

Hábitos y vida saludable

Breve descripción:

Este componente formativo de formación aborda la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables. Proporciona estrategias para fomentar hábitos saludables, con recomendaciones sobre nutrición, ejercicio, lactancia, y bienestar. Incluye guías para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). Además, resalta la importancia del entorno familiar, políticas públicas, y la tecnología en la adopción de un estilo de vida activo.

Noviembre 2024

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Hábitos saludables en la actividad física	2
El papel de la familia.....	3
Importancia de la práctica de actividad física	5
Aplicación de la actividad física.....	5
2. Vida saludable	9
Actividades recomendadas.....	12
Estrategias	13
2.1. Recomendaciones nutricionales	14
Lactantes y niños pequeños.....	15
2.2. Promoción de la alimentación saludable	17
Síntesis	19
Material complementario.....	20
Glosario	21
Referencias bibliográficas	22
Créditos	24

Introducción

Este componente formativo se enfoca en la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables, esenciales para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. La implementación de hábitos saludables, como el ejercicio regular y la adecuada alimentación, es fundamental para mantener un bienestar integral, tanto físico como mental.

A lo largo del componente, se exploran diversas estrategias para fomentar estos hábitos desde la infancia, con un enfoque en el rol clave que juega la familia en la adopción de un estilo de vida saludable. Asimismo, se subraya la importancia de la actividad física como un factor protector frente al sobrepeso, la obesidad y otras afecciones relacionadas con el sedentarismo.

Además, se incluye información sobre recomendaciones nutricionales adaptadas a diferentes edades, desde lactantes hasta adultos mayores. Estas recomendaciones se complementan con políticas públicas y estrategias comunitarias, como la Ciclovía Recreativa, para promover el bienestar social y combatir el sedentarismo en la población.

1. Hábitos saludables en la actividad física

Los hábitos de vida se refieren a las aptitudes o comportamientos que las personas adoptan en su estilo de vida. Estos pueden ser nocivos para la salud y ocasionar diversas enfermedades. Además, factores como la actitud frente a los riesgos, la forma de expresar emociones, el nivel de adaptación ante los cambios y las circunstancias de la vida influyen en la salud pública. Entre los principales problemas se encuentran:

- Tabaquismo.
- Alcoholismo.
- Malnutrición.
- Exposición a agentes infecciosos y tóxicos.
- Violencia.
- Accidentes.

Un hábito protector importante para mantener un estilo de vida saludable es la práctica continua de actividad física. Esto contribuye a mejorar la calidad de vida al aplicar principios como:

- Frecuencia.
- Intensidad.
- Duración.
- Tipo de actividad adecuada.

Adopción de un estilo de vida saludable como:

- Alimentación balanceada.
- Actividad física regular.

- Adecuado número de horas de sueño.

Estos factores protegen frente a enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud. Mantenerse **activo ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad**, además de mejorar la salud osteomuscular y cardiovascular. Estas condiciones se reflejan en el bienestar físico, psicológico y social de cada individuo.

El papel de la familia

La familia es una estructura social clave en el desarrollo de patrones saludables desde la infancia. Es fundamental:

- Crear condiciones que promuevan el bienestar.
- Establecer hábitos saludables.

Sin embargo, existe una tendencia creciente en la sociedad de padres sedentarios con comportamientos poco saludables, los cuales son transmitidos a los niños.

Situaciones en las que la familia puede influir en la práctica de actividad física:

- **Situación 1**

Los padres, como modelos a seguir, deben practicar actividad física o deporte para que los niños adopten hábitos más activos.

- **Situación 2**

Compartir con hermanos o familiares de edades similares fomenta la socialización, el juego y la participación en actividades recreativas y deportivas desde la niñez.

- **Situación 3**

Las actividades que favorezcan el sedentarismo deben ocupar un plano secundario en la vida cotidiana.

- **Situación 4**

Los padres y cuidadores tienen la responsabilidad de fomentar la actividad física en los niños.

- **Situación 5**

Realizar actividad física en familia fortalece vínculos de integración y buenas prácticas recreativas.

- **Situación 6**

Es fundamental integrar a los adultos mayores en las actividades físicas que se realicen con los niños.

- **Situación 7**

Dar mensajes positivos a los niños cuando realicen actividad física los motiva a continuar con esta buena práctica.

Otros campos donde se puede fortalecer la implementación de la actividad física como factor protector son los **colegios, escuelas y jardines**. Estos espacios son donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo durante el día, realizando diversas actividades recreativas y académicas. Constituyen escenarios propicios y esenciales para fomentar hábitos saludables, ampliando el campo de acción de la actividad física en los niños y evitando que adopten comportamientos poco saludables.

Importancia de la práctica de actividad física

La importancia de la práctica de actividad física está respaldada por numerosos estudios que demuestran su relevancia para mejorar la calidad de vida en todas las edades y prevenir enfermedades no transmisibles (ENT). La Organización Mundial de la Salud subraya que el ejercicio físico es una herramienta clave para la promoción de la salud. No obstante, es importante acompañar la actividad física con otros hábitos de vida saludables, tales como:

- Alimentación balanceada.
- Descanso adecuado.
- Eliminación de factores de riesgo como el alcohol, tabaco y sedentarismo.

Estos elementos en conjunto contribuyen a mantener un estilo de vida activo y saludable.

Aplicación de la actividad física

En este contexto, es esencial considerar la cuantificación del gasto energético. Este se mide en unidades como:

- **Kilocalorías o kilojulios:** (1 kcal = 4,20 kJ; 1.000 kilojulios = 240 kilocalorías).
- **MET** (equivalente metabólico): 1 MET es la cantidad de calorías que el cuerpo consume en estado de reposo.

Los MET aumentan según la intensidad de la actividad física realizada.

En la siguiente tabla, se presentan algunas actividades cotidianas, laborales y físicas que pueden servir como referencia para calcular el gasto energético diario.

Tabla 1. Ejemplo de cuantificación de actividades realizadas en MET

Intensidad	Actividades en el hogar	Actividades laborales	Actividad física	Intensidad
Muy liviana 3 MET	Ducharse. Afeitarse. Vestirse. Cocinar.	Laborar frente a un computador. Estar de pie ejemplo: Vendedores.	Caminata lenta en un sitio plano.	Muy liviana 3 MET
Liviana 3-5 MET	Recoger la basura, limpiar ventanas, aspirar, barrer.	Realizar trabajos manuales o en el auto. Arreglar algo.	Caminar con marcha ligera. Montar en bicicleta en un sitio plano.	Liviana 3-5 MET
Pesada 6-9 MET	Subir escaleras a velocidad moderada.	Realizar trabajos con instrumentos pesados, albañilería.	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.	Pesada 6-9 MET
Muy pesada, superior a 9 MET	Subir escaleras muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos con peso elevado.	Jugar squash, esquiar, rugby, entre otros deportes.	Muy pesada, superior a 9 MET

Las actividades físicas deben cumplir con las siguientes características:

- Ser más que una carga habitual.
- Realizarse con regularidad, preferiblemente a diario.
- Si se practica ejercicio continuado, como caminar a paso ligero durante 20 o 30 minutos, se puede cumplir con las recomendaciones para adultos.

Si se desean obtener beneficios adicionales para la salud, estas actividades deben:

- Incluir periodos de actividad física vigorosa.

- Incorporar actividades variadas.
- Involucrar grandes grupos musculares.
- Generar un gasto energético de 2000 kcal por semana.
- Mantenerse a lo largo de toda la vida.

Para seguir las recomendaciones sobre la actividad física, es esencial adaptarlas a cada edad e individuo. Para los adultos, el principal mensaje es la importancia de realizar actividad física beneficiosa para la salud, con una intensidad moderada, de forma diaria o casi diaria, y con una duración mínima de 30 minutos.

Es crucial cumplir con el mínimo de actividad física diaria recomendada, pero aumentar esa cantidad trae efectos aún más positivos, mejorando la condición física. Si bien las actividades de mayor intensidad pueden ser beneficiosas, es esencial consultar con un especialista antes de comenzar un programa de ejercicios de alta intensidad. Los puntos clave son:

- **Variedad de ejercicios**

Realizar actividades con diferentes intensidades puede mejorar la salud y la aptitud física. Por ejemplo, una caminata lenta mejora la circulación, pero no es suficiente para la pérdida de peso o la reducción del estrés.

- **Ajuste de la actividad**

La actividad física debe adaptarse a las necesidades y objetivos individuales.

- **Reducción del tiempo sedentario**

Es fundamental minimizar el tiempo frente a pantallas, realizando pausas activas y estiramientos, especialmente en adultos y adultos mayores. Esto ayuda a prevenir el sedentarismo.

La **actividad física** regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer, además de controlar el peso y promover el bienestar físico y mental. Para lograr estos beneficios, es fundamental adoptar **hábitos saludables** que incluyan actividad física diaria, apoyados por la promoción de buenas prácticas por parte de entidades gubernamentales y no gubernamentales.

2. Vida saludable

La práctica diaria de mantener un estilo de vida activo es esencial para prevenir **enfermedades crónicas no transmisibles** y reducir el riesgo de muertes prematuras. Para lograr un estilo de vida activo, es importante que las personas se mantengan **físicamente activas**, realizando actividades de intensidad moderada que sumen al menos 30 minutos al día durante la mayor parte de la semana. En el caso de actividades físicas de alta intensidad, se recomienda un mínimo de 15 minutos diarios.

La actividad física regular, junto con una dieta adecuada, reduce riesgos de enfermedades como diabetes y problemas cardíacos, especialmente en personas con sobrepeso, mientras que evitar el sedentarismo es clave para maximizar estos beneficios.

- **Tiempo de actividad**

Se considera que una persona es físicamente activa cuando cumple con los niveles recomendados de actividad física diaria.

- **Evitar sedentarismo**

Es crucial evitar permanecer sentado por largos periodos, ya que esto podría anular los beneficios de la actividad física, incluso si se sigue un régimen de ejercicio.

- **Beneficios adicionales**

Acompañar la actividad física con una dieta hipocalórica puede ser muy beneficioso, especialmente en personas con sobrepeso u obesidad.

- **Reducción de riesgos**

Las personas obesas que logran mantenerse activas pueden reducir significativamente el riesgo de afecciones cardíacas y diabetes.

Este enfoque integral mejora el perfil de **riesgo para la salud**, ofreciendo una protección contra diversas **enfermedades** y promoviendo una mejor calidad de vida.

Para la promoción de estilos de vida saludables es importante tener presente:

a) Divulgación de la información

- Campañas comunitarias.
- Avisos y vallas en puntos estratégicos.

b) Programas individuales

- Enfocados al cambio de comportamiento.
- Promoción de actividades físicas en el ámbito educativo.
- Fomento de grupos de apoyo en la comunidad.

c) Impacto ambiental

- Organización territorial.
- Mejoramiento de los lugares de realización de actividad física.

Los beneficios de la actividad física son:

a) Sociales

- Integración grupal.
- Generación de nuevas normas.
- Integración de valores en las actividades.
- Aprendizaje significativo.

b) Psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Disminuye la depresión.
- Permite llevar una vida más independiente.

- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.
- Reduce el estrés.
- Mejora la autoimagen.
- Mantiene motivadas a las personas.

c) Fisiológicos

- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora el perfil lipídico.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Aumenta la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.

La promoción de un estilo de vida adecuado:

- Realizar ejercicio físico de forma regular y aumentar la actividad física diaria.
- Participar constantemente en actividades recreativas.
- Mantener una alimentación adecuada y saludable.
- Controlar las emociones y el estrés.
- Evitar fumar cigarrillos, pipas o masticar tabaco.
- Consumir bebidas alcohólicas de forma moderada.
- Moderar el consumo de sólidos o líquidos que contengan cafeína.
- Evitar el uso y abuso de drogas psicotrópicas.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.

- Adoptar medidas de seguridad para prevenir accidentes.
- Mantener hábitos de higiene adecuados.
- Brindar ayuda a personas menos favorecidas.

Actividades recomendadas

Entre las actividades recomendadas para fomentar la adherencia a programas de actividad física se encuentran:

- Recreo vía.
- Ciclovía.
- Clases en gimnasios de tono, workout, ciclismo bajo techo, rumba, step, aeróbicos, salsa, pilates, yoga, cardio box, entre otras.
- En el ambiente educativo, se fomenta la práctica deportiva para promover la actividad física durante y fuera del horario escolar.
- En el ámbito laboral, se promueven pausas activas y gimnasia laboral.

Los cambios comportamentales responsables para un estilo saludable:

- Realizar pausas activas en el trabajo de 3 a 5 minutos con ejercicios de movilidad articular, estiramientos y trabajo de fuerza en la zona abdominal, dorsal, lumbar, y en las extremidades, según la actividad desempeñada.
- Hacer actividad física moderada a vigorosa durante al menos 30 minutos, tres veces por semana.
- Ajustar la intensidad de los ejercicios según el nivel de condición física individual.
- Dormir 8 horas diarias para un adecuado descanso.

- Complementar el estilo de vida saludable con una alimentación adecuada, un buen uso del tiempo libre, pautas de higiene y medidas de salud.

Aspectos a tener en cuenta para una vida saludable:

- **Aspecto 1**

La práctica de actividad física influye significativamente en la composición corporal.

- **Aspecto 2**

La ingesta de alimentos saludables y la actividad física son conductas interactivas que pueden ser promovidas a través de políticas públicas para fomentar estilos de vida saludables.

- **Aspecto 3**

La inactividad física es un riesgo para la salud a nivel mundial, especialmente en personas de bajos recursos, tanto en países desarrollados como en desarrollo.

- **Aspecto 4**

La prevención de enfermedades no transmisibles debe incluir actividades que fomenten el contacto con la naturaleza, una alimentación adecuada, la respiración, el ejercicio y la higiene corporal, para mejorar la vitalidad y la salud en general.

Estrategias

Existen muchas estrategias para promover estilos y condiciones de vida saludables, tanto a nivel nacional como internacional, especialmente entre la población joven. Algunas de estas estrategias incluyen:

- El desplazamiento activo al colegio, como caminar o ir en bicicleta, lo que incrementa los niveles de actividad física diaria en los jóvenes y mejora su salud cardiovascular.
- El uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como aplicaciones móviles, tabletas y brazaletes electrónicos, para motivar a los adolescentes a adoptar comportamientos saludables de forma creativa y divertida.
- Programas comunitarios como la Ciclovía Recreativa y Recreovía en Bogotá, que fomentan la actividad física y tienen un impacto positivo en la salud pública.

2.1. Recomendaciones nutricionales

La creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad está ligada a una alimentación inadecuada y al sedentarismo. Para contrarrestar este problema, se deben promover mejores hábitos alimenticios desde edades tempranas, ya que una alimentación saludable incide en el crecimiento y desarrollo del individuo.

Según la OMS y la FAO, llevar una dieta equilibrada ayuda a prevenir la malnutrición y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

La ingesta calórica debe estar en equilibrio con el gasto energético, y se recomienda que las grasas no superen el 30 % de la ingesta total para evitar el aumento de peso. Además, es necesario reducir el consumo de azúcares y sal para mejorar la salud cardiovascular.

Lactantes y niños pequeños

Las recomendaciones para una alimentación saludable durante la lactancia y la primera infancia son similares a las de los adultos, con algunos puntos adicionales:

- Los lactantes deben ser alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses, deben introducirse alimentos complementarios que sean variados, adecuados y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna. No debe añadirse sal ni azúcar a los alimentos.

En cuanto a la hidratación, es importante tener en cuenta la **jarra del buen beber** que propone el consumo de 6 a 8 vasos de líquidos distribuidos de la siguiente manera:

a) Nivel 1

Agua potable (6 - 8 vasos)

b) Nivel 2

Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar añadida (0 - 2 vasos)

c) Nivel 3

Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales (0 - 2 vasos)

d) Nivel 4

- Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas (0 - 2 vasos)
- Refrescos y aguas de sabor (0 - 2 vasos)
- Café y té sin azúcar (0 - 2 vasos)

Según la **American Diabetes Association**, se recomienda la distribución de las porciones en Mi plato saludable de la siguiente manera:

- a) 1/4 Almidón
- b) 1/4 Proteína
- c) 1/2 Vegetales

Algunas recomendaciones adicionales son:

- Comer muchas frutas y verduras.
- Elegir alimentos de grano entero.
- Incluir frijoles (porotos, habichuelas) y las lentejas en las comidas.
- Elegir carnes magras y quitar la piel del pollo y pavo.
- Usar aceites líquidos como aceite de canola o de oliva en lugar de grasas sólidas como manteca o margarina.

Para mejorar la dieta de las personas, la Organización Mundial de la Salud propone una serie de recomendaciones que permiten mejorar la alimentación saludable. Entre ellas se destacan las siguientes:

a) Reducción del consumo de sal

- Evitar poner sal en la mesa.
- Reducir el consumo de aperitivos salados.
- Optar por productos con menor contenido de sodio.

b) Reducción del consumo excesivo de azúcar

- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, como bebidas azucaradas, aperitivos y golosinas.
- Sustituir aperitivos azucarados por frutas y verduras frescas.

c) Aumento del consumo de frutas, verduras y hortalizas

- Incluir verduras en todas las comidas.
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos.
- Consumir frutas y verduras frescas de temporada.
- Incluir una selección variada de frutas y verduras en la dieta.

2.2. Promoción de la alimentación saludable

En la **Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición** de 2014, los gobiernos reafirmaron su compromiso de transformar los sistemas alimentarios, lo que se convirtió en un objetivo central del **Decenio de Acción sobre la Nutrición** de las Naciones Unidas (2016-2025). En un informe reciente de la **OMS** de 2023, se sigue recomendando la implementación de **impuestos a las bebidas azucaradas** como una medida eficaz para reducir su consumo y, con ello, combatir la **obesidad**, la **diabetes tipo 2** y la **caries dental**.

Los puntos destacados del informe:

- **Políticas fiscales**

Estas deben centrarse en productos con alternativas más saludables, promoviendo un cambio hacia hábitos de consumo más responsables.

- **Medidas recomendadas**

La OMS insta a seguir implementando estas acciones en el marco del Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2023-2030.

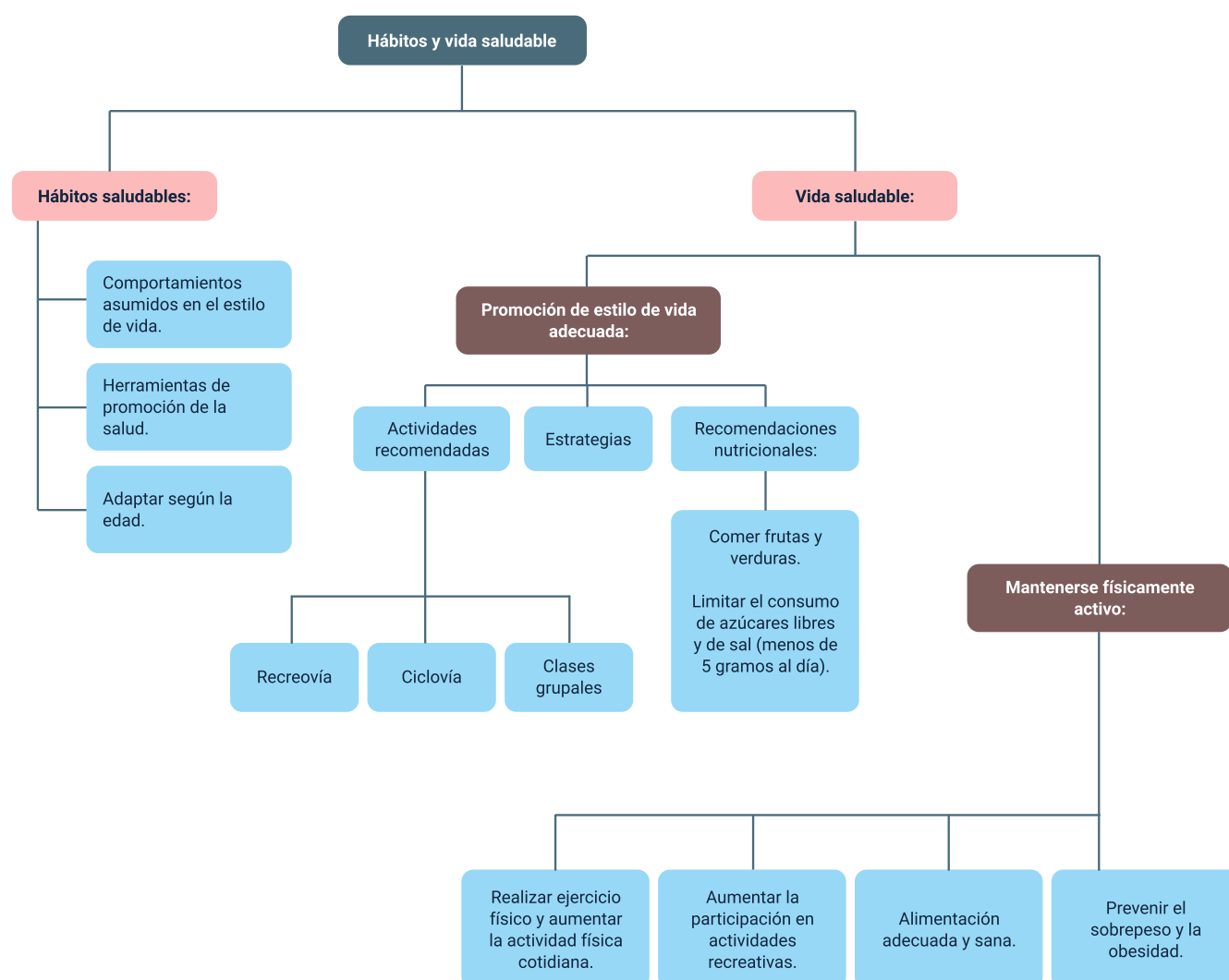
- **Nutrición materna e infantil**

También se hace un llamado a alinearse con el Plan integral de acción sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño, en respuesta a las recomendaciones recientes para frenar la obesidad infantil y otras enfermedades relacionadas con la alimentación.

Estas estrategias buscan promover mejoras sostenibles en la salud pública a nivel global.

Síntesis

A continuación, se presenta una síntesis de la temática estudiada en el componente formativo.



Material complementario

Tema	Referencia	Tipo de material	Enlace del recurso
Hábitos saludables en la actividad física	Ecosistema de Recursos Educativos Digitales SENA. (2020). Hábitos saludables mediante actividad física. [Archivo de video] Youtube.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=bZb3VYvBHFA
Hábitos saludables en la actividad física	MinSalud. (2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable.	Página web	https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx
Vida saludable	Fundación Aprende con Reyhan. (2020). Estilos de vida saludable. [Archivo de video] Youtube.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=XMqNA_zpsPg
Recomendaciones nutricionales	CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2022). Consejos para una alimentación saludable.	Página web	https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html
Promoción de la alimentación saludable	Ecosistema de Recursos Educativos Digitales SENA. (2020). El plato saludable de la familia colombiana.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=3RGixpov5yU

Glosario

Actividad física: movimiento corporal que mejora la salud y reduce el riesgo de enfermedades.

Ciclovía Recreativa: programa comunitario en el que se cierran calles para fomentar la actividad física.

ENT (enfermedades no transmisibles): enfermedades crónicas que no se contagian, como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Estilo de vida saludable: conjunto de actividades y decisiones que impactan positivamente en la salud general.

Hábitos saludables: comportamientos que promueven el bienestar físico, mental y social.

Lactancia materna: alimentación de los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros meses.

MET (equivalente metabólico): unidad utilizada para medir el gasto energético durante la actividad física.

Nutrición adecuada: ingesta balanceada de nutrientes que favorece el crecimiento y la prevención de enfermedades.

Pausas activas: breves periodos de ejercicio durante actividades sedentarias para mejorar la salud.

Sedentarismo: estilo de vida con poca actividad física que aumenta el riesgo de enfermedades.

Referencias bibliográficas

Anta, R. M. O., López-Sobaler, A. M., y Pérez-Farinós, N. (2013). Associated factors of obesity in Spanish representative samples. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl 5), 56-62.

Carrión, C., Moliner, L. A., Castell, C., Puigdomènech, E., Gómez, S. F., Domingo, L., y Espallargues, M. (2016). Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes: Estudio con grupos focales. *Revista Española de Salud Pública*, 90(3), e11.

Corrales, A. R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *Trances*, 1(2), 80-91.

Cubero, J., Guerra, S., Calderón, M. A., Luengo, L. M., Pozo, A., y Ruiz, C. (2014). Análisis del desayuno escolar en la provincia de Badajoz (España). *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 51-56.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes. (2014). Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Dick, B., y Ferguson, B. J. (2015). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 3-6.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., y Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.

García, J. C. S., Rodríguez-Blancque, R., Villar, N. M., Sánchez-López, A. M., Hernández, M. C. L., y Aguilar-Cordero, M. J. (2016). Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto: Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 3-6.

Gómez, J. C. (2016). Actividad física y factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes. *VIREF Revista de Educación Física*, 5(1), 70-86.

González-Jiménez, E., Cañadas, G. R., Fernández-Castillo, R., y Cañadas-De la Fuente, G. A. (2013). Analysis of the lifestyle and dietary habits of a population of adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1937-1942.

Créditos

Nombre	Cargo	Centro de Formación y Regional
Milady Tatiana Villamil Castellanos	Responsable del ecosistema	Dirección General
Olga Constanza Bermúdez Jaimes	Responsable de línea de producción	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Leidy del Pilar Aguirre Caicedo	Experta temática	Centro de Comercio y Servicios - Regional Risaralda
Paola Alexandra Moya Peralta	Evaluadora instruccional	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Andrés Felipe Herrera Roldán	Diseñador de contenidos digitales	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Luis Jesús Pérez Madariaga	Desarrollador full stack	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Jaime Hernán Tejada Llano	Validador de recursos educativos digitales	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Margarita Marcela Medrano Gómez	Evaluador para contenidos inclusivos y accesibles	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia
Daniel Ricardo Mutis Gómez	Evaluador para contenidos inclusivos y accesibles	Centro de Servicios de Salud - Regional Antioquia