

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/06/2013	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	2	2	¿QUIERE BAJAR DE PESO? EN LA FERIA LE AYUDAN A LOGRARLO	22,1x23,7	No Definido

Comerciantes están promoviendo la alimentación sana y actividad física

¿Quiere bajar de peso? En la feria le ayudan a lograrlo



FOTOS XIMENA ROZAS



Cifuentes recalca que el proyecto es en tres regiones.

La próxima parada es casi seguro Copiapó, el 10 de junio.

“ Estamos preparando monitores en vida sana ”

René Cifuentes
Coordinador ASOF

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/06/2013	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	2	3	¿QUIERE BAJAR DE PESO? EN LA FERIA LE AYUDAN A LOGRARLO	19,3x22	No Definido

Hace algunos días se llevó a cabo una entretenida actividad en Conchalí, donde hubo bailoteo a cargo de un monitor y atención gratuita de una nutricionista.

CIRO COLOMBARA C.

Mucho más que un lugar donde abastecerse de frutas y verduras. En las ferias libres ahora es posible hacer ejercicio, recibir consejos sobre alimentación saludable y hasta llevarse algunas recetas de cocina de bajo costo. Todo ello gracias a la implementación de un programa llamado "Las Ferias Promueven una Vida Saludable en Comunidad", que es ejecutado por la Asociación Nacional de este rubro (ASOF) y financiado por el Fosis.

Según explica el coordinador de dicha iniciativa, René Cifuentes, "uno de sus grandes objetivos es promover cambios de hábitos en las familias, sobre todo en las más vulnerables del país, a través de una serie de actividades, como seminarios de sensibilización tanto para los comerciantes como para el público, talleres de vida sana y formación de mesas de trabajo. Nosotros nos concentramos en tres grandes ejes, que son la actividad física, alimentación saludable y vida al aire libre".

En este proyecto tienen gran importancia los mismos feriantes. "Lo que pasamos es que estamos haciendo un trabajo de preparación de monitores en vida sana, cuya labor es incentivar a sus pares, promover las iniciativas que se realizan y también entregar información sobre la importancia de tener hábitos de vida saludable", agrega Cifuentes.

-¿Organizan actividades especiales en las ferias libres?

-Primero que todo, es importante decir que se trata de un proyecto que se ejecuta en tres regiones del país: La

Metropolitana, la de Atacama y la de O'Higgins. Respecto al tipo de actividades que llevamos a cabo, hace algunos días hicimos en una feria de Conchalí un operativo que bautizamos como "Caserita, Baje de Peso en la Feria". Participaron una nutricionista y un terapeuta en actividad física, quienes les hicieron un diagnóstico a todas las personas que se acercaron. Fue algo muy personalizado ya que les entregaron un documento con consejos sobre qué cosas comer y cuántas veces al día, como también el tipo de ejercicio que

requieren hacer de acuerdo a su edad y condición física.

-¿Hasta cuándo se extiende este proyecto?

-Partimos en enero y se extiende por diez meses. A la fecha llevamos un gran porcentaje de avance en la mayoría de las áreas que se contemplaban. Por ejemplo, de un total de 80 monitores/feriantes, ya tenemos capacitados a cerca de 60. Hemos organizado, además, cuatro seminarios, talleres a la comunidad y ocho operativos.

