MUNICIPALIDAD
PROVINCIAL DE ASCOPE

ORDENANZA MUNICIPAL N.° 024-2024-MPA

Ascope, 10 de julio del 2024.

EL CONCEJO DE LA MUNICIPALIDADA PROVINCIAL DE ASCOPE

POR CUANTO:

Visto, en Sesión Ordinaria de Concejo de fecha 10 de julio del 2024, la Ordenanza Regional N.° 000020-2022-GRLL-CR; Informe N.° 027-2024-P.C.S.G. - E.S. – MPA; Informe N.° 100-2024-GDS/MAGM/MPA; Informe Legal N.° 00088-2024-OGAJ-MPA; y,

CONSIDERANDO:

Que, los artículos 7° y 9° de la Constitución Política del Perú señala que todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa, y que el Estado determina la Política Nacional de Salud, correspondiendo al Poder Ejecutivo normar y supervisar su aplicación, siendo responsable de diseñar y conducir en forma plural y descentralizada para facilitar a todos los accesos equitativos a los servicios de salud;

Que, conforme a lo establecido en el artículo 191° de la Constitución Política del Estado y el artículo 2° de la Ley Orgánica de Gobiernos Regionales, Ley N.° 27867, los gobiernos regionales son personas jurídicas de derecho público con autonomía política, económica y administrativa en asuntos de su competencia;

Que, el artículo 80°, inciso 3.2. de la Ley N.° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades, tienen como función específica y exclusiva de regular y controlar el aseo, higiene y salubridad en los establecimientos comerciales, industriales, escuelas, piscinas, playas y otros lugares públicos locales.

Que, el artículo 83°, numeral 3.1. de la Ley N.° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades, tiene como función específica controlar el cumplimiento de las normas de higiene y ordenamiento del acopio, distribución, almacenamiento y comercialización de alimentos y bebidas a nivel distrital, en concordancia con las normas provinciales.

Que, los numerales II y VI del Título Preliminar de la Ley N.° 26842 - Ley General de Salud, establece que la protección de la salud es de interés público, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promover las condiciones que garanticen una adecuada cobertura de prestaciones de salud a la población, en términos socialmente aceptables de seguridad, oportunidad y calidad; así mismo, en el Título Preliminar, Título I: de los Derechos Deberes y Responsabilidades concernientes a la salud individual, el Artículo
5°, establece que toda persona tiene derecho a ser debida y oportunamente informada por la Autoridad de Salud sobre medidas y prácticas de higiene, dieta adecuada, salud mental, salud reproductiva, enfermedades transmisibles, enfermedades crónico degenerativas, diagnóstico precoz de enfermedades y demás acciones conducentes a la promoción de estilos de vida saludable;

El artículo 1° de la Ley N.° 31226, Ley que establece la organización y ejecución de acciones de promoción, vigilancia y control del servicio de salud preventiva en el primer nivel de atención en el ámbito de los gobiernos regionales, establece como objetivo la organización y ejecución de acciones que permitan desarrollar plenamente la actividad preventivo-promocional en el primer nivel de atención en el ámbito de los gobiernos regionales y Lima Metropolitana; asimismo establece que los gobiernos regionales, a través de sus direcciones regionales de salud o gerencias regionales de salud, tienen a cargo acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedad a través de: implementación de actores sociales; incorporación del curso de salud preventiva (salud pública) en el plan curricular educativo sobre estilos de vida saludable para la prevención y control de enfermedades;

Que, con Resolución Ministerial N.° 366-2017-MINSA, se aprueba el Documento Técnico "Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú", el mismo que tiene por finalidad contribuir a la mejora de la salud pública del país, mediante el fortalecimiento de la Promoción de la Salud como función esencial de la salud pública; en el cual en el lineamiento de Política 1 se expresa La Salud como eje fundamental e integrador de todas las políticas públicas, en el cual cada Gobierno y otras instituciones de su ámbito territorial tienen la oportunidad de tomar decisiones sobre el diseño de políticas públicas en salud que permitan contribuir a la mejora de las condiciones de vida de la población y sus estilos de vida, de tal manera que se incremente el impacto en la salud pública en el área de influencia;

Que, con Decreto Supremo N.° 026-2020-SA, se aprueba la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 (PNMS) denominada "Perú, País Saludable", formulada de forma consensuada con los diferentes sectores para abordar los determinantes sociales de la salud con enfoque territorial, establece como Objetivo prioritario 1: Mejorar los hábitos, conductas y estilos de vida saludable de la población con la finalidad de disminuir los factores causales de la pérdida de años de vida saludables por discapacidad o por muerte prematura, en los que tiene responsabilidad la persona y familia a través de sus conductas;

Que, con Resolución Ministerial N.° 030-2020/MINSA, se aprueba el Documento Técnico "Modelo de Cuidado Integral por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad (MCI)", y en la componente provisión del cuidado integral de salud, nos menciona que el cuidado de la persona se inicia con el autocuidado que la persona ejerce sobre sí
misma, lo que se logra a través de la educación en salud e implementación de la práctica de los estilos de vida saludables desde los primeros años de vida, así como en la familia y comunidad, se incorpora el abordaje de los determinantes de la salud desde una dimensión política que articule los niveles de gobierno y los sectores a través de una efectiva participación ciudadana individual y colectiva;

Que, la Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles;

Que, la Ley N.° 30936, Ley que promueve y regula el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible, en el Artículo 1.- Objeto de la Ley, es establecer medidas de promoción y regulación del uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y eficiente en el uso de la capacidad vial y en la preservación del ambiente y en el Artículo 2.- Implementación de políticas públicas para el uso de la bicicleta. La ONU considera a la bicicleta no solo un medio de transporte, sino también un instrumento para el desarrollo y que facilita el acceso a la educación, la salud y el deporte;

Que, con Decreto Supremo N.° 012-2018-SA, se aprueba el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N.° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N.° 017-2017-SA;

Que, mediante Decreto Supremo N° 017-2017-SA, se aprobó el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, en cuyo artículo 4° se aprobaron los parámetros técnicos sobre los alimentos procesados referentes al contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans;

Que, de acuerdo al artículo 40° de la Ley Orgánica de Municipalidades que establece "Las ordenanzas de las municipalidades provinciales y distritales en la materia de su competencia son las normas de carácter general de mayor jerarquía en la estructura normativa municipal, por medio de las cuales se aprueba la organización interna, la regulación, administración y supervisión de los servicios públicos y las materias en las que la municipalidad tiene competencia normativa".

Estando a lo expuesto, de conformidad con lo dispuesto por el numeral 8) del artículo 9°, artículo 39°, artículo 40° y el artículo 41° de la Ley N.° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades, y contando con el voto UNÁNIME del Concejo Municipal, se aprobó la:

ORDENANZA MUNICIPAL PARA LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE ASCOPE

ARTÍCULO PRIMERO. - APROBAR la Ordenanza Municipal para la Promoción del Estilo de Vida Saludable en la población del distrito de Ascope, con la finalidad de establecer lineamientos para promover la adopción del estilo de vida saludable en la persona, familia y comunidad, con participación interinstitucional, multisectorial e intergubernamental para contribuir a mejorar la calidad de vida de la población del distrito de Ascope.

ARTÍCULO SEGUNDO. - ENCARGAR a la Gerencia Municipal, Gerencia de Desarrollo Social, Oficina de Desarrollo Económico de la Municipalidad Provincial de Ascope, articular con las diferentes entidades públicas y privadas para la implementación de la presente ordenanza municipal.

ARTÍCULO TERCERO. - PUBLICAR Y DIFUNDIR, la presente Ordenanza Municipal en el Diario de mayor circulación y en el Portal de la Municipalidad Provincial de Ascope.

ARTÍCULO CUARTO. - La presente Ordenanza Municipal, entrará en vigencia al día siguiente de su publicación en el Diario de mayor circulación en la provincia.

LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE ASCOPE

TÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

Artículo 1.- FINALIDAD

La presente Ordenanza Municipal tiene por finalidad establecer lineamientos para promover la adopción del estilo de vida saludable en la persona, familia y comunidad, con participación interinstitucional, multisectorial e intergubernamental para contribuir a mejorar la calidad de vida de la población del distrito de Ascope.

Artículo 2.- ÁMBITO DE APLICACIÓN

Están sujetas a las disposiciones que se establecen en la presente Ordenanza todas las personas naturales y jurídicas del distrito de Ascope.

Artículo 3.- DEFINICIONES CONCEPTUALES

a. **Actividad física:**
La Organización Mundial de la Salud, define como cualquier movimiento corporal por la musculatura esquelética que requiere un gasto de energía, que incluye el ejercicio y el deporte. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

b. **Ácidos grasos trans (AGT).:**
Son aquellos ácidos grasos que derivan de los procesos químicos y físicos a los que son sometidas las grasas insaturadas, con la finalidad de obtener alimentos grasos de textura más fluida y más fáciles de conservar y también a que los ácidos grasos que pueden derivar de la tecnología utilizada para el procesamiento de alimentos, por lo que su composición química (isómeros geométricos de ácidos grasos mono insaturados y poli insaturados que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono-carbono no conjugados, interrumpidos al menos por un grupo metileno) los hace perjudícales a la salud, ya que funcionan y se metabolizan como si fueran grasas saturadas.

c. **Alimentación saludable:**
La alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndose tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

d. **Alimentos Naturales:**
Son aquellos alimentos —plantas o animales— que se encuentran en su estado natural y que no han sido sometidos a modificaciones o transformaciones significativas hasta su preparación culinaria y consumo.

e. **Alimentos Procesados:**
Se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

f. **Alimentos Ultra procesados:**

La Organización Mundial de la Salud los define como formulaciones de productos y bebidas listas para comer o beber, se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales y contienen poco o ningún alimento natural. Se basan en sustancias refinadas, con una cuidadosa combinación de azúcar, sal, grasa y varios aditivos. Incluye bebidas azucaradas, snacks u comidas rápidas.

g. **Autocuidado:**

El autocuidado es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener a salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

h. **Azúcar:**

Sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de sabor dulce y de color blanco en estado puro, soluble en el agua, que se obtiene de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales.

i. **Biohuertos escolares:**

El biohuerto escolar es un terreno que puede tener distintas superficies, en el que los niños y niñas de una escuela cultivan y recolectan hortalizas, verduras y plantas aromáticas. En algunos casos, si la escuela no tiene un terreno específico para el huerto, se pueden utilizar macetas o cajas.

j. **Ejercicio físico:**

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar la condición física de la persona, como por ejemplo aeróbicos, ejercicios de resistencia, maratones o carreras competitivas, entre otras.

k. **Estilo de vida saludable:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social; están determinados por procesos sociales, tradiciones, conductas y comportamientos de los individuos y la población.

l. **Estado Nutricional:**

Es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud.

m. **Hábitos:**

Se denomina hábitos a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positiva o negativamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

n. **Hábitos Saludables:**

Aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

o. **Pausa Activa:**

Las pausas activas comprenden una serie de movimientos iniciales de las articulaciones, seguidos de estiramiento y ejercicios específicos para distintos grupos musculares que incluyen el cuello, las manos, las extremidades superiores e inferiores y la espalda, acompañado de respiraciones rítmicas, profundas y lentas. Según la Organización Mundial de la Salud, es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y

realizar una pausa activa cada cinco minutos en busca de promover la salud en el ámbito laboral. Se debe considerar que estas pausas no "interfieren con los tiempos de producción empresarial y es necesario tomar en cuenta las características específicas de cada área de trabajo.

p. **Enfermedades no transmisibles**

El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, son conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración. Son el resultado de una serie de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

q. **sal:**

Es un elemento químico que existe de manera natural en los alimentos, asociado a otros residuos moleculares o átomos a manera de enlace de tipo 'iónico' formando sales químicas. Es de gran importancia, ya que ayuda a mantener el equilibrio hídrico y ácido base de cualquier organismo, constituyendo su compuesto más habitual, el cloruro de sodio, lo que usualmente se denomina sal de mesa. Asimismo, encontramos otras sales de sodio que son de origen industrial, como el glutamato mono sódico (acentuado del sabor); benzoato de sodio, acetato de sodio, bicarbonato de sodio (reguladores de acidez y conservantes); hidróxido de sodio, carbonato de sodio (regulador de acidez); eritórbico de sodio (antioxidante), entre otros.

Artículo 4.- DE LAS INSTANCIAS DE ARTICULACIÓN MULTISECTORIAL

En el nivel local, los espacios de articulación multisectorial local son los comités distritales de salud y/o concejos provinciales de salud, liderados por los gobiernos locales para proponer, implementar y monitorizar políticas y planes en mater a de promoción de estilos de vida saludable y entornos activos en su jurisdicción, promoviendo a participación comunitaria para el autocuidado de la salud.

TÍTULO II

DE LA PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Artículo 5.- Fomentar el consumo de alimentos naturales en las actividades y celebraciones de sus instituciones evitando en lo posible la entrega de alimentos y bebidas procesados y ultra procesados con alto contenido de azúcar, sodio y grasas trans; promoviendo el consumo de alimentos saludables os cuales se adjuntan en el Anexo I ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACION DE BOCADITOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES como referencia.

Se exceptúa de esta disposición a celebración de fiestas tradicionales, costumbristas o nacionales.

Artículo 6.- Las Gerencias de la Municipalidad Provincial, instituciones privadas y organizaciones no gubernamentales de forma obligatoria incorporarán en sus planes operativos la capacitación y desarrollo de sesiones educativas y/o demostrativas para sus colaboradores y familiares en temas de alimentación saludable, contenido de advertencias publicitarias y otros estilos de vida saludable, a realizarse mínimo dos (2) veces al año, programando los recursos necesarios para su ejecución.

Artículo 7.- Impulsar en los quioscos y cafetines de las instituciones educativas, institutos superiores y universidades la venta de alimentos saludables, naturales, frescos o preparados. Asimismo, en espacios visibles y accesibles al público deben visualizarse mensajes educativos referidos a estilos de vida saludables y advertencias publicitarias.

Artículo 8.- De forma progresiva las instituciones deben implementar espacios o ambientes físicos adecuados para el consumo de alimentos de sus colaboradores, que promuevan hábitos de alimentación saludable, asegurando el cumplimiento de los protocolos sanitarios vigentes.

Artículo 9.- Las entidades públicas, privadas, y organizaciones no gubernamentales deben programar acciones de sensibilización y educación para la salud a la población en general, en temas relacionados con la promoción de alimentación saludable, actividad física y otros estilos de vida saludable, mínimo dos veces al año.

Artículo 10.- La Oficina de Educación, Cultura, Deporte y Recreación o quien haga sus veces de manera coordinada con la Unidad de Gestión Educativa Local - UGEL, en el marco de sus funciones, realizarán las coordinaciones con las respectivas Agencias Agrarias de la Gerencia Regional de Agricultura para que, de forma progresiva, se implementen biohuertos escolares en las instituciones educativas.

Artículo 11.- La Oficina de Educación, Cultura, Deporte y Recreación y la Oficina de Salud a través de la Unidad de Gestión Educativa Local - UGEL y establecimientos de salud fortalecerán acciones de capacitación permanente a: docentes, padres de familia y alumnos, para desarrollar competencias en la promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades no transmisibles.

TÍTULO III

DE LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Artículo 12.- Las entidades públicas y privadas deben implementar en forma progresiva planes y programas orientados a la promoción de actividad física en forma regular, teniendo en consideración la edad y las capacidades de sus colaboradores, así como en sus familiares. Las entidades privadas, a través de sus programas de responsabilidad social, deben incorporar la promoción de la actividad física en sus proyectos dirigidos a la comunidad.

Artículo 13.- Las entidades públicas y privadas deben implementar en las jornadas laborales la pausa activa sin que ello perjudique la jornada diurna de trabajo, reduciendo los periodos prolongados de hábitos sedentarios.

Artículo 14.- Los gobiernos locales a través de sus órganos competentes de: salud, deporte, participación vecinal según su estructura orgánica, articulan intersectorialmente para sensibilizar, mejorar la concientización, la comprensión y a valoración de los beneficios sociales, económicos, y medioambientales de la actividad física, promoviendo la participación comunitaria que involucren a la persona, familia y comunidad.

Artículo 15.- Los gobiernos locales deben crear/fortalecer entornos activos, gratuitos y accesibles a la población en general para generar experiencias positivas de actividad física, social y culturalmente apropiadas y placenteras. Entre estas actividades se proponen:

15.1. Destinar un día a la semana espacios o ciclovías recreativas para caminatas, uso de bicicleta, patines, entre otros.

15.2. Organización de eventos deportivos de diferentes disciplinas, promoviendo la participación activa de la familia y comunidad.

15.3. Desarrollo de infraestructura e implementación de programas que promuevan actividad física, recreativa y deportiva en espacios abiertos que cumplan con las medidas sanitarias establecidas por el nivel nacional para favorecer el desarrollo de sesiones de ejercicios físicos de forma diaria teniendo en consideración la edad y capacidades de los participantes.

15.4. Implementación y mantenimiento de espacios de actividad física, áreas verdes y zonas recreativas seguras.

15.5. Otras actividades innovadoras.

TÍTULO IV

DE LA CELEBRACIÓN DE EFEMÉRIDES DE SALUD

Artículo 16.- Declarar la cuarta semana de noviembre como "Semana Provincial de Promoción de Estilos de Vida Saludable", en el ámbito de la provincia de Ascope, en la cuales las instituciones públicas, privadas organizaciones sin fines de lucro, intensifican acciones de sensibilización, concientización en temas de alimentación saludable, actividad física, promoviendo la participación de la persona, familia y comunidad.

Artículo 17.- Las instituciones públicas, privadas y organizaciones no gubernamentales deben intensificar la difusión de mensajes educativos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables a través de las diferentes páginas institucionales y redes sociales.

TÍTULO V

DISPOSICIONES FINALES

Artículo 18.- Las gerencias de la Municipalidad Provincial de Ascope en articulación con la Red de Salud de Ascope realizarán el diagnóstico nutricional: peso, talla, edad, índice de masa corporal y perímetro abdominal; así también la toma de presión arterial y exámenes clínicos en sus servidores. Estas acciones se desarrollarán mínimo 2 veces al año, siendo cada institución responsable de establecer estrategias para el cumplimiento.

Artículo 19.- Las gerencias de la Municipalidad Provincial de Ascope, gobiernos locales, colegios deberán remitir un informe semestral a la Gerencia Regional de las acciones desarrolladas en el marco de la presente Ordenanza.

ANEXO I

MARCO DE LA LEY N° 30021 - LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Decreto Supremo 012-2018-SA: que aprueba el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N.° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes y su Reglamento aprobado por el Decreto Supremo N.° 017-2017-SA.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE BOCADITOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES

Sugerencias para la adquisición de alimentos a partir de los cuales se pueden elaborar refrigerios, bocaditos y aperitivos saludables:

1. **Cereales**
    - **Cereales no refinados:** Kiwicha, quinua, avena, trigo partido, cebada, arroz, mote de trigo, maíz y sus productos derivados preparados bajos de sal, bajos de aceite, y/o bajos de azúcar.
    - **Menestras:** Lentejas, en sus diversas variedades, pallares, garbanzos, etc.
    - **Productos de panificación:** pan tipo francés o de piso, pan de cebada, pan de labranza, entre otros de la localidad, así como tostadas y galletas con bajo contenido de sal, azúcar y grasa trans.
2. **Frutas,** Vegetales (hortalizas, legumbres) y Tubérculos.
    - **Frutos secos o semillas envasadas:** maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.
    - **Frutas frescas de estación:** disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.
    - **Verduras y hortalizas frescas de estación:** disponibles localmente según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.
    - **Tubérculos y raíces sancochadas:** papa, yuca, camote, arracacha, entre otros, en preparados bajos en sal. Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.
1. **Líquidos**
    - Agua envasada con o sin gas.
2. **Carnes**
    - Magras y pescados: pavo, pollo, cortes magros de ternera y cerdo, carne de cuy; pescados como bonito, jurel, caballa, atún, salmón, sardinas, truchas.
    - Vísceras: Hígado de res y/o pollo, corazón, etc.
3. **Lácteos y derivados**
    - Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.
    - Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.
    - Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.
    - Mantequilla
4. **Huevos**

- En sus variedades de consumo habitual

Un bocadillo siempre será una opción exquisita, rápida y saludable para disfrutar como refrigerio en la media mañana, la media tarde o como una cena ligera.

Algunas recomendaciones para preparar refrigerios saludables:

- Utiliza pan integral para generar un aporte en fibras y darle variedad a la preparación.
- Emplea aceite de oliva para dotarle al bocadito de un exquisito sabor y cuidar nuestra salud.
- Procura poner algo verde a tus bocaditos, los vegetales les aportarán una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra; así podrán utilizar vegetales frescos en su presentación como hojas de lechugas, hojas de espinaca, repollo, col china, tomates, pepinillos, cebollas, etc., de aceite en su preparación y bajas en sal.
- Las proteínas para utilizarse pueden ser carnes, que pueden ser de aves, carnes rojas, cerdo, pollo, pavo, pescado y/o vísceras, cocidas, a vapor, mechadas, con poca cantidad de condimentos.
- Provee a tus bocaditos de variedad en la selección de los ingredientes, de esta manera el refrigerio se complementará y podrás disfrutar de preparaciones realmente deliciosas.

Elija sus refrigerios en forma inteligente

- Encuentre sustitutos más saludables para reemplazar los refrigerios con alto contenido de grasa, pruebe reemplazarlos con productos elaborados a base de harinas integrales y preparados al horno.
- Haga que los refrigerios sean atractivos. Si la idea de una fruta sola no es atractiva, pruebe mezclar rebanadas de frutas con yogur bajo en grasa y espolvoree canela o nuez moscada.

Alimentos

para comer como refrigerios saludables:

- Ensalada de frutas con yogurt
- Yogurt con granola
- Brochetas de frutas
- Uvas pasas y otras frutas secas
- Galletas integrales
- Quinua pop
- Palitos de ajonjolí
- Choclo con queso
- Snack de camote al horno.
- Queque de zanahoria
- Hamburguesa de lentejas
- Bastones de pollo crujiente al horno
- Tequeños a horno con crema de palta
- Tostadas integrales con crema de palta
- Panqueques de avena y plátano
- Panqueques de avena y espinaca
- Galletas de avena y plátano
- Queque de plátano

Sándwich para refrigerios Saludables:

- Pan con hígado encebollado
- Pan con pavo mechado
- Pan con cerdo mechado
- Pan con pollo y espinaca
- Pan con tortilla de verduras
- Pan con palta
- Pan con atún
- Pan con relleno

Bebidas saludables:

- Batido de leche con fresas
- Batido de leche con lúcuma
- Batido de leche con papaya
- Batido de leche con arándanos
- Chicha morada
- Refresco de maracuyá
- Refresco de carambola
- Refresco de manzana
- Refresco de membrillo
- Refresco de cebada con linaza
- Refresco de piña con cebada
- Refresco de cocona con plátano de la isla
- Limonada con mandarina
- Limonada con manzana
- Bebida cocida de cereales (quinua y trigo)
- Quinua frutada.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE ASCOPE
Lic. María Del Rosario Cornejo Izquierdo
ALCALDESA-MPA