

La Ley en tu Lenguaje  
Ley N° 19.140 de 11/10/2013  
Alimentación Saludable

Es importante que sepas que en Uruguay, por ley, se promueven hábitos alimenticios saludables en los establecimientos educativos, con el fin de proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, públicos y privados, contribuyendo en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo, y educando desde la infancia para la promoción de estos hábitos en toda la población.

Conocé más sobre esta Ley en  
[www.impo.com.uy](http://www.impo.com.uy)

Importa  
que lo sepas

Importa que lo sepas, es una publicación de IMPO.  
Los contenidos emitidos por las entidades o marcas  
de esta publicación son responsabilidad de sus emisores.  
Distribución gratuita.  
100.000 ejemplares impresos - 30.000 usuarios digitales.

10

IMPO

Centro de  
Información  
Oficial

08/2015

Toda tu confianza entra en un sobre.



Informate sobre todos  
nuestros servicios postales  
al 1890 o en [www.tiempost.com](http://www.tiempost.com)





# SABÍAS QUE...

- **sólo el 3%** de los trabajadores realizan un desayuno saludable?
- **el 43% de los trabajadores** omite al menos, una de las comidas principales?

*Tomate en serio  
este consejo de Gustino...*

Desayuna bien y  
empieza tu día con  
energía. No olvides  
comer 5 o más porciones  
de frutas y verduras,  
crudas o cocidas.



 **Ticket**  
Alimentación®

 **Ticket**  
Restaurant®

 **Ticket**  
Alimentación®  
Electrónico

 **Ticket**  
Restaurant®  
Electrónico

 **Ticket**  
Transporte®

 **Edenred**

# Merienda Saludable

Desde hace más de diez años el Ministerio de Salud Pública (MSP) lleva adelante una política de promoción de salud, desde donde se aporta a la construcción de hábitos de vida saludables que impacten positivamente en la salud de la población.

Mejorar la calidad de vida, prevenir las enfermedades no transmisibles -como la diabetes y la hipertensión- y reducir los factores que generan mayor riesgo de adquirirlas (sobrepeso y obesidad) constituyen el marco de prioridades que asume el organismo rector de la salud durante todo este tiempo.

Las acciones que promueven los hábitos saludables de alimentación en los centros educativos, son una prioridad

para la política de salud, ya que en estos ámbitos niñas, niños y adolescentes establecen, refuerzan y mantienen gran parte de sus prácticas alimentarias y construyen sus vínculos y sus formas de ser y estar en el mundo.

En este número, compartimos algunas de las acciones realizadas por el Ministerio en el marco de esta política de salud.

**Ministerio de Salud Pública**

**elige tu merienda saludable**

Ley N° 19.140 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS EDUCATIVOS  
Se sugiere que la oferta de alimentos sea basada en el listado de grupos recomendados, siendo prioritario la oferta de alimentos y bebidas naturales sugeridos en el Grupo 1.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>GRUPO 1</b><br><br>Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| <br>Frutos secos y semillas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
| <br>aguas      leche      bebidas a base de hortalizas      Jugos 100% de fruta natural      Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
| <b>GRUPO 2</b><br><br>Refuerzos o sándwiches preferentemente elaborados con pan integral      Bizcochuelos y tortas caseras elaborados con aceite, en manteca o margarina      Galletitas caseras, scones elaborados con aceite, en manteca o margarina                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |
| <b>GRUPO 3</b><br><br>Cereales de desayuno y barritas de cereales (se prefiere que cumplan las calificaciones establecidas para alimentos en general)      Postres de leche, elaborados a partir de leche entera      Galletas, panificados y productos de repostería, cuando cumplan los criterios establecidos para el contenido de energía y nutrientes      Helados, preferentemente elaborados con leche que cumplan los criterios previamente establecidos |  |  |  |  |

Una adecuada alimentación y nutrición influyen en el desarrollo físico e intelectual de niños y adolescentes, así como en la capacidad de crecer adecuadamente y posibilita el máximo desarrollo de sus capacidades. Por lo tanto, una alimentación adecuada en un entorno ambiental favorable, contribuyen a un proceso de aprendizaje de calidad.

La Ley 19.140 y su Decreto Reglamentario del 13 de marzo de 2014, promueve que las cantinas o quioscos en los centros educativos tengan disponibles alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados, de manera de facilitar las condiciones que permitan a los niños y adolescentes mantener una alimentación saludable.

Por mayor información:  
[www.msp.gub.uy/meriendasaludable](http://www.msp.gub.uy/meriendasaludable)

**mec IMPO** | Centro de Información Oficial

**apoya la difusión de la Ley N° 19.140**





# Atiende tu alimentación, defiende tu cultura alimentaria, gana más años de vida saludable

Mantenerse sano está vinculado al estilo de vida, donde los alimentos que elegimos y las formas en que los preparamos y consumimos, pueden ser beneficiosas o perjudiciales para nuestra salud. Se sabe también que la alimentación es un acto de placer, ya que además de mantenernos con vida, conlleva un conjunto de significados, que trascienden las necesidades nutricionales, para identificarnos con una tradición culinaria familiar, regional y nacional, que nos brinda seguridad y pertenencia.

Sin embargo se está observando un cambio cultural en el modo de alimentarse de los uruguayos, vinculado a una mayor integración de la mujer al mercado laboral, a

la mejora de los ingresos económicos y a una desvalorización del rol de la cocina casera. El estilo de alimentación se está inclinando peligrosamente, al consumo de comidas adquiridas o semilistas, la mayoría de ellas con un alto grado de industrialización, ricas en sal, grasas, azúcar y energía y al descenso en el consumo de verduras y frutas, entre otros alimentos saludables.

Este deterioro en los hábitos alimentarios inducido además por una publicidad intensa y agresiva de productos ultra procesados, ha aumentado los casos de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, entre otras.

Esto hace necesario, que nos detengamos a reflexionar sobre nuestras prácticas alimentarias, buscando un equilibrio entre lo nutritivo y lo placentero, para lograr un mayor bienestar y más años de vida sana.

Optar por una alimentación adecuada, que combine alimentos naturales y diferentes, de manera de obtener una buena mezcla nutritiva, así como diversos colores, sabores y olores; requerirá destinarle mayor tiempo a planear las comidas y prepararlas en forma casera; para obtener platos nutritivos y agradables al paladar. Elaborar en casa, te brindará la posibilidad de elegir los ingredientes más saludables, de condimentar en la justa medida, y de involucrar a los más jóvenes en esta tarea, para transmitirles la tradición culinaria de la familia, ya que esta práctica también se está perdiendo. Es un justificado motivo de reunión familiar, para aprender a disfrutar cocinando juntos, compartiendo esta responsabilidad que ha sido siempre adjudicada sólo a la mujer y para construir la salud entre todos.

## SUGERENCIAS PRÁCTICAS QUE TE ORIENTARÁN MEJOR:

- Aliméntate inteligentemente, piensa tus comidas con antelación para cuatro o cinco días como mínimo y organiza tus compras en función de ellas. Ahorra tiempo y cuida la economía del hogar, adquiriendo alimentos frescos para la semana y secos para el mes. Haz que participen también los más jóvenes en las compras de alimentos, para que adquieran el hábito de distinguir los productos saludables, de los no recomendados.
- Reduce los tiempos de preparación, higienizando por adelantado frutas y verduras, almacenándolas en el refrigerador o la despensa según corresponda, para conservarlas frescas hasta su consumo.
- Para rendir bien durante la jornada, distribuye tu alimentación en cuatro comidas al día: el desayuno debe incluir lácteos, frutas y panificados y es indispensable para superar el ayuno nocturno. El almuerzo y la cena son principales, pero el aporte de cada uno, dependerá de tu rutina familiar.

Consume en ambos momentos verduras y frutas diferentes. La merienda es una comida liviana.

- Prefiere siempre **alimentos naturales, mínimamente procesados** como: agua, leche, verduras, frutas, pescados, huevos, granos, carnes (especialmente pescados) en lugar de **productos ultra procesados** como: refrescos, jugos, galletitas rellenas, golosinas, alfajores, cereales azucarados, caldos y sopas instantáneas, panchos, hamburguesas, mayonesas y salsas, papitas fritas y similares, y platos congelados.
- **No reemplaces con frecuencia la comida de elaboración casera, por comidas listas para calentar.**
- Elige a consciencia los alimentos que traes a tu mesa. Lee siempre la información de las **etiquetas** (busca alimentos con **pocos ingredientes, bajos en sal, azúcar, grasa saturada y libres de grasas trans**); verifica la fecha de vencimiento.
- Sé crítico frente a la publicidad de alimentos y bebidas. Infórmate en fuentes confiables (Ministerio de Salud Pública, Instituto Nacional de Alimentación, Intendencia de Montevideo, Consumidores y Usuarios Asociados –CUA–, entre otros), antes de adquirir nuevos alimentos.
- Reclama y denuncia ante los organismos competentes (Intendencia de Montevideo: Área de Regulación Alimentaria, Centro de Información al consumidor: tel: 19502131, Ministerio de Economía: Área de Defensa del Consumidor: 08007005, CUA: [cua@consumidores.org.uy](mailto:cua@consumidores.org.uy)), siempre que adviertas irregularidades al comprar tus alimentos. Puedes encontrar información orientadora sobre el alimento a adquirir, bajando la aplicación “**código QR**” a tu celular, o en la página web de la Intendencia.

**“PROTEGE TU DERECHO a la ALIMENTACIÓN  
ADECUADA Y SALUDABLE”**

Lic. Nut. Ma. Noel Demov  
Responsable Programa Riesgo Nutricional  
Lic Nut. Joseline Martínez  
Responsable Dpto. Información Comunicación  
y Educación Alimentaria Nutricional



## Equifax - Clearing de Informes

### Guía al público en general



## Informate sobre tus derechos

Equifax - Clearing de Informes es un bureau de crédito que brinda de forma objetiva información comercial y crediticia sobre personas y empresas. Permite a las empresas afiliadas conocer el historial crediticio, ayudando junto con otros datos relevantes a tomar decisiones responsables cuando alguien les solicita un crédito.

A su vez, te permite conocer tu información crediticia, para ayudarte a cuidar tu salud financiera.

Como titular de tus datos personales, tenés derecho a acceder a toda la información que sobre ti figura, puedes rectificar, actualizar, incluir o suprimir los datos cuando así corresponda.

Según la Ley 18.331, tenés derecho a solicitar tu historial crediticio, gratuito, una vez cada 6 meses. Para ello, debés acreditar tu identidad (CI o Poder), y concurrir a nuestras oficinas de Atención al Público.

Otra opción, es dirigirte a cualquier sucursal de Red Pagos o Abitab con tu CI, donde podrás obtener tu historial en forma impresa, las veces que lo desees, abonando el costo correspondiente.

Es importante que sepas, que si en tu historial crediticio figura una deuda registrada, la Ley establece que

puede permanecer allí por un plazo de 5 años contados desde su incorporación. Si vencido ese plazo no fue paga, la empresa con la que se contrajo puede optar por registrarla 5 años más, por única vez.

Una vez cancelada, la empresa acreedora cuenta con 5 días hábiles para comunicárselo a Equifax - Clearing de Informes y éste con 3 días hábiles para realizar su actualización

La Ley permite que las deudas canceladas permanezcan registradas en la base de datos por un plazo máximo de 5 años desde la fecha de la cancelación, mencionando que ya fueron pagas. Sin embargo, nosotros la mantenemos únicamente por un plazo de 3 años.

### Denuncias de Cédula de Identidad

Con el fin de minimizar el riesgo de que puedan realizar fraude con tu CI, a partir de un Convenio firmado con el Ministerio del Interior, cada vez que presentes una denuncia por hurto o extravío en cualquier seccional, la información se comunica a Equifax - Clearing de Informes y se refleja en tu historial crediticio.

Complejo WTC Montevideo | Av. Luis Alberto de Herrera 1248  
Edificio Avenida Of. 232 | [atencionalpublico@clearing.com.uy](mailto:atencionalpublico@clearing.com.uy)  
[www.clearing.com.uy](http://www.clearing.com.uy)

CLEARING  
de Informes

EQUIFAX



## EL ALMANAQUE BSE EN SISTEMA BRAILLE Y AUDIO

El Almanaque BSE cuenta con más de 100 años de historia. En sus páginas se han publicado artículos sobre temas sociales, científicos y culturales. Esa trayectoria, signada por la riqueza de sus contenidos, lo convierte en una publicación de referencia para la sociedad uruguaya.

A partir del 2013, sus contenidos están disponibles para personas con discapacidad visual gracias a la realización del proyecto denominado **El otro almanaque**, idea original de nuestra funcionaria Liliana Arrondo. La propuesta resultó premiada en el primer concurso interno de innovación organizado por el BSE en 2011-2012 con el apoyo de la Agencia Nacional de Investigación e Innovación (ANII).

El eje central del proyecto apunta a trabajar en la accesibilidad a la información, por medio de la edición del tradicional almanaque en un formato accesible tanto en audio como en sistema braille. Para la implementación de esta iniciativa, así

como su continuidad, contamos con el apoyo de la Fundación Braille, quienes están a cargo del relato del libro hablado así como de la realización de los almanaques en braille.

Año a año se han elaborado 1.000 copias en soporte audio y 25 en sistema braille, distribuidas a las Instituciones: *Fundación Braille del Uruguay*, *Instituto de Rehabilitación Tiburcio Cachón*, *Unión Nacional de Ciegos del Uruguay (UNCU)*, *Biblioteca Nacional del Uruguay* y escuelas públicas especializadas en la atención a personas con discapacidad visual.

De esta forma, el BSE vuelve a marcar presencia en acciones inclusivas y reafirma su visión de ser una compañía de seguros orientada al crecimiento del país y el bienestar social.

BSE

En Uruguay nadie te da  
más seguridad.





# Plantar es cultura

El Ministerio de Educación y Cultura (MEC) implementa, desde mediados de 2014, el programa Plantar es Cultura con la finalidad de apoyar los emprendimientos realizados por diferentes experiencias de huertas urbanas comunitarias y con colectivos de familias, asociaciones y grupos que trabajan a nivel local en diferentes espacios de la ciudad y el campo.

La iniciativa surge a partir de una demanda cultural detectada por el Ministerio de generar un nuevo vínculo con los alimentos, así como de impulsar una mayor integración social y apropiación de espacios públicos.

Desde su consolidación, el programa apoya 31 emprendimientos en Montevideo y el interior del país mediante el aporte de un kit que contiene herramientas básicas de mano para trabajar a escala pequeña y semillas criollas de productores orgánicos a

través de un acuerdo realizado con la Red de Semillas del Uruguay.

En el marco del Programa de Huertas en Centros Educativos que lleva adelante la Facultad de Agronomía, junto con el Instituto Nacional de Investigación Agrícola (INIA) y financiado por el MEC, se editó el libro Alimentos en la Huerta. Esta edición incluye el calendario hortícola, los principales cultivos que se pueden plantar a nivel urbano en espacios reducidos, junto con las bases nutricionales de los alimentos y recetas posibles de realizar con lo producido en la huerta para fomentar de esta manera una alimentación familiar sana.

Carlos Brasesco, encargado de llevar adelante el programa, valoró el rol de las huertas “como una forma de garantizar que lo que consumimos sea un producto sano, producido por uno mismo, donde hay un

control sobre la producción y por lo tanto en el consumo”.

Las hortalizas y algunas frutas constituyen la mayor producción de las huertas comunitarias. Quienes las cultivan pueden controlar su calidad y su consumo evitando las consecuencias de la producción comercial, explicó Brasesco.

Desde Plantar es Cultura se apunta a la concientización sobre la importancia de modificar los patrones de alimentación actuales y promover una alimentación más sana. “La autoproducción de alimentos, es desde nuestro punto de vista una herramienta para promover ese tipo de cambios, incorporando a la dieta más hortalizas y frutas frescas que de alguna manera vayan cambiando la forma en que nos vinculamos con la alimentación y además aprender cómo se produce, distribuye y comercializa el alimento y educar sobre un consumo crítico y más responsable”, agregó.

La producción en huertas brinda parámetros para orientarse a la hora de consumir en un supermercado o una feria. Al producir parte de lo que uno consume y poder

controlar el proceso de producción, es posible lograr una alimentación más sana.

El hecho de trabajar la tierra y vincularse con la naturaleza directamente genera otros valores que inciden en la elección de qué consumir y cómo elaborar la dieta. La organización comunitaria hace trascender a lo alimentario como algo meramente individual, estrechando vínculos con el resto de la sociedad y con el plano educativo.

Brasesco destacó la importancia de incorporar temas alimentarios a través de las diferentes herramientas educativas. “En las escuelas donde hay una huerta es más fácil trabajar el tema de la alimentación saludable conociendo las ventajas y las dificultades que tiene producir el alimento como forma de vincular lo urbano con lo rural”, expresó.

Actualmente el programa trabaja en un proyecto articulado junto a egresados de la Escuela de Nutrición y del emprendimiento de “Savia Savia”, titulado “De la tierra al plato”. La idea busca vincular la cocina natural, la nutrición para la alimentación saludable y la huerta orgánica a través de talleres que se realizarán durante el año por el interior del país.





# Ahora UTE está en la palma de tu mano.

Conocé la nueva aplicación para tu celular que te permitirá gestionar tus servicios con un solo clic.

## Con la nueva aplicación de UTE podrás:

- Hacer reclamos por falta de energía
- Aportar lectura de tu medidor
- Consultar tu deuda
- Solicitar duplicado de factura y muchas cosas más con un solo clic

Si tu celular no admite la aplicación podés seguir enviando SMS al 1930 como siempre. Luego de descargar la aplicación no necesitás internet para usarla. Ya disponible en Android y iPhone.

Descargá la aplicación en [www.ute.com.uy](http://www.ute.com.uy)



La energía que nos une



## Alimentación y Salud Mental

Según la definición de la O.M.S: «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*».

Desde esta óptica para alcanzar o conservar ese estado de completo bienestar integral de la persona se articulan diversos abordajes. Entre ellos el cuidado de la alimentación que repercute en una buena calidad de vida.

Al pensar en alimentación saludable muchas veces se la asocia con prohibiciones o restricciones sobre lo que se debe o no ingerir. Sin embargo, lejos de ello, se trata de conocer y elegir conscientemente los alimentos que se van a consumir. Recordemos que la alimentación es el acto de proporcionar alimentos al organismo e ingerirlos. Es un proceso que se lleva a cabo de modo conciente y voluntario, por esta razón es que puede ser modificado de acuerdo a hábitos, gustos y necesidades de cada persona.

Al confeccionar un plan se debe respetar las cuatro leyes de la alimentación:

**Cantidad:** “debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”

**Calidad:** “el plan de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran”

**Armonía:** “las cantidades de los diferentes nutrientes que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”

**Adecuación:** “la finalidad de la alimentación está sujeta a la adecuación del organismo”

Algunos estudios muestran que las personas con Trastornos Mentales Severos presentan mayor riesgo cardiovascular, debido a la obesidad abdominal y a la alteración del metabolismo glucídico, sumándose a veces sedentarismo y tabaquismo.

¿Qué herramientas implementamos para la promoción de hábitos saludables en un centro de Rehabilitación Psicosocial?

- Talleres de promoción y difusión de conocimiento sobre calidad de vida: manejo del sueño, hábitos de higiene y cuidado de la salud, selección de alimentos y otros.
- Desde el espacio del comedor: presentación más estética del plato que lo haga más atractivo para conocer nuevas preparaciones, que resulten apetecibles y fáciles de replicar por ellos en sus casas, a un costo accesible. Se busca que el proceso que comienza en el centro de rehabilitación continúe en su vida cotidiana.
- Comedor como un espacio social, de intercambio y charla, para la mejora y ejercicio de los vínculos sociales.

Desde esta breve aproximación conceptual destacamos la importancia del trabajo sobre la nutrición, alimentación y promoción de hábitos saludables, en el proceso de rehabilitación psicosocial de personas con Trastorno Mental, para el acceso al completo bienestar físico, mental y social, construyendo juntos la mejor calidad de vida posible.



Centro  
Dr. A. Martínez Visca



# Alimentación saludable en el ámbito educativo

Uruguay impulsa una serie de acciones en materia de alimentación con el propósito de proteger la salud de la población infantil y adolescente en el ámbito educativo. El objetivo es prevenir el desarrollo de factores de riesgo asociados a las Enfermedades No Transmisibles (ENT).

El sobrepeso y la obesidad son uno de los principales factores de riesgo para muchas ENT, y su prevalencia en la niñez y la adolescencia ha aumentado notoriamente en la última década.

El entorno educativo constituye un espacio ideal para promover la construcción de hábitos de alimentación adecuados. Es imprescindible el trabajo coordinado entre el sector salud y el de la educación, para que estos hábitos perduren a lo largo del tiempo, a través de la educación nutricional y de la regulación de la oferta de alimentos y bebidas en los puntos de venta ubicados en el interior de los centros de enseñanza.

En el marco de la reglamentación de la Ley 19.140 el Ministerio de Salud Pública (MSP) elabora lineamientos, que contienen criterios nutricionales y establecen el **Listado de Grupos de Alimentos y Bebidas Recomendados** para la venta de alimentos en los centros de enseñanza.



En este sentido, el MSP comenzó a visitar escuelas públicas y privadas para evaluar la situación de los centros educativos con respecto a este tema y la aplicación de la Ley.

Este Listado, establece tres grupos de alimentos tomando en cuenta el grado de procesamiento, ya que el mismo influye en las características nutricionales, y en el contenido de energía y nutrientes vinculados al desarrollo de sobrepeso, obesidad y ENT.

**Grupo 1:** Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados.

**Grupo 2:** Preparaciones elaboradas en el punto de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

**Grupo 3:** Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

**Esta clasificación tiene el objetivo de promover el consumo de alimentos y bebidas de alimentos naturales con un adecuado valor nutricional y limitar el consumo de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio, con el fin de evitar que se superen las ingestas diarias recomendadas.**



La normativa, además establece que los centros de estudio deben **contemplar la alimentación para celíacos y para diabéticos**.

Para ello se debe incluir en la oferta alimentaria productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca, que deberán ser libres de gluten naturalmente o estar incluidos en el listado integrado de productos aptos para celíacos registrados en el Ministerio de Salud Pública y/o Intendencia de Montevideo. En la web del MSP, se encuentra tanto el listado, como las pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten.

En cuanto a estudiantes escolares y liceales diabéticos, pueden en general consumir todos los grupos de alimentos recomendados en el listado, a excepción de los que contienen azúcares libres. En el caso que en la población del centro de estudios haya niñas, niños o adolescentes con diabetes, los puestos de venta deben incluir productos registrados en MSP como aptos para dietas con restricción de azúcar.

Es importante destacar que **no se permite la publicidad en los establecimientos educativos**. En este entendido se debe contemplar en la prohibición las siguientes técnicas de publicidad:

- Afiches, vallas publicitarias, carteles.

- Uso de logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ej.: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.
- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos.
- Entrega gratuita o precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los centros educativos.
- Publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal.
- Distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los centros educativos.
- La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

De esta manera el MSP apunta a establecer, reforzar y mantener prácticas alimentarias adecuadas y estilos de vida saludable, que potencien el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes que crecen en Uruguay.

Más información en:  
<http://www.msp.gub.uy/meriendasaludable>



**Nuevas Galletitas**

**SON BUENÍSIMAS, ESTÁN BUENÍSIMAS.**

Las galletitas más divertidas también son las más saludables, porque contienen 0% grasas trans y su aporte en materia de azúcares, grasas saturadas y contenido en sodio cumple con la ley de merienda saludable.

**Club Junior**

**0% grasas trans**

**30g**

**MERIENDA SALUDABLE**

**f/MaestroCubano**

**NO FUMES**

No fumes en casa ni en el auto.

**Protege a los NIÑOS siempre.**

El HUMO de tabaco tiene más de 4000 sustancias irritantes, tóxicas y cancerígenas que enferman y matan.

**Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer**  
La vida está ganando

[www.comisioncancer.org.uy](http://www.comisioncancer.org.uy)

## La Ley en tu lenguaje

Programa Lenguaje Ciudadano

Una forma fácil y práctica de comprender las leyes.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CENTROS DE ENSEÑANZA

LEY N° 19.140 de 11/10/2013 / DECRETO N° 60/014 de 13/03/014

### ¿Sabías que...

#### por Ley se promueven hábitos alimenticios saludables en los establecimientos educativos?

Su fin es proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, públicos y privados, contribuyendo en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y así en las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo.

#### ¿Cuáles son los objetivos de la Ley?

- Tomar medidas para mejorar el estado nutricional de los niños y adolescentes que asisten a centros educativos.
- Educar desde la infancia para promover hábitos alimenticios saludables en toda la población.
- Favorecer que los alumnos tengan a disposición alimentos y bebidas nutritivamente adecuados en las cantinas y quioscos de los locales educativos.
- Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos.

#### ¿Quién determina los alimentos y bebidas adecuados?

El Ministerio de Salud Pública (MSP) tiene a su cargo la elaboración del listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, que incluirá información dirigida a alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres, para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida.

#### ¿Dónde puede consultarse el listado de grupos de alimentos recomendados?

En la página web del MSP, que incluirá además recomendaciones de alimentos para niños y adolescentes con enfermedad celíaca y diabetes.

#### ¿Cuáles son los grupos de alimentos recomendados?

Según la reglamentación, los alimentos recomendados se agrupan en:

**Grupo 1).**- Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados.

**Grupo 2).**- Preparaciones elaboradas en el lugar de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

**Grupo 3).**- Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

#### ¿Qué se establece sobre la publicidad de alimentos y bebidas en los establecimientos educativos?

Se prohíbe la publicidad de los alimentos y bebidas no incluidas en el listado.

Los puestos de venta de los Centros educativos:

- Promoverán la inclusión en su oferta, de alimentos y bebidas que integren el Listado de alimentos y bebidas recomendados, incluyendo alimentos aptos para el consumo de niños y adolescentes portadores de enfermedad celíaca y diabetes.
- Del total de alimentos disponibles para la venta, incluyendo los exhibidos y los almacenados (o en stock), se promoverá que al menos 6 de cada 10 sean los recomendados, y de ellos 3 del Grupo 1 del Listado confeccionado por el Ministerio de Salud Pública.
- Los alimentos recomendados del Grupo 1, deberán estar exhibidos en forma visible, ocupando al menos la mitad de la

superficie total de los alimentos en exhibición y promocionados de forma atractiva.

- No podrán exhibir productos que no integren el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados.

#### La prohibición de publicidad de productos que no integren el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, ¿qué alcance tiene?

Se prohíbe:

- El uso de afiches, vallas publicitarias, carteles.
- Logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ejemplo: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.
- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos
- Entrega gratuita o a precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los Centros educativos.
- Anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los Centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal;
- Distribución de premios con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los Centros educativos.
- La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

#### ¿Se establecen otras prohibiciones?

Sí, se prohíben dentro de los locales escolares o liceales recipientes que contengan sal con el fin de agregarla a los alimentos ya preparados.

#### ¿Qué se prevé para promocionar la enseñanza de hábitos saludables?

El Ministerio de Salud Pública realizará campañas de información para:

- Educar a toda la población en el conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.
- Promocionar los hábitos de vida saludable, entre ellos una dieta sana.
- Orientar y asesorar a las empresas industriales elaboradoras de alimentos, en el desarrollo de productos con un perfil nutricional adecuado según los grupos de alimentos establecidos.

El Ministerio de Educación y Cultura:

- Incluirá en el sistema educativo el tema de los hábitos alimenticios saludables.
- Estimulará el consumo de agua potable y la realización de actividades físicas.

#### ¿Qué organismos controlan la aplicación y cumplimiento de estas medidas?

El Ministerio de Educación y Cultura coordinará con el Ministerio de Salud Pública, la Administración Nacional de Educación Pública y los organismos que corresponda, la supervisión y fiscalización de la aplicación de la normativa en los centros educativos del país.

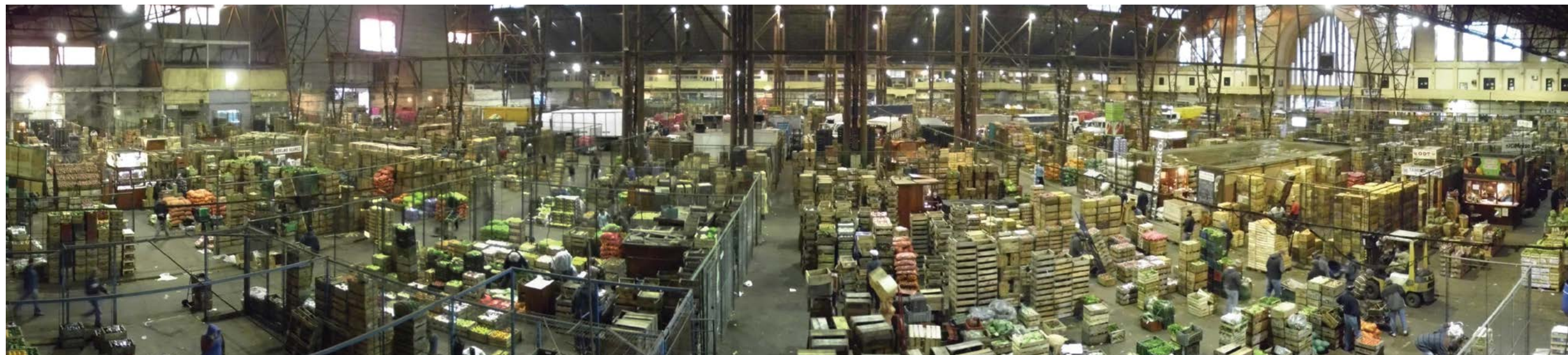
#### ¿Dónde se puede denunciar el incumplimiento de la Ley?

Las denuncias por incumplimiento de la Ley podrán ser realizadas en la oficina de Atención al Usuario del Ministerio de Salud Pública.

Conocé más sobre esta ley en

[www.impo.com.uy/inclusionfinanciera](http://www.impo.com.uy/inclusionfinanciera)





# Frutas y Hortalizas de estación, una buena alternativa

Las frutas y hortalizas han acompañado la dieta de los humanos desde sus orígenes hace miles de años. En un principio especies silvestres siendo recolectadas por los primeros hombres en su vida nómada y posteriormente con el surgimiento de la agricultura y el asentamiento en poblados siendo producidas como especies seleccionadas y domesticadas.

Estas cuestiones vinculan a las frutas y hortalizas con nuestros orígenes como especie en forma inseparable. Por haber acompañado a la especie humana en este camino, inevitablemente impregnan al conjunto de saberes, creencias y pautas de conducta que definen nuestras culturas en niveles que trascienden lo racional. Por ello, a pesar de que no tengamos un vínculo directo con la actividad de producción agrícola o específicamente de frutas y hortalizas, es muy frecuente que si tenemos una vinculación afectiva con las actividades de producción primaria de alimentos.

Desde el punto de vista nutricional, la ciencia ha ido demostrando lo imprescindible de consumir frutas y hortalizas. Cada vez es más claro que, para este grupo de alimentos, cuanto más cantidad y variedad incorporemos en la dieta, no solamente vamos a estar recibiendo el beneficio del gran aporte de los nutrientes

necesarios para crecer y desarrollarnos, si no que incorporamos elementos que nos ayudan a prevenir enfermedades y a tener una sobrevida mayor y con mejor calidad de vida.

En nuestro país, la ingesta de frutas y hortalizas del promedio de la población, dista fuertemente de las recomendaciones mínimas de consumo propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que se consumen menos de 300 g/persona/día mientras que la recomendación de OMS es de 400 g/persona/día. A su vez, estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadística en 2006, muestran que cuanto menor es el nivel socio económico de las personas, más se alejan de estas recomendaciones.

Si bien a nivel de la gente está instalada la idea que es bueno comer frutas y hortalizas y en especial cuando son “de estación”, se observa un gran nivel de desconocimiento de las zafas de oferta de las diferentes frutas y hortalizas. La cual no solo aplica a aquellos productos exóticos o de reciente ingresos a las oferta nacional, si no que para productos de consumo tradicional se desconoce las características más básicas de su oferta, calidad, conservación, criterios de selección y en muchos casos no se tienen nociones sobre

la forma de prepararlo. Además se tiene un prejuicio muy fuerte con respecto a los tiempos que se requieren para su preparación, todo lo cual atenta contra la posible inclusión en la dieta.

Es cierto que el concepto de producto de “estación” ha ido perdiendo vigencia. Con la aplicación cada vez más intensa de tecnología que permite obtener cosecha todo el año, como es el caso de tomate, morrón o zapallito por el uso de invernáculos. O por la aplicación y manejo ajustado de tecnología de conservación que permite que las manzanas Red Delicious que fueron cosechadas en febrero lleguen a enero del año siguiente con excelentes características de calidad como es en el caso del uso de cámaras de atmósfera controlada. De todos modos, actualmente cuando hablamos de “productos de estación” estamos pensando en aquellos que por calidad, cantidad y precio bajo, son una opción conveniente al más bajo costo posible de incorporación de alimentos saludables a la dieta.

Estos elementos mencionados, imponen la toma de acciones en forma urgente en pos de mejorar la alimentación de la población a través del incremento en la ingesta de frutas y hortalizas. El Mercado Modelo, desde su lugar como principal centro de comercio mayorista de frutas y hortalizas frescas del país, trabaja en ese sentido. En el camino se ha ido apoyando en otras instituciones que comparten esta preocupación y responsabilidad.

Dentro de las líneas de acción que se han desarrollado se destacan las acciones directas de promoción o intervenciones urbanas tales como “Cocina en la Feria” donde se instalaba una cocina en ferias públicas y una chef con formación en el tema alimentario, enseñaba a elaborar comidas saludables, con “productos de estación”. También se han lanzado campañas publicitarias para proporcionar información al público sobre las ventajas de la ingesta de frutas y hortalizas. Se ha participado de diversas ferias y exposiciones que permiten contacto directo con consumidores.

Una de las herramientas más potentes que hemos desarrollado es el informe semanal “Destacados del Mercado para una economía saludable”. El cual consiste en una selección de los 5 principales productos “de estación” por calidad, cantidad, precio, novedad en la oferta; acompañados por consejos prácticos para ayudar a elegir al momento de comprar y luego para conservarlo en el hogar. Esta información es dispersada por email a cientos de usuarios particulares y a medios de difusión que los repican y cada semana se actualiza en el portal del Mercado Modelo: [mercadomodelo.net](http://mercadomodelo.net) intentando proporcionarle a los consumidores ese dato que necesitan para saber que está comprando “productos de estación” e incorporar salud en sus comidas. ¡Buen provecho!

Ing. Agr. Pablo A. Pacheco

Comisión Administradora del Mercado Modelo.





## ENTERATE DE LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR 5 PORCIONES AL DÍA DE FRUTAS Y VERDURAS

Elegir que comer cada día  
significa mucho más de lo que pensás.

Comenzá aumentando el consumo  
de frutas o verduras a 5 porciones por día.

Agregá una fruta en el desayuno  
y otra en la merienda.

Luego incorporá una verdura en el almuerzo  
y otra en la cena, de esta forma solo resta  
una verdura más para llegar a las 5 porciones.

El consumo de frutas y verduras previenen  
enfermedades como cardiopatías, cáncer,  
diabetes y obesidad.

Recordá que la prevención es la mejor forma  
de cuidar tu salud y la de tu familia.

Ante cualquier duda,  
siempre consultá  
a tu médico de confianza.



**ASOCIACION ESPAÑOLA**  
**Primera en Salud**

DESDE 1853

Cobertura total de asistencia

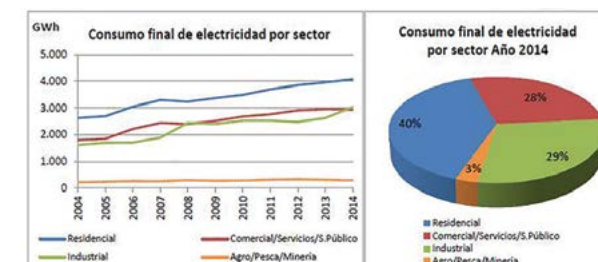
Afiliaciones **1920 7000**

[www.asesp.com.uy](http://www.asesp.com.uy)

## MIEM lanzó una nueva edición del Beneficio para Industrias Eficientes a través de la factura eléctrica

El Ministerio de Industria Energía y Minería (MIEM) lanzó una nueva edición del Beneficio para Industrias Eficientes a través de la factura eléctrica. El beneficio consiste, para las pequeñas y medianas empresas (pymes), en devolver hasta un tope máximo del 25 % del consumo mensual, que será reintegrado en las facturas posteriores de UTE. En el caso de las medianas o grandes empresas industriales, los topes varían entre un 15 % y un 25 %.

La incorporación de medidas de eficiencia energética es fundamental para aumentar la competitividad del sector industrial y promover un desarrollo sostenible. Es importante destacar que en el año 2014 este sector ocupó el segundo lugar del consumo final de electricidad por sectores.



Fuente: Balance Energético Preliminar 2014, publicado por MIEM-DNE.

Las industrias podrán presentar medidas de eficiencia eléctrica comprendidas en los siguientes periodos:

- Entre el 1° de enero de 2013 y el 26 de octubre de 2015 (medidas implementadas).
- Entre el 27 de octubre de 2015 y el 30 de marzo de 2016 (medidas a implementar).

El plazo para postularse al beneficio, en cualquiera de estas dos modalidades, vence el 26 de octubre de 2015.

Aquellas industrias que presenten medidas a implementar luego de esta fecha podrán presentar evidencias de su puesta en operación hasta el 30 de marzo de 2016.

El beneficio consistirá en una reducción en la facturación del componente tarifario "carga de energía" durante seis meses consecutivos. Esta bonificación podrá representar entre un 60 % y 100 % de los ahorros anuales resultantes de las medidas de eficiencia eléctrica presentadas, en función de la evaluación que el MIEM realice de la gestión energética, y de todas las acciones de eficiencia energética desarrolladas por la industria (independientemente de la fuente energética). La bonificación no podrá superar los topes de facturación que se establecen en las bases para cada categoría.

La evaluación de las postulaciones y la determinación de la asistencia técnica y el beneficio estará a cargo del MIEM, que remitirá a UTE el listado de industrias beneficiarias y los montos correspondientes.

### Presentación de la documentación

La documentación deberá ser presentada en formato digital, debidamente firmada, a través de:

- CD, DVD o pendrive, en la oficina de Demanda, Acceso y Eficiencia Energética de la Dirección Nacional de Energía del MIEM, en Mercedes 1041.
- Vía correo electrónico a: [beneficio.industria@miem.gub.uy](mailto:beneficio.industria@miem.gub.uy) a donde también se podrán enviar consultas.



Más información en [www.dne.gub.uy](http://www.dne.gub.uy) y [www.eficienciaenergetica.gub.uy](http://www.eficienciaenergetica.gub.uy).





# Alimentación saludable como política pública

El sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo están íntimamente vinculados al tipo de alimentación y favorecen el desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECT) que, a través de la educación, pueden prevenirse desde la infancia.

Atendiendo a estos antecedentes, en el año 2013 el Poder Ejecutivo promulgó la

Ley Nº 19.140 sobre Alimentación Saludable en los Centros de Enseñanza, cuya finalidad es proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y liceales, públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables, como forma de contribuir a la prevención del sobrepeso, la obesidad, hipertensión arterial y así en las ECT vinculadas a los mismos.

La normativa establece que los ministerios de Educación y Cultura y de Salud Pública deben implementarla y garantizar su cumplimiento. Con este fin, se conformó una comisión integrada por Nicolás Pons, en representación del MEC y por Ana Noble del MSP. Desde el MEC, se planteó la necesidad de incorporar además a la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) como actor determinante y vehiculizador de las medidas adoptadas para los centros educativos.

Pons explicó que este ámbito “surge como una necesidad imperiosa de dar a conocer los contenidos de la ley” y añadió que desde aquí se “instrumentó una estrategia de difusión, donde el IMPO jugó un papel sustantivo”. Durante todo el año 2014 se implementó una campaña masiva en todos los centros de enseñanza a través de una serie de materiales impresos a fin de concientizar sobre los aspectos centrales vinculados a la promoción de una alimentación saludable en general, pero con foco en los centros educativos, quienes cumplieron un papel sustancial en la promoción de esta política.

“Se trata de generar un proceso de concientización en la ciudadanía del rol que le ocupa a la alimentación como un elemento determinante en la promoción de la salud de cualquier ser humano. Hay un conjunto de alimentos que son los que se intenta promocionar a través de distintos mecanismos, mediante una lista que el MSP di-

funde y que los centros educativos deben promocionar”, expresó.

La promoción del consumo de agua potable y la eliminación de los saleros en las cafeterías de escuelas y liceos fueron otras de las principales medidas impulsadas por la comisión. El impacto de estas acciones tuvo un “resultado masivo por excelencia, porque el papel de la ANEP fue clave, comprometiendo al Programa de Alimentación Escolar de Primaria y generando los mecanismos por los cuales la alimentación en los comedores escolares es en cantidad y calidad acorde a lo contemplado por la ley”, dijo Pons.

El impacto también fue relevante en los centros educativos privados -continuó el representante del MEC- ya que los docentes y las familias de los estudiantes actúan como mecanismos denunciadores frente a situaciones de vulneración o que no están contempladas en la ley.

Sobre las metas trazadas por la Comisión para los próximos meses, Pons señaló que “el desafío más importante está en la órbita de la enseñanza media donde hay que ajustar elementos para poner el acento en la articulación de la ley”.

Además destacó la buena respuesta de la sociedad ante la puesta en práctica de estas medidas. “La ciudadanía lo ha visto con buenos ojos y entendió que es un mensaje muy importante desde una política pública”, concluyó.



# Ahora tu factura llega de la web a tu email.

Solicítala en [www.impuestoprimaria.edu.uy](http://www.impuestoprimaria.edu.uy), llená el formulario  
y comenzá a recibirla a través del correo electrónico.

**30 de SETIEMBRE**  
**Segundo vencimiento**

**El impuesto es obligatorio**

Para propietarios y promitentes compradores  
de inmuebles urbanos y suburbanos de todo el país.



**Impuesto de  
Primaria**

**Se paga tres veces al año  
se aplica todos los días.**

**Consultá tu situación:** tel.: 2409 2070 | [www.impuestoprimaria.edu.uy](http://www.impuestoprimaria.edu.uy)

**redpagos**

**Abitab**



elClub

## Oficialmente gratuito & online



Leyes, decretos,  
resoluciones, etc.



Sucesiones



Convocatorias



Dirección de  
necrópolis



Divorcios



Disoluciones  
de sociedades



Llamado a  
acreedores



Edictos  
matrimoniales



Emplazamientos



Expropiaciones



Incapacidades



Información  
de vida y costumbres



Licitaciones



Remates



Pago de  
dividendos



Segundas  
copias



Prescripciones



Propiedad  
literaria y artística



Procesos  
concursales



Rectificaciones  
de partidas



Sociedades de  
responsabilidad  
limitada



Venta de  
comercios



Niñez y  
adolescencia



Sociedades anónimas  
y balances



y mucho más



Desde el 1° de agosto de 2015, podés acceder al Diario Oficial de  
forma libre, gratuita & online, a través de [impo.com.uy/diariooficial](http://impo.com.uy/diariooficial)



**CIERRE  
SET 10**

+INFO [farq.edu.uy/centenario](http://farq.edu.uy/centenario)

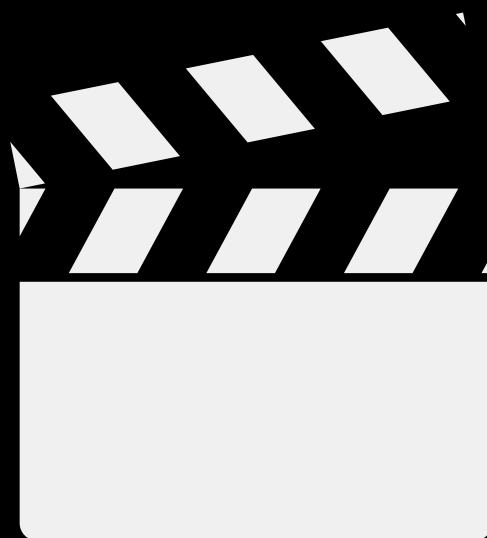
Organiza



CIEN AÑOS  
FACULTAD DE  
ARQUITECTURA



100 AÑOS  
X 100 SEGUNDOS



# 100 AÑOS X 100 SEGUNDOS

CONCURSO DE CORTOS DE GÉNERO LIBRE

Apoyan

**icaau**  
Instituto de Cine y Audiovisual de Uruguay

**Montevideo**  
360 Todos

**Sistema Nacional de Cines**

**mec**  
Ministerio de Educación y Ciencia

**ecu**  
Escuela de Cine y Video

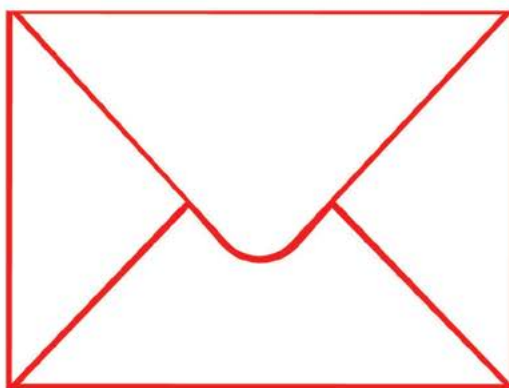
**DODECÁ**

**COLOUR**  
Escuela de Cine y Video

**LAGUARDA.LOW**



# Toda tu confianza entra en un sobre



Sabemos que transportamos más que sobres, transportamos confianza. Por eso en Tiempost Postal te ofrecemos el más completo servicio con retiro y preparación de envíos, procesamiento de datos e impresión, y distribución en todo el país bajo puerta, con acuse de recibo, entrega certificada, copia firmada y de persona a persona. Para ello contamos con 150 vehículos para transporte y distribución, 140 agencias y sucursales en todo el país, servicio de trazabilidad y alianza con DHL.