



Información proporcionada por Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Elige vivir sano

Última actualización: 29 julio, 2024

Descripción

Es un **sistema** que busca promover **hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida**, a través de iniciativas que fomenten los siguientes pilares:

- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Vida al aire libre.
- Vida en familia.

Visita el [sitio web "Elige vivir sano"](#).

Conoce los pilares

"Elige Vivir Sano" cuenta con cuatro ejes claves dentro de su implementación:

- **Alimentación saludable:** promoción de la educación en aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso.
- **Actividad física:** aquellas que fomenten el ejercicio y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar.
- **Vida en familia:** aquellas tendientes a fortalecer las familias y que facilitan el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas o deportivas.
- **Vida al aire libre:** promoción de los beneficios que tiene la realización de acciones en las cuales exista contacto con la naturaleza.

Aprende sobre vida saludable

El sistema promueve acciones de autocuidado para que aprendas a optar por decisiones saludables, e incorporarlas a tus prácticas cotidianas, además de medidas de información para difundir el desarrollo de hábitos y prácticas de vida sana.

Adicionalmente, pone a tu disposición la siguiente información:

- [Recetas saludables.](#)
- [Calculadora de Índice de Masa Corporal \(IMC\).](#)
- [Calculadora de calorías.](#)



[saludable.](#)

Videos de actividad física

[Rutinas de actividad física](#) de diferentes intensidades y dificultades a cargo de monitores de Elige Vivir Sano para realizar en casa junto a la familia.

Videos de zumba

Lista de canciones para [bailar y realizar actividad física](#), a cargo de un instructor de esta entretenida disciplina fitness.

Ejercicios para personas mayores (vivifrail)

Esta iniciativa conjunta de Elige Vivir Sano, Senama y la Universidad Católica está dirigida a [personas mayores con distintos niveles de funcionalidad](#), con pautas de ejercicios enfocados en preservar su fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad, y con ello prevenir la fragilidad.

Videos de yoga

Rutinas de esta [milenaria disciplina](#) pensadas para rebajar los niveles de estrés y ansiedad.

Videos de yoga para niños

Rutinas de esta [milenaria disciplina](#) con ejercicios de meditación y respiración especialmente creados para niños y niñas, los cuales igualmente pueden ser realizados por toda la familia.

Revisa más información

- Visita el [sitio web de Elige vivir sano](#).
- Sigue las redes sociales del programa: [Facebook](#), [Instagram](#), [X](#) y [YouTube](#).
- Revisa la [ley que crea el sistema Elige vivir sano](#).
- [Observatorio Elige vivir sano](#).