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.

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.

Haz actividad física en casa

Revisa videos sobre ejercicios para adultos mayores, clases de yoga para niños y clases de cocina 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.