

Informe Taller de Difusión de Guía de Alimentación y Guía de Actividad Física para Referentes de Promoción de Actividad Física (RAFU).

MSP. Sala de capacitación.

8 de Junio, de 2018

El pasado 8 de junio se realizó un Taller convocando a referentes de la promoción de Actividad Física (AF) que forman parte de la Red de AF del Uruguay (RAFU), para conocer el enfoque y conceptos de las Guías de AF y de alimentación recientemente publicadas por el MSP.

Se contó con una participación de **28 referentes de 10 departamentos** del país, de varias profesiones e instituciones relacionadas con la salud, la actividad física y el gobierno.

La apertura de la jornada fue dirigida por la Dra. María José Rodríguez encargada del Área Programática de ENT del MSP, quien contextualizó el surgimiento de las guías en el marco de la epidemiología nacional y los Objetivos Sanitarios 2020 del MSP. Luego la Lic. En Nutrición Gabriela González de la CHSCV expuso el nuevo paradigma de la Guía de alimentación, promoviendo el consumo de alimentos ricos en nutrientes, los tiempos de comida, la elaboración casera y desaconsejando los alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

El Dr. deportólogo Mateo Gamarra contribuyó con sus comentarios y experiencias de la aplicación de hábitos de vida. Gamarra quien ya ha participado con los referentes en otras instancias de capacitación y asesoramiento, destacó la importancia de transmitir el mensaje de las guías en forma sencilla y práctica para la comunidad.

Luego se organizó un receso activo, caminando hacia la Plaza Liber Seregni, dónde se almorzó al aire libre con un menú cardiosaludable.



Luego la jornada continuó con el aporte de la Dra. Deportóloga Cecilia del Campo de la Guía de AF para la comunidad. Señaló los mensajes de ser más activo y menos sedentario todos los días, la posibilidad de alcanzar las recomendaciones en forma individualizada y progresiva para todas las personas y los beneficios en salud y bienestar.

La jornada culminó con la entrega de ambas guías a los participantes. Se cerró el taller con la percepción de haber compartido conocimientos y experiencias para poder replicarse en cada localidad e institución a las que pertenecen los referentes. Una demostración de Zumba liderada por una participante de Colonia dio un toque final de alegría y más movimiento.

Una vez más agradecemos la organización de todo el equipo de la CHSCV, a Melissa Moreira por la comunicación constante y los aspectos administrativos, a todos los participantes que realizan el esfuerzo por continuar formándose en hábitos de vida saludables y a el MSP desde las Áreas programáticas de Nutrición y de ENT, propiciando el éxito de esta instancia.

