

10 OBJETIVOS para GANAR SALUD y BIENESTAR



01.
Promoción de hábitos de vida saludable

Incrementar los niveles de **lactancia materna** y el consumo de **alimentos saludables** en detrimento de los no saludables.



02.
Promoción de hábitos de vida saludable

Aumentar los niveles de **actividad física** y disminuir los hábitos sedentarios.



03.
Promoción de hábitos de vida saludable

Incrementar las horas y la **calidad del sueño** en la población.



04.
Promoción de hábitos de vida saludable

Incrementar la percepción de calidad de vida y de **bienestar emocional**.



05.
Promoción de hábitos de vida saludable

Incrementar la percepción de satisfacción con las **relaciones sexuales** para todas las partes, independientemente de su sexo, orientación o identidad sexual.



06.
Promoción de hábitos de vida saludable

Disminuir el tiempo dedicado al **uso de aparatos electrónicos**, en detrimento del tiempo dedicado a familiares y amistades.



07.
Promoción de hábitos de vida saludable

Incrementar las recomendaciones a la ciudadanía sobre **activos comunitarios** que facilitan una vida saludable.



08.
Fomento de responsabilidad social ante la salud por parte del sector empresarial

Incrementar el número de **empresas con productos o actividades de consumo**, que se comprometan a crear condiciones que favorezcan los hábitos saludables, así como un consumo justo y sostenible entre la población.



09.
Difusión y comunicación de información veraz y protección frente a mensajes y publicidad perjudiciales

Incrementar y favorecer la **difusión de información sobre hábitos saludables**, con contenidos relevantes, veraces y accesibles.



10.
Impulso a la gestión del conocimiento, la investigación y la innovación

Incrementar la **formación** y la **investigación** en el área de la promoción de hábitos saludables.

