

> Córdova Villalobos confía en lograr disminuir el sobrepeso

# Lanza Ssa programa antiobesidad

El titular de Salud señala que la influencia de medios de comunicación, los alimentos preparados y las diferentes situaciones de la vida actual impiden tener un efecto positivo

**NATALIA ESTRADA**

José Ángel Córdova Villalobos, secretario de Salud, confió en que se logre disminuir el sobrepeso y la obesidad entre la población mexicana, pese a la influencia de los medios de comunicación, los alimentos preparados y las diferentes situaciones que impone la vida actual que dificultan lograr un efecto positivo.

Al presentar el programa denominado 'Cinco Pasos por su Salud, para Vivir Mejor', que incluye la realización de sencillas actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida: Muévete, Toma agua, Come verduras y frutas, Mídate y Comparte, y con ello fomentar la cultura hacia la buena salud, dijo que la estrategia está encaminada a disminuir el problema de sobrepeso y obesidad entre la población infantil.

Cinco Pasos se retomó de un modelo francés, cuyo

enfoque es la familia. Inició en 1992 en dos ciudades de ese país, e impactó en la disminución de la obesidad, de 12.6 a 7.8 por ciento. Despues se extendió en Europa hasta convertirse en el proyecto más grande del continente al estar presente en 167 ciudades y traducido a tres idiomas.

Conjuntamente con México, esta estrategia inicia en Grecia y en Australia.

Explicó que con este programa también se pretende frenar su aumento en los adolescentes y estabilizar su crecimiento en los adultos.

Puntualizó que la dependencia federal aplicará este programa a los trabajadores de la Secretaría de Salud, así como con los miembros del Club Rotarios del país para que lo promuevan entre la comunidad.

Sostuvo que se necesita cambiar la cultura hacia el bienestar, pero para ello se requiere estar convencido

y que no sólo se vea como buen propósito de principios de año, sino de forma permanente.

El primer paso del Programa es Muévete, que consiste en caminar con vigor iniciando poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio.

El segundo paso es Toma Agua, encaminada a promover la ingesta diaria de por lo menos tres vasos de este líquido.

El tercer paso es Come Verduras y Frutas, que recomienda ingerir por lo menos cinco raciones al día y de preferencia una de cada color.

El siguiente escalón es Mídate, que busca frenar el consumo de alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.

Finalmente, Comparte, que consiste en invitar a los demás miembros de la familia y amigos a participar en el desarrollo de esas acciones.

La estrategia también se desarrollará en la Modalidad Niños y Niñas 5 Pasos y en trabajadores en general, entre otros grupos.

Para reforzarla, se realizan actividades con las Secretarías de Agricultura, de Medio Ambiente y Recursos Naturales y de Educación para promover la existencia de una mayor cantidad de alimentos sanos, ampliar la oferta de agua potable y el tiempo de actividad física, así como con el DIF en la modificación de los desayunos escolares.

## LOS CINCO PASOS

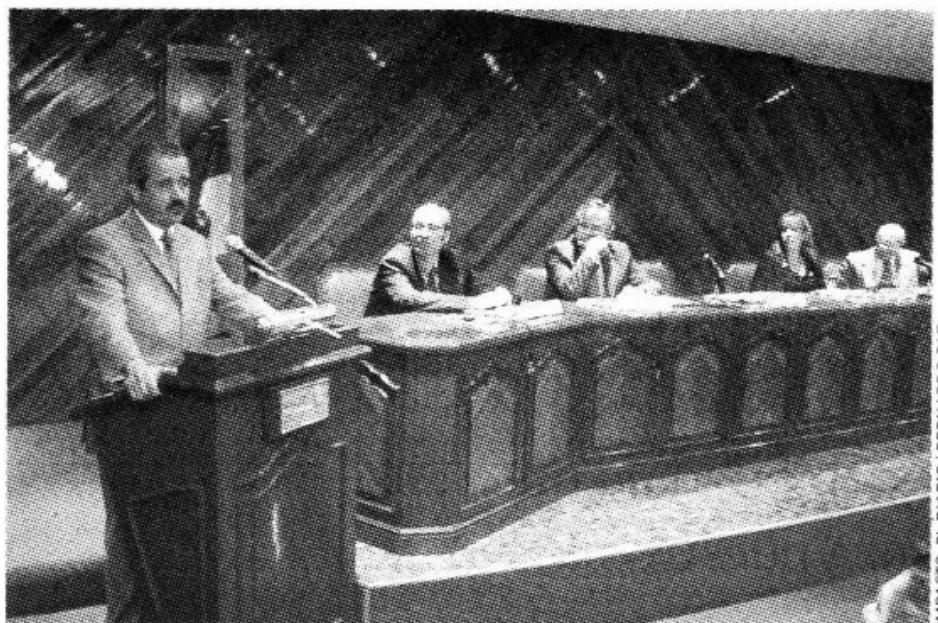
El programa denominado 'Cinco Pasos por su Salud, para Vivir Mejor' incluye la realización de sencillas actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida:

MUÉVETE  
TOMA AGUA  
COME VERDURAS Y FRUTAS  
MÍDATE  
COMPARTE



Continúa en siguiente hoja

Fecha <b>10.01.2009</b>	Sección <b>Primera</b>	Página <b>10</b>
----------------------------	---------------------------	---------------------



IMPACTO, EL DIARIO | BERNARDO PAZ

**La estrategia combate el sobrepeso y obesidad entre la población infantil: Córdova Villalobos**