



Ciudad de la Costa, 04 de mayo de 2023

**GOBIERNO MUNICIPAL DE CIUDAD DE LA
COSTA**

RESOLUCIÓN No. 204/2023 ACTA N° 15/2023

VISTO: La importancia de la alimentación saludable en el ámbito de trabajo en la vida cotidiana.

CONSIDERANDO I: Que la compleja situación epidemiológica del país y del departamento en cuanto a enfermedades relacionadas con la malnutrición (obesidad, diabetes, hipertensión arterial entre otras) amerita planificar y ejecutar buenas prácticas alimentarias en el marco de los lineamientos técnicos de la Guía Alimentaria Uruguay (MSP).

CONSIDERANDO II: Que habiendo sido tratado en Sesión Ordinaria Número 15 del día 04 de mayo de 2023 de este Gobierno Municipal se hace necesario dictar el correspondiente acto administrativo.

ATENTO: A lo precedentemente expuesto.

**EL CONCEJO DEL MUNICIPIO DE CIUDAD DE LA
COSTA**

R E S U E L V E:

1- ACOMPAÑAR LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS PROPUESTOS EN CUANTO A ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL ENTORNO LABORAL PROPUESTOS POR LA CONCEJAL VIRGINIA PUYARES DE MODO DE PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS DIFERENTES EVENTOS(JORNADAS DE TRABAJO,TALLERES, REUNIONES,ENTRE OTROS) ORGANIZADOS POR LA INSTITUCIÓN

2- POR LA SECRETARÍA DEL MUNICIPIO INCORPÓRESE AL REGISTRO DE RESOLUCIONES, NOTIFIQUESE.-

3- COMUNÍQUESE A LA SECRETARÍA DE DESARROLLO LOCAL Y DEMÁS OFICINAS QUE CORRESPONDAN, CUMPLIDO ARCHÍVESE.-



Beatriz Balparda
CONCEJAL
MUNICIPIO CIUDAD DE LA COSTA



Sonia Misirán
ALCALDESA
MUNICIPIO CIUDAD DE LA COSTA



Álvaro Peveré
CONCEJAL
MUNICIPIO CIUDAD DE LA COSTA



ÁNGEL ROJAS
CONCEJAL
MUNICIPIO CIUDAD DE LA COSTA



Alejandro Ávila
CONCEJAL
MUNICIPIO CIUDAD DE LA COSTA

PROYECTO

Alimentación Saludable y casera en el entorno laboral

Justificación:

La cultura alimentaria de los uruguayos ha sufrido cambios en las últimas décadas, debido a varios factores, uno de ellos vinculado al desarrollo de nuevas tecnologías de la industria alimentaria, convirtiendo las opciones de comida casera tradicional a comidas rápidas y fáciles de preparar, condicionando la calidad de los alimentos que comemos.

Una de las principales limitantes mencionadas en las personas adultas para poner en práctica la comida casera es la falta de tiempo, de acuerdo a la encuesta realizada por el Ministerio de Salud para validar los nuevos mensajes de las Guías Alimentarias uruguayas. EL ritmo de vida en la actualidad supone destinar más tiempo a diferentes actividades fuera del hogar que alejan a las familias del tradicional tiempo para cocinar en casa. Sumado a ello, la disponibilidad creciente de una gran diversidad de productos industrializados listos para el consumo, o de cocción rápida soluciona de algún modo la escasez de tiempo mencionado y define lo que comemos. La practicidad en este caso no va acompañada de una buena nutrición, porque el uso de algunos ingredientes, así como las formas de pre-cocción han influido negativamente en la calidad de lo que comemos en nuestro plato.

Nuestro país enfrenta una realidad epidemiológica preocupante, evidenciada por la alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares, la mala alimentación es un factor de riesgo modificable, por lo que contar con opciones para consumir alimentos saludables, cuando estamos fuera del hogar, es una medida que contribuye a modificar la realidad actual.

Los entornos de trabajo son espacios oportunos para desarrollar estrategias que acompañen el cambio de prácticas alimentarias que nuestra población necesita llevar a cabo.

La oferta de alimentos saludables durante las actividades laborales, eventos, académicos y de diferente índole, favorecen el cambio de cultura alimentaria que es necesario implementar y tratándose de entornos de trabajo naturalmente promotores de salud, es más aún relevante poder hacerlos, siendo congruentes con los objetivos delineados.

Alcance del Proyecto:

El proyecto será implementado como Política departamental en todas las actividades culturales, de gestión y de camaradería que se desarrollen en los Municipios de Canelones ya sea organizados por aquellos o por las Direcciones de la Intendencia de Canelones.

Propósito:

Contribuir al cuidado de la salud de los trabajadores y de la comunidad de Canelones.

Promover la valorización de la comida sana y casera uruguaya y de emprendedores locales.

Objetivo general:

Promover la ingesta de alimentos y bebidas saludables en el ámbito laboral así como en el desarrollo de los diferentes eventos vinculados al trabajo (reuniones, actividades científicas, jornadas de trabajo, etc)

Pauta técnica a implementar:

Un aspecto primordial es que la oferta de alimentos y bebidas en el entorno de trabajo esté basada en los principios definidos en la Guía Alimentaria Uruguay del Ministerio de Salud Pública¹. Debe haber concordancia entre los mismos y la promoción de salud realizada en la Institución, como forma de potenciar los mensajes transmitidos.

1. Oferta de bebidas, infusiones y edulcorantes:

El agua debe estar siempre presente, puede saborizarse naturalmente con hierbas aromáticas, ej.: menta o rodajas de frutas o verduras (limón, naranja, pepino, etc).

También los jugos naturales de frutas sin agregado de azúcar, pueden componer la oferta de bebidas.

Los refrescos y las aguas saborizadas artificialmente, son bebidas con alto contenido de azúcar, por lo que se recomienda que no integren la oferta, por ser productos no saludables y cuyo consumo excesivo está asociado a la obesidad.

En caso de decidir ofrecer refrescos o aguas saborizadas artificialmente, se recomienda aquellos edulcorados con stevia, aspartamo, acesulfame K o sucralosa.

El té y café son infusiones que pueden ofrecerse en los eventos.

Deberá disponerse de edulcorantes cuyo compuesto principal sea: stevia, sucralosa o aspartamo.

2. Oferta de alimentos: la oferta de alimentos debe seguir los siguientes aspectos:

2.1 Promoción del consumo de frutas frescas, de estación., de preferencia de producción local.

2.2 Se recomienda ofrecer postres a base de frutas frescas en eventos que se ofrezca almuerzo y/o cena.

2.3 Realizar la sustitución de productos de repostería con alto contenido de grasas no saludables por aquellos que contengan grasas de buena calidad (aceites vegetales).

2.4 Incorporar verduras crudas y/o cocidas en todas las preparaciones que se ofrezcan.

2.5 Disponer de preparaciones con bajo contenido de sodio.

2.6 Disponer de preparaciones sin agregado de azúcar.

2.7 Facilitar el uso de edulcorantes sin ciclamato ni sacarina. Edulcorantes recomendados: sucralosa, aspartamo, stevia.

¹ www.msp.gub.uy

2.8 Disponer de alguna opción sin TACC, para asegurar la inclusión de personas que deban consumir alimentos libres de gluten.

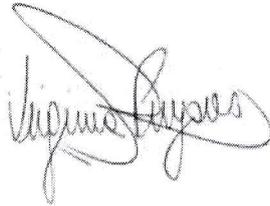
3. Eventos diversos:

Es necesario evaluar la duración de la actividad a realizar, adecuando la oferta alimentaria a ello. En actividades de corta duración, la oferta debe estar alineada con las necesidades, evitando la oferta excesiva de productos y bebidas.

Otras consideraciones:

Proveedores:

Se estimulará la adquisición de preparaciones elaboradas por emprendedores locales habilitados, de acuerdo a los lineamientos descritos en el presente documento.



Concejala Lic. Nut. Virginia Puyares

Municipio Ciudad de la Costa

vpuyares@gmail.com

099124489