitoreo de personas activadas en la totalidad de los espacios físicos implementados	Total espacios implementados: 2 Total personas activadas: 75				
9	Campañas de Comunicación Social y Educativa sobre orientación alimentaria y actividad	1				
10	Apoyo al área de Promoción a la Salud de la entidad para las Campañas de Salud	1				

#### Observaciones:

---



---



---



---



---

Febrero 2011



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### Concentrado Anual de Reportes Trimestrales de las Actividades Realizadas por los Activadores Físicos y Nutriólogos.

No.	Actividades del Nutriólogo Estatal	1er trimestre	2do trimestre	3er trimestre	4to trimestre	Cumplimiento o total
1	Programa Anual de Trabajo	1				
2	Información trimestral	1 por trimestre				
3	Coordinar las acciones del Licenciado en Nutrición Jurisdiccional	marzo				
4	Reuniones inter y extra Institucionales	4				
5	Implementación de los Pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas en el entorno laboral	1				
6	Asesorías en la capacitación jurisdiccional de cursos de orientación alimentaria.	3				
7	Supervisiones de las acciones en el ámbito jurisdiccional del entorno laboral en la implementación de los Pasos 2 y 3	2 por trimestre				
8	Número de personas beneficiadas con los Pasos 2 Toma Agua y 3 Come Verduras y Frutas en su entorno laboral					
9	Campañas de Comunicación Social y Educativa sobre orientación alimentaria y actividad física	2				
10	Apoyo al área de Promoción a la Salud de la entidad para las Campañas de Salud	1				
11	Personas con seguimiento de Peso corporal					

#### Observaciones:

---



---



---



---



# Manual de Operación para las Intervenciones contra el Sobrepeso y la Obesidad en el marco del Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria

## CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



### Concentrado Anual de Reportes Trimestrales de las Actividades Realizadas por los Activadores Físicos y Nutriólogos.

No.	Actividades del Activador Físico	1er trimestre	2do trimestre	3er trimestre	4to trimestre	Cumplimiento o total
1	Programa Anual de Trabajo	1				
2	Información trimestral	1 por trimestre				
3	Obtención de espacio físico para la Actividad Física	Marzo				
4	Centros laborales implementados con el Paso 1 Actívate	1 por jurisdicción				
5	Entornos escolares con la implementación del Paso 1 Actívate	2 por jurisdicción				
6	Personas beneficiadas con el Paso 1 Actívate					
7	Cursos para implementación del Paso 1 Actívate y personas beneficiadas	1				

**Observaciones:**

---



---



---

No.	Actividades del Nutriólogo Jurisdiccional	1er trimestre	2do trimestre	3er trimestre	4to trimestre	Cumplimiento o total
1	Programa Anual de Trabajo	1				
2	Información trimestral	1 por trimestre				
3	Centros laborales implementados con los pasos 2 Toma agua y 3 Come verduras y frutas; trabajadores beneficiados	1 por jurisdicción				
4	Talleres de orientación alimentaria llevados a cabo y número de personas beneficiadas	1				
5	Personas con seguimiento de Peso corporal					
6	Proyectos demostrativos	4				

**Observaciones:**

---



---

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****XII. GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Alimentación correcta:** a la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades. (Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación).

**Alimentación:** al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación).

**Dieta correcta:** a la que cumple con las siguientes características:

*Completa:* que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos:

*Equilibrada:* que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

*Inocua:* que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

*Suficiente:* que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

*Variada:* que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

*Adecuada:* que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

(Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación).

**Entorno laboral:** Ambiente formado por diversas condiciones, tanto físicas como sociales, culturales y económicas que inciden en la actividad dentro de una oficina, fábrica, empresa, clínica, etc.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**Espacio físico:** Lugar o espacio geográfico en el que se desenvuelven los grupos humanos en su interrelación con el medio ambiente de acuerdo a la finalidad que se requiera.

**Estilo de Vida:** Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

**Estilo de vida saludable:** Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

**Formato de reporte:** Forma y tamaño de un impreso en el que se describen las actividades encomendadas en tiempo y forma establecidos.

**Profesionales del Acuerdo:** Todo Médico del Deporte, Licenciado en Nutrición y Activador Físico, contratado por los Servicio Estatales de Salud.

**Promoción de la salud:** al proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familia y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

**Proyecto demostrativo:** Conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas con el fin de obtener un producto único.

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD****XIII. BIBLIOGRAFÍA**

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.

Programa Nacional de Salud 2007-2012.  
<http://portal.salud.gob.mx/descargas/pdf/pnscap1.pdf>

Programa Sectorial de Salud 2007-2012.  
[http://portal.salud.gob.mx/descargas/pdf/plan\\_sectorial\\_salud.pdf](http://portal.salud.gob.mx/descargas/pdf/plan_sectorial_salud.pdf)

Programa de Acción Específico de Diabetes Mellitus 2007-2012.

Programa de Acción Específico de Riesgo Cardiovascular 2007-2012.

Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus.

Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, tratamiento y control de la Hipertensión Arterial.

Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2002, para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación).