

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

**REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA NORMATIVA
PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
COLOMBIA (2008-2024)**

**SYSTEMATIC REVIEW OF THE REGULATIONS FOR
HEALTHY LIFESTYLES IN COLOMBIA (2008-2024)**

Gloria Alicia Nova Espitia

Universidad Distrital Francisco José de Caldas



DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18398

Revisión sistemática de la normativa para estilos de vida saludables en Colombia (2008-2024)

Gloria Alicia Nova Espitia¹

gloriaalicia2001@gmail.com

ganovae@correo.udistrital.edu.co

<https://orcid.org/0009-0006-0454-5640>

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Doctorado en Estudios Sociales

Línea de investigación

“Comunicación, Lenguajes Estéticos y Culturas”

Colombia

¹ Autor principal

Correspondencia: gloriaalicia2001@gmail.com



RESUMEN

Esta revisión forma parte de mi trabajo doctoral en Estudios Sociales de la Universidad Francisco José de Caldas en la línea de investigación Comunicación, Lenguajes Estéticos y Culturas. Su objetivo es aportar conocimiento útil que ayude a la formulación de políticas públicas, orientadas a abordar problemas de salud relacionados con hábitos, entornos y estilos de vida no saludables. **Objetivo:** Busca analizar las normas colombianas vigentes (2008-2024) sobre hábitos, estilos de vida y entornos saludables, identificando prioridades, convergencias y divergencias para fortalecer las políticas públicas en salud. **Método:** Se adelantó una revisión sistemática de la normativa² en las páginas oficiales del Congreso de la República de Colombia (Congreso de la República de Colombia. Senado, 2024), en el Sistema Único de Información Normativa - SUIN Juriscol (Ministerio de Justicia y del Derecho, 2024), así como en los buscadores de los sitios web de los ministerios de Colombia. (Estándares de publicación y divulgación de información electrónica y web, 2020). Se emplearon los criterios PICO y se excluyeron normas no vigentes. **Resultados:** De 158 documentos normativos iniciales, 36 cumplieron los criterios de inclusión para análisis (22,8 %). Los 36 documentos públicos³ vigentes (2008-2024) se definieron como marcos regulatorios que hacen referencia a estilos de vida, hábitos y entornos saludables. Las normas colombianas revisadas siguen una jerarquía piramidal: desde la Constitución Política (1991) como norma suprema, pasando por leyes, decretos, acuerdos, resoluciones y lineamientos. El análisis cronológico muestra una tendencia temporal significativa: mientras en el periodo 2008-2015 solo se emitieron once normas (30,5 %), entre 2016 y 2024 se registraron 24 (66,6 %). Esta progresión refleja mayor interés político reciente, principalmente en tres ejes temáticos: alimentación, actividad física y salud mental. **Conclusiones:** La revisión prueba que los estilos, hábitos y entornos saludables son pilares estratégicos para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), responsables de millones de muertes en las Américas. Colombia, alineada con agendas globales, ha avanzado en marcos normativos como el Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 y la Ley 2120, centrándose en la promoción de la alimentación equilibrada, la actividad física y bienestar mental. Aunque el enfoque legal es amplio, persisten desafíos para coordinar acciones entre diferentes sectores y abordar factores estructurales como la pobreza, el acceso desigual a alimentos y realidades rurales entre otros. Si bien, la normativa reconoce las múltiples causas en torno al tema, aún perduran brechas entre lo que se propone en el papel y la implementación efectiva, especialmente en la regulación comercial y la adaptación regional. La revisión destaca la urgencia de fortalecer la evidencia científica que oriente políticas públicas integrales, capaces de conectar la legislación con acciones concretas y prácticas que aborden no solo el individuo, sino los contextos sociales, económicos y culturales que definen la salud de las comunidades.

Palabras clave: estilo de vida saludable, hábitos saludables, vida saludable, entornos saludables

² Normativa: Es el conjunto de normas expedidas por el Congreso de la República, en ejercicio de las competencias constitucionales de las que es titular; o las promulgadas por el Presidente de la República, con base en la concesión de facultades extraordinarias por parte del legislador o en desarrollo de la potestad reglamentaria consagrada en el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución, las cuales regulan los comportamientos de los individuos pertenecientes al Estado colombiano. <https://www.suin-juriscol.gov.co/legislacion/normatividad.html>

³ Documento público es el otorgado por el funcionario público en ejercicio de sus funciones o con su intervención. Así mismo, es público el documento otorgado por un particular en ejercicio de funciones públicas o con su intervención (Ley 1564 de 2012, s. f.).



Systematic review of the regulations for healthy lifestyles in Colombia (2008-2024)

ABSTRACT

This review is part of my doctoral thesis in Social Studies at the Francisco José de Caldas University, in the research area Communication, Aesthetic Languages, and Cultures. Its objective is to provide useful knowledge to aid in the formulation of public policies aimed at addressing health problems related to unhealthy habits, environments, and lifestyles. Objective: This review seeks to analyze current Colombian regulations (2008-2024) on healthy habits, lifestyles, and environments, identifying priorities, convergences, and divergences to strengthen public health policies. Method: A systematic review of the regulations was conducted on the official websites of the Congress of the Republic of Colombia (Congress of the Republic of Colombia, Senate, 2024), in the Single Regulatory Information System (SUIN Juriscol) (Ministry of Justice and Law, 2024), as well as in the search engines of the websites of Colombian ministries. (Standards for the Publication and Dissemination of Electronic and Web Information, 2020). PICO criteria were used, and tangential or non-current regulations were excluded. Results: Of 158 initial regulatory documents, 36 met the inclusion criteria for analysis (22.8%). The 36 current public documents (2008-2024) were defined as regulatory frameworks that refer to healthy lifestyles, habits, and environments. The Colombian regulations reviewed follow a pyramidal hierarchy: from the Political Constitution (1991) as the supreme law, through laws, decrees, agreements, resolutions, and guidelines. The chronological analysis shows a significant temporal trend: while only 11 regulations were issued (30.5%) between 2008 and 2015, 24 were registered (66.6%) between 2016 and 2024. This progression reflects greater recent political interest, primarily in three thematic areas: nutrition, physical activity, and mental health. Conclusions: The review demonstrates that healthy lifestyles, habits, and environments are strategic pillars for preventing chronic noncommunicable diseases (NCDs), which are responsible for millions of deaths in the Americas. Colombia, aligned with global agendas, has made progress in regulatory frameworks such as the 2022-2026 National Development Plan and Law 2120, focusing on promoting a balanced diet, physical activity, and mental well-being. Although the legal approach is broad, challenges persist in coordinating actions across different sectors and addressing structural factors such as poverty, unequal access to food, and rural realities, among others. While the regulations recognize the multiple causes surrounding the issue, gaps remain between what is proposed on paper and effective implementation, especially in trade regulation and regional adaptation. The review highlights the urgency of strengthening scientific evidence to guide comprehensive public policies, capable of connecting legislation with concrete actions and practices that address not only the individual but also the social, economic, and cultural contexts that define the health of communities.

Keywords: healthy lifestyle, healthy habits, healthy living, healthy environments

Artículo recibido 13 mayo 2025

Aceptado para publicación: 17 junio 2025



INTRODUCCIÓN

La revisión adelantada permitió recopilar y sintetizar el conocimiento en el área de salud pública, destacando las prioridades establecidas por las instituciones del Estado para promover la salud desde hábitos, estilos de vida y entornos más saludables, tema que resulta esencial, ya que estudios individuales no podrían ofrecer una respuesta completa a estos desafíos.

En el siglo XXI, practicar hábitos y estilos de vida saludables ha adquirido relevancia mundial, particularmente por su papel en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como los problemas cardiacos o la diabetes, condiciones que causaron, aproximadamente, seis millones de muertes y casos de discapacidad en la región de las Américas durante 2021 (Organización Panamericana de la Salud, 2025); en este contexto, fomentar estilos de vida saludables no solo constituye una estrategia clave para la salud pública, sino que es vital para el desarrollo económico sostenible (Naciones Unidas, 2023).

Siguiendo la misma línea, Colombia ha puesto en marcha, a través del Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2022-2026, titulado "Colombia, Potencia Mundial de la Vida", un marco estratégico orientado a consolidar un sistema de salud universal y garantista. Este plan se fundamenta en la prevención y predicción, articulando sectores que promueven: (1) hábitos y estilos de vida saludables, (2) entornos favorecedores de la salud y que abarcan entre otras prácticas la alimentación, el cuidado, el autocuidado, el deporte, la recreación y la actividad física (Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 "Colombia, Potencia Mundial de la Vida", 2023).

Así, se hizo importante la revisión de la legislación colombiana sobre hábitos, vida, entornos y estilos de vida saludables, fundamentándose en la necesidad de mapear el conocimiento normativo existente, identificar disposiciones vigentes, analizar convergencias y divergencias, dirigiendo esfuerzos de investigación para visibilizar, fortalecer la comprensión y la interpretación de la legislación y darle un sentido a las normas existentes, para que contribuyan a mejorar la salud de los colombianos.

Los hábitos y estilos de vida saludables en el contexto de la normatividad colombiana se refieren a un conjunto de prácticas y actividades cotidianas que promueven el bienestar integral de las personas incluyen una alimentación equilibrada y nutritiva, la abstención de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, la realización regular de actividad física y ejercicio, tener vínculos sociales positivos,



gestionar el estrés y las emociones para mantener el equilibrio mental, la protección contra la contaminación ambiental y adecuados hábitos de higiene personal. Estos hábitos están relacionados con la consecución de masa corporal adecuada y contribuyen a un estado físico óptimo, fomentando entornos saludables que previenen enfermedades y promueven la salud a largo plazo (Ley 2120 por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones, 2021). (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO, 2020).

Los estilos de vida, desde diversas perspectivas académicas, representan un entramado de decisiones y comportamientos que afectan al individuo, incluyendo rutinas cotidianas y hábitos sobre los cuales puede tener mayor o menor control. Se refieren a la forma en que una persona vive (Cajachagua Castro et al., 2021). El estilo de vida es el espacio social, entendido como el espacio de la vida diaria en el cual viven y sienten distancias y cercanías sociales y donde experimentan una relación íntima con lo saludable y no saludable, construyendo a su alrededor prácticas algunas conscientes, otras automáticas, que guían su comportamiento y percepciones del mundo, “habitus”, y donde la capacidad de diferenciar y apreciar estas prácticas está guiada por el gusto, que es la fórmula generadora que se encuentra en el estilo de vida (Bourdieu, 2006).

En paralelo, un entorno saludable emerge como el espacio o contexto social donde las personas interactúan, se relacionan y adelantan sus actividades diarias, es un tejido vivo de relaciones sociales y normas culturales que establecen parámetros de comportamiento para la promoción de la salud y el bienestar.

Un entorno saludable requiere una mirada multifactorial, intersectorial y transdisciplinar que integra los actores para crear condiciones que favorezcan la salud (Ley 2120 por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones, 2021) (Ibagué & Muñoz, 2009).

Colombia cuenta con un marco legal en este tema sin embargo, esta revisión busca efectuar un análisis de las principales normativas existentes a nivel nacional y territorial, identificar puntos de encuentro y divergencias en relación al enfoque de la legislación, dirigiendo esfuerzos de investigación para



visibilizar, fortalecer la comprensión y su interpretación frente al tema y contribuir a la generación de evidencia para la implementación de política pública.

Si bien existe legislación sobre el tema en Colombia que aborda dentro de sus textos posturas frente a hábitos, estilos de vida y entornos saludables, persiste un vacío crítico y un análisis sistemático que las compare, que las evalúe frente a coherencias y convergencias que den paso a evidencias que faciliten y cualifiquen las políticas públicas al respecto. Por lo anterior la revisión busca responder las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las prioridades establecidas por la normativa y las instituciones estatales para abordar la salud desde hábitos, entornos y estilos de vida? ¿Qué papel desempeña la normativa colombiana en la promoción de la salud y hábitos saludables? ¿Qué prácticas y actividades específicas se consideran como hábitos y estilos de vida saludables según la normativa colombiana?

MATERIALES Y MÉTODOS⁴

Esta revisión sistemática según PRISMA 2020, se enmarca dentro de los estudios teóricos, y se realiza a través de un diseño transversal descriptivo⁵ llevándose a cabo una búsqueda y recopilación sobre la legislación vigente en un tema que gira en torno a lo saludable en cuanto a los estilos de vida, los entornos y los hábitos.

Fuentes de Información y criterios de búsqueda

La revisión sistemática se realizó elaborando una cadena de búsqueda empleando combinaciones booleanas, combinando los términos clave ("estilo de vida saludable" OR "hábitos saludables" OR "vida saludable" OR "entornos saludables") AND las fuentes institucionales ("normatividad colombiana" OR "legislación colombiana") AND el período de vigencia (2008-2024) AND las entidades emisoras ("Ministerio de Salud" OR "Congreso de la República" OR "SUIN Juriscol"). Para refinar los resultados, se aplicaron exclusiones mediante NOT ("normas derogadas" OR "jurisprudencia" OR "doctrina") AND NOT ("países diferentes a Colombia"), asegurando que solo se recuperaran documentos alineados con los criterios PICO establecidos.

⁴ <https://biblioguias.unav.edu/revisionessistematicas/extraccion>

⁵ Las revisiones sistemáticas (RS) y los meta-análisis (MA) constituyen una metodología consolidada en las Ciencias Sociales y de la Salud. Su propósito es sintetizar los resultados de estudios empíricos para dar respuesta a alguna pregunta de interés. Tomando como base una revisión comprehensiva de la literatura.



La búsqueda sistemática de la normatividad colombiana vigente, del 2008 a diciembre de 2024, se efectuó en las páginas oficiales del Congreso de la República de Colombia en el Sistema Único de Información Normativa - SUIN Juriscol , así como en los buscadores de los sitios web de los ministerios de nuestro país (Estándares de publicación y divulgación de información electrónica y web, 2020), iniciando por el Ministerio de Salud y Protección Social, el cual abarca la mayor cantidad de reglamentación en salud, estilos y hábitos saludables. Como parámetros de búsqueda se abordaron las palabras clave: estilo de vida saludable, hábitos saludables, vida saludable y entornos saludables.

Criterios de inclusión y exclusión

Se definieron los siguientes criterios acordes con la estrategia PICO:

Población: Se incluyeron normas que involucraran a todos los grupos poblacionales.

Fenómeno de interés: solo se consideraron las normas vigentes que acogen las palabras hábito saludable, estilo de vida saludable, vida saludable, entorno saludable, que inciden en la salud de la población.

Contexto: Se incluyeron normas aplicables a Colombia.

Diseño: La legislación sujeta de revisión cumplió con las directrices en cuanto a arquitectura, uniformidad, continuidad y adecuada presentación establecidas en Colombia para la elaboración de estos documentos públicos (Decreto 1345 de 2010).

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión y exclusión			
	Población	La norma abordará por lo menos una de las palabras clave	Resultados
Criterios de inclusión	Todos los grupos poblacionales	Hábito saludable Estilo de vida saludable Vida saludable Entorno saludable	Comprende artículos de la norma que contienen textos que abordan hábito saludable, estilo de

			vida saludable, vida saludable
Criterios de exclusión	Normas no vigentes comprendidas entre los años 2008 y 2024		Normas que no informan sobre hábito saludable, estilo de vida saludable, vida saludable

Fuente: elaboración propia

Selección y extracción de datos

La selección y aplicación de los criterios de inclusión y exclusión ya mencionados, fueron realizadas de la siguiente manera: en primera instancia, se efectuó en las páginas oficiales del Congreso de la República de Colombia en el Sistema Único de Información Normativa - SUIN Juriscol, así como en los buscadores de los sitios web de los ministerios de la República de Colombia (Estándares de publicación y divulgación de información electrónica y web, 2020).

En segunda medida, las normas que fueron seleccionadas y que cumplieron a cabalidad los criterios anteriores fueron estudiadas a texto completo.

Criterios de análisis de los datos

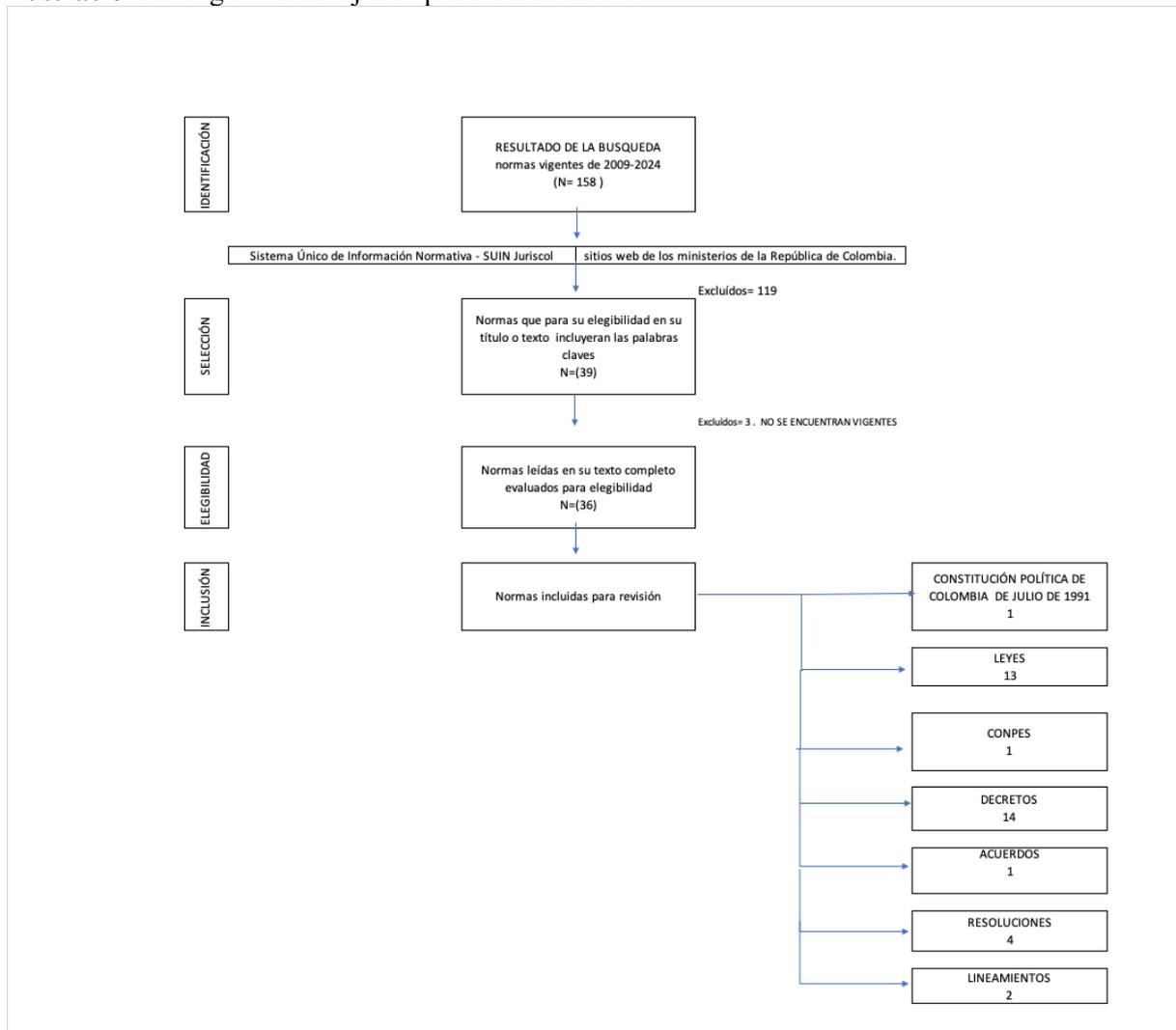
El análisis de datos consideró criterios como la identificación de la entidad estatal responsable de expedir o aplicar la norma, su clasificación jurídica (ley, decreto, resolución, etc.), la vigencia temporal (fecha de entrada en vigor y período de aplicación), el objeto regulatorio (finalidad o ámbito de acción), el artículo específico que menciona la palabra clave analizada y la población beneficiaria a la que se dirige el beneficio. Esta estructura, basada en terminología técnica y coherencia semántica, garantiza precisión en la evaluación normativa y facilita la consulta sistemática de la información.

RESULTADOS

La búsqueda inicial arrojó como resultado 158 normas identificadas en las bases de datos seleccionadas y dentro del período 2008-2024. Luego de analizar el título, el objeto y los articulados que incluían las palabras clave, fueron descartadas 119, principalmente porque el tema central era abordado

tangencialmente y no se centraban en la incidencia en la salud. Finalmente, a partir de ese último grupo se escogieron 36 normas, las cuales fueron utilizadas para el desarrollo de la revisión. Ilustración 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión.

Ilustración 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión



Fuente: elaboración propia.

El sistema normativo colombiano relacionado con estilos de vida, entornos y hábitos saludables se organiza jerárquicamente. La base fundamental es la Constitución Política de Colombia, seguida por las leyes nacionales como desarrollo legislativo de los principios constitucionales, los documentos del CONPES con orientaciones técnicas, los decretos como reglamentación específica y, en un nivel inferior, las resoluciones que son instrumentos de aplicación concreta. A continuación, se mencionan las disposiciones legales vigentes sujetas a revisión.

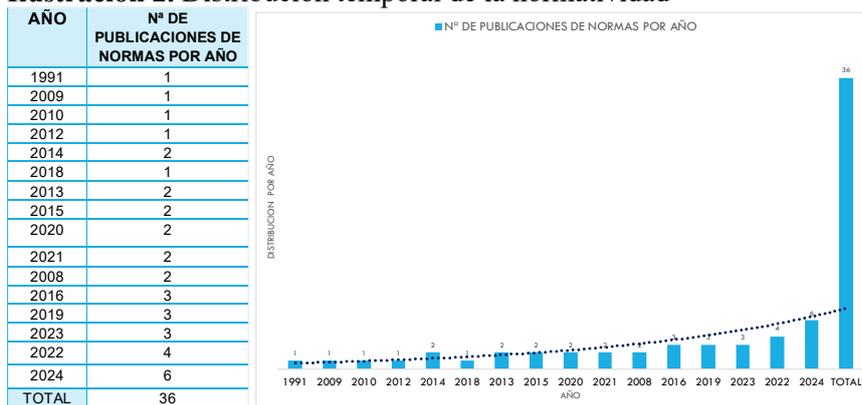
Tabla 2. Descripción de la normatividad
¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.

CÓDIGO	NORMAS	TOTAL
A	CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE JULIO DE 1991	1
A-1	LEYES	13
A-2	CONPES	1
A-3	DECRETOS	14
A-4	RESOLUCIONES	4
A-5	LINEAMIENTOS	2
A-6	ACUERDOS	1
TOTAL		36

Fuente: elaboración propia

El análisis partió de la Constitución Política de Colombia de 1991, y se adelantó la revisión de la legislación, revelando que las tendencias se encontraban en un rango temporal de 2008-2024, que corresponde a quince años, donde la distribución de la normatividad encontrada que toca sobre el tema es desigual; en el período 2008-2015 solo se encuentra una publicación por año, excepto 2013 y 2015 con dos; posteriormente se produce un aumento progresivo, encontrando tres normas aprobadas en los años 2016, 2019 y 2023; en el 2022 entran en vigencia cuatro normas. En el año 2024 (solo hasta la fecha de consulta), seis normas son aprobadas, siendo el máximo histórico de los estudios seleccionados, como se aprecia en la ilustración 2.

Ilustración 2. Distribución temporal de la normatividad



Fuente: Elaboración propia

La información recolectada en la revisión muestra una predominancia del orden nacional en la emisión de la legislación, con 31 normas (86 % del total), frente a cinco normas de carácter territorial (14 %).



Esta discrepancia evidencia una centralización en la producción normativa, donde el gobierno nacional desempeña un rol protagónico.

Resumen de las características de las normas seleccionadas.

La legislación nacional ha construido un entramado jurídico que establece un sistema integral que reconoce la alimentación adecuada como derecho fundamental (Constitución Política, 1991, Artículo 44), promueve hábitos alimentarios saludables mediante leyes que desarrollan políticas públicas específicas (Congreso de la República, 2016); igualmente intenta regular la publicidad y comercialización de alimentos que afectan la salud mediante medidas fiscales (Ley 2277/2022) e implementa programas en entornos saludables específicos (Ley 2120, 2021). La siguiente tabla sistematiza la normativa colombiana abordándola desde cuatro categorías y resumiendo su contenido relevante de la siguiente manera:



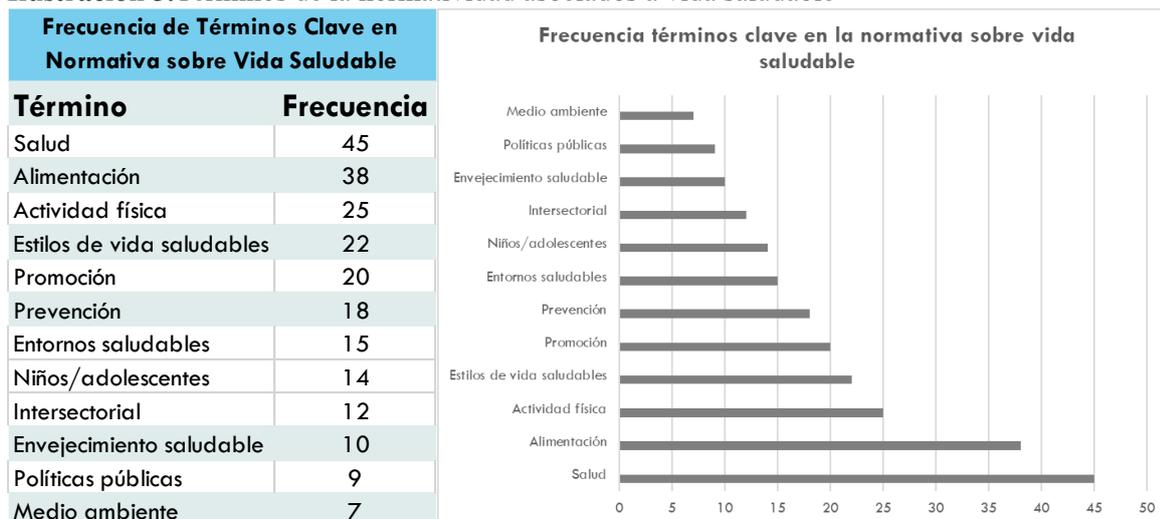
Tabla 3. Resumen del contenido de la normatividad en relación con estilos de vida, hábitos, vida y entornos saludables.

Norma	Artículo de la norma	Categoría	Contenido Relevante
Constitución Política de Colombia (1991)	Artículo 44	Vida Saludable	Derechos fundamentales de los niños a la alimentación equilibrada, salud y recreación
	Artículo 49	Entorno Saludable	Saneamiento ambiental como servicio público a cargo del Estado
	Artículo 52	Estilos de Vida Saludable	Deporte y recreación como parte de la educación y salud pública
Ley 2328 de 2023	Artículo 4º	Estilos de Vida Saludable	Fomento de hábitos saludables y prevención de adicciones en niños
Ley 2025 de 2020	Artículo 5º	Hábitos Saludables	Promoción de alimentación sana y actividad física en escuelas para padres
Ley 1990 de 2019	Artículo 13	Vida Saludable	Reducción de pérdidas de alimentos y promoción de estilos de vida saludable
Ley 1804 de 2016	Artículo 4º	Hábitos Saludables	Seguridad alimentaria y nutricional para primera infancia
Ley 1620 de 2013	Artículo 4º	Estilos de Vida Saludable	Promoción de convivencia escolar y estilos de vida saludable
	Artículo 15	Estilos de Vida Saludable	Formación docente en estilos de vida saludable
Ley 1616 de 2013	Artículo 34	Vida Saludable	Salud mental positiva relacionada con actividad física y alimentación
Ley 2120 de 2021	Artículo 1º	Entorno Saludable	Medidas para entornos alimentarios saludables
	Artículo 3º	Hábitos Saludables	Definición de hábitos y estilos de vida saludables
Ley 2277 de 2022	Artículo 54	Hábitos Saludables	Impuestos saludables a bebidas azucaradas
Ley 2294 de 2023 (PND)	Artículo 3º	Vida Saludable	Derecho humano a la alimentación adecuada
		Entorno Saludable	Promoción de hábitos saludables con enfoque territorial
Ley 1355 de 2009	Artículo 3º	Entorno Saludable	Políticas de seguridad alimentaria y actividad física
	Artículo 4º	Hábitos Saludables	Educación alimentaria en centros educativos
Decreto 780 de 2016	Artículo 2.5.3.10.6	Estilos de Vida Saludable	Promoción de estilos de vida saludables en servicio farmacéutico
Decreto 681 de 2022	Introducción	Vida Saludable	Envejecimiento saludable y hábitos de vida
CONPES 3550 de 2008	VII Plan de Acción	Entorno Saludable	Estrategia de entornos saludables para salud ambiental
Ley 1967 de 2019	Artículo 4º	Hábitos Saludables	Promoción de alimentación sana y actividad física
Resolución 2367 de 2023	Capítulo 1	Vida Saludable	Seguridad alimentaria y nutricional
Resolución 312 de 2019		Entorno Saludable	Entornos laborales saludables
	Artículo 6º	Hábitos Saludables	Fomento de estilos de trabajo y vida saludables
	Artículo 16	Entorno Saludable	Programas de entornos de trabajo saludables
Decreto 1247 de 2022	Artículo 2	Entorno Saludable	Desarrollo de entornos saludables en vivienda rural
Decreto 2771 de 2008	Artículo 3º	Estilos de Vida Saludable	Promoción de actividad física y estilos de vida saludables
Decreto 459 de 2024	Artículo 2.3.4.1.1.8	Estilos de Vida Saludable	Promoción de estilos de vida saludables en escuelas para padres
Decreto 086 de 2022	Artículo 1º	Estilos de Vida Saludable	Creación de comité municipal de hábitos saludables
Resolución 2092 de 2015	-	Hábitos Saludables	Guías alimentarias para estilos de vida saludables
Ley 1554 de 2012	Artículo 3º	Entorno Saludable	Regulación de establecimientos de videojuegos para salud
Decreto 0076 de 2018	Artículo 1º	Estilos de Vida Saludable	Creación de comité intersectorial de hábitos saludables
Decreto 1106 de 2020	Artículo 1º	Estilos de Vida Saludable	Creación de comité municipal de hábitos saludables
Decreto 0455 de 2021	Artículo 1º	Vida Saludable	Política pública de vida saludable en Ibagué
Acuerdo 927 de 2024	Artículo 10.8	Hábitos Saludables	Promoción de hábitos de vida saludable en Bogotá
	Artículo 14.4	Entorno Saludable	Movilidad sostenible y promoción de estilos de vida saludables
Decreto 1077 de 2015	Artículo 2.1.1.1.4.3	Entorno Saludable	Mejoramiento de vivienda saludable
Decreto 684 de 2024	Artículo 9º	Entorno Saludable	Desarrollo de entornos saludables para alimentación
Decreto 531 de 2024	Artículo 14	Hábitos Saludables	Promoción de prácticas alimentarias saludables
	Artículo 15	Hábitos Saludables	Educación en hábitos de estilos de vida saludables
Ley 2409 DE 2024	Artículo 6º	Vida Saludable	Promoción de consumo saludable y responsable
Decreto de 2008	Artículo 3º	Estilos de Vida Saludable	Promoción y prevención de la salud y el fortalecimiento de los estilos de vida saludables de los colombianos,
Decreto 120 DE 2010	Artículo 7º	Estilos de Vida Saludable	Promoción y adopción de estilos de vida saludables en la comunidad educativa
Resolución 3803 DE 2016	Considerando de la norma	Estilos de Vida Saludable	Promoción y protección de la salud y la nutrición y el fomento de estilos de vida saludable
Lineamientos y oportunidades mejora en el desarrollo de la acción de gestores monitores u líderes del programa hábitos y estilos de vida saludable	Páginas 96, 97 y 100	Estilos de Vida Saludable	Adopción de hábitos y estilos de vida saludables desde una perspectiva individual y colectiva.
Lineamiento técnico para la reglamentación de la publicidad de alimentos para niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años.2024	Páginas 14,20,27,63,83	Hábitos Saludables	Promoción de hábitos de vida saludable y valor nutricional y medios y tecnologías.

El análisis de la documentación arroja un enfoque hacia la promoción de la vida saludable, con énfasis en derechos fundamentales, políticas públicas y acciones intersectoriales. A continuación, se describe la frecuencia y relevancia de los términos clave identificados:



Ilustración 3. Términos de la normatividad asociados a vida saludable



Teniendo en cuenta los resultados anteriores, se pudo establecer que las prácticas de alimentación, la actividad física y el estado de la salud mental están dentro de las prioridades de la legislación para brindar una vida saludable y aportar a los estilos de vida saludables.

Los resultados de la revisión muestran que la legislación colombiana establece la interconexión entre prácticas alimentarias, actividad física y salud mental como pilares fundamentales para garantizar estilos de vida saludables. En la siguiente tabla se muestra el abordaje y la interconexión entre los términos clave y la alimentación.

Tabla 4. Asociación entre las normas y el concepto saludable de alimentación/alimento

Resumen de las normas que relacionan los Estilos de vida, hábito y entorno saludables con la alimentación/alimentos		
Norma	Artículo	Contenido Relevante sobre Alimentación
Constitución Política (1991)	Art. 44	Derecho a la alimentación equilibrada como derecho fundamental de los niños
Ley 2328 de 2023	Art. 4°	Incluye alimentación adecuada como componente de estilos de vida saludables en la atención integral a niños y adolescentes
Ley 2025 de 2020	Art. 5°	Escuelas para padres deben promover hábitos de alimentación sana como parte de estilos de vida saludables
Ley 1990 de 2019	Art. 13	Política para prevenir la pérdida y desperdicio de alimentos
Ley 1804 de 2016	Art. 4°	Seguridad Alimentaria y Nutricional como conjunto de acciones para garantizar alimentación adecuada en primera infancia
Ley 2120 de 2021	Art. 1°	Medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles
Ley 2120 de 2021	Art. 3°	Define hábitos saludables incluyendo alimentación adecuada
Ley 2277 de 2022	Art. 54	Impuestos saludables a bebidas ultraprocesadas azucaradas
Ley 2294 de 2023 (PND)	Art. 3°	Derecho humano a la alimentación adecuada y soberanía alimentaria
Ley 1355 de 2009	Art. 4°	Estrategias para promover alimentación balanceada y saludable
Ley 1355 de 2009	Art. 12	Regulación de publicidad de alimentos dirigida a niños
Resolución 2092 de 2015	-	Guías Alimentarias para promover consumo saludable
Decreto 531 de 2024	Art. 14	Promoción de prácticas alimentarias saludables y etiquetado frontal
Decreto 684 de 2024	Art. 9°	Desarrollo de entornos saludables con enfoque en alimentación

La Constitución Política de 1991, en el artículo 52, establece las bases al declarar el deporte y la recreación como derechos fundamentales vinculados a la salud y la educación (Congreso de la República, 1991). Este artículo, además, promueve su práctica a través de políticas públicas sustentadas en leyes (Ley 1355, 2009, Artículo 3) (Ley 2294, 2023, Artículo 3), que fomentan el ejercicio y la salud en la población. Asimismo, se implementan programas en entornos específicos, entornos escolares y

lugares de trabajo, para facilitar el acceso a actividades físicas (Resolución 2367, 2023, Capítulo 1) (Ley 2328, 2023, Artículo 4), y fortalece las escuelas de padres para fomentar hábitos saludables (Ley 2025, 2020, Artículo 5) y (Decreto 459, 2024, Artículos 2.3.4.1.1.8).

A continuación, se resumen las normas revisadas frente al tema y el contenido relevante:

Tabla 5. Asociación entre las normas y el concepto saludable de actividad física

Resumen de las normas que relacionan los Estilos de vida, hábito y entorno saludables con actividad física		
Norma	Artículo	Contenido Relevante sobre Actividad Física
Constitución Política (1991)	Art. 52	Establece el deporte y recreación como parte de la educación y gasto público social para la formación integral y salud
Ley 2328 de 2023	Art. 4°	Incluye la actividad física como componente de estilos de vida saludables en la atención integral a niños y adolescentes
Ley 2025 de 2020	Art. 5°	Escuelas para padres deben promover actividad física como parte de hábitos saludables
Ley 1620 de 2013	Art. 4°	Promueve actividad física en estrategias de convivencia escolar
Ley 1616 de 2013	Art. 34	Vincula actividad física con salud mental positiva
Ley 2120 de 2021	Art. 3°	Define hábitos saludables incluyendo actividad física regular
Ley 2294 de 2023 (PND)	Art. 3°	Promueve actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles
Ley 1355 de 2009	Art. 3°	Políticas de actividad física para ambientes saludables
Ley 1967 de 2019	Art. 4°	Ministerio del Deporte debe promover actividad física como hábito saludable
Resolución 2367 de 2023	Cap. 1	Metas para implementar actividad física en entornos escolares
Decreto 2771 de 2008	Art. 3°	Crea comisión intersectorial para promover actividad física
Decreto 459 de 2024	Art. 2.3.4.1.1.8	Incluye actividad física en contenidos de escuelas para padres
Acuerdo 927 de 2024	Art. 10.8	Programas de actividad física y recreación en Bogotá

La Constitución Política de 1991, en el artículo 49, establece el derecho fundamental a la salud, incluyendo explícitamente la salud mental, integrándola como parte de una vida saludable mediante un enfoque que abarca la prevención de conductas de riesgo, como adicciones y violencia; la promoción de hábitos protectores, como la actividad física y una alimentación adecuada; y la protección a través de entornos seguros (Congreso de la República, 2013).

Tabla 6. Asociación entre las normas y la salud mental

Resumen de las normas que relacionan los Estilos de vida, hábito y entorno saludables con salud mental			
Norma	Artículo	Categoría	Contenido Relevante sobre Salud Mental
Constitución Política (1991)	Art. 49	Vida saludable	Derecho a servicios de promoción y recuperación de la salud (incluye salud mental)
Ley 1616 de 2013	Art. 34	Hábitos saludables	Promoción de salud mental positiva vinculada a actividad física y seguridad alimentaria
Ley 2328 de 2023	Art. 4°	Estilos de vida saludables	Prevención de uso de sustancias psicoactivas y promoción de autocuidado
Ley 1620 de 2013	Art. 4°	Entornos saludables	Prevención de violencia escolar y promoción de convivencia para salud mental
Decreto 681 de 2022	6.4.5	Vida saludable	Promoción de salud mental en adultos mayores mediante actividad física
Resolución 2367 de 2023	Cap. 4	Entornos saludables	Enfoque en capacidad funcional y bienestar mental en el envejecimiento
Acuerdo 927 de 2024	Art. 10.8	Hábitos saludables	Programas deportivos y recreativos para salud mental
Ley 1355 de 2009	Art. 17	Estilos de vida saludables	Promoción de actividad física para prevenir enfermedades mentales asociadas a obesidad
Decreto 780 de 2016	Art. 2.8.6.2.2	Hábitos saludables	Capacitación en prevención de alcoholismo y sus efectos en salud mental
Resolución 312 de 2019	Art. 16	Entornos saludables	Programas laborales para prevenir farmacodependencia y promover salud mental



DISCUSIÓN

La revisión de la legislación colombiana sobre estilos de vida, hábitos, entornos y vida saludables muestra un panorama interesante sobre el contenido que proporcionaron estas regulaciones.

En primera medida, se observa una evolución legislativa, en cuanto al incremento significativo en la producción después de 2016, lo que indica un creciente reconocimiento de la importancia de estilos de vida, hábitos y entornos saludables y su impacto en la vida de los sujetos y en la salud pública.

Colombia ajusta su normativa en este tema, alineándose con las recomendaciones internacionales, especialmente para combatir las enfermedades no transmisibles a través de políticas específicas. El foco principal de estas regulaciones se centra en la promoción de la alimentación saludable, la actividad física y la salud mental, apoyándose en el marco constitucional del país. Pero se presenta una paradoja: aunque las normas avanzan, los informes a nivel nacional indican que las enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes mellitus, entre otras, están aumentando progresivamente, afectando la salud de la población (Muñoz et al., 2015) y el factor asociado, como la obesidad, se constituye en un problema de salud pública en aumento (Ospina et al., 2022); teniendo en cuenta lo anterior, los estilos de vida y los hábitos acompañados de un entorno saludable son considerados las principales estrategias para reducir el riesgo de estas enfermedades. De esta manera, persiste la incertidumbre sobre la efectiva implementación de la normativa, la cual debería generar resultados positivos en la salud pública.

Es importante tener en cuenta, el desafío que representa la implementación y aplicación de la normatividad, especialmente en los territorios y comunidades rurales, en comparación con los contextos urbanos, ya que enfrentan retos debido a la diversidad geográfica y cultural, entre otras razones por la disponibilidad de alimentos tanto frescos como ultraprocesados; la actividad física se ejerce de manera diferente en lo urbano en el acceso a gimnasios, parques y ciclovías mientras en la ruralidad es escasa la infraestructura deportiva, pero viene de la mano actividad física con las labores agrícolas o desplazamientos a pie; el monitoreo de la implementación de las normas también se hace más difícil en el contexto geográfico rural.



La revisión no identificó una regulación local abundante, lo que señala la necesidad de realizar estudios más descentralizados. Además, aspectos como las resistencias culturales no son abordados en las normas, lo que podría constituir una limitación para la efectividad de las políticas.

Basados en la normatividad revisada y las categorías establecidas, la normatividad abordó explícita o implícitamente los siguientes entornos: el educativo, donde las instituciones educativas son contempladas como espacios para promover estilos de vida saludables como la alimentación y la actividad física; el familiar, que apuntaba al apoyo de las familias para fortalecer valores y prevenir conductas de riesgo en relación con hábitos saludables transmitidos en el hogar; el comunitario, como espacios públicos donde se garantizan condiciones materiales y sociales para el desarrollo integral; el laboral, donde se aborda desde la seguridad y salud en el trabajo de manera general.

De acuerdo con lo anterior, la planificación de la política pública se constituye en un desafío; aunque las normas promueven la intersectorialidad, su ejecución depende de la coordinación entre entidades, como ministerios, gobiernos locales, sector privado, lo cual puede generar inconsistencias, especialmente en regiones con limitada capacidad institucional. La revisión mostró que en la legislación el tema es liderado por el sector salud, cuya normatividad da línea a otras instancias como las instituciones y los gobiernos locales; sin embargo, sería fundamental incluir a ministerios tan importantes como el de Ciencia, Tecnología e Innovación; Industria, Comercio y Turismo, y Cultura, entre otros, y establecer la coordinación sistémica para abordar el tema no solo desde lo cuantitativo, sino desde lo cualitativo.

CONCLUSIONES

- En primera instancia se observa la evolución legislativa y priorización de la salud pública donde la temporalidad desigual y el aumento significativo de normas después de 2016 refleja una respuesta tardía a las tendencias globales en salud pública, como el auge de enfermedades no transmisibles (ENT). Esto sugiere una influencia de agendas internacionales.
- Igualmente, la normativa enfatiza la responsabilidad individual en hábitos alimentarios y actividad física, ignorando determinantes estructurales como la pobreza, la cual limita el acceso a alimentos frescos, y donde los ultraprocesados se imponen no solo por preferencia sino por ser de menor costo que las frutas y verduras; así, un jugo pasteurizado cuesta \$ 1.500 comparado con \$ 4.000 de un



jugo natural; de la misma manera es necesario tener en cuenta que hay regiones apartadas de Colombia donde se presenta una paradoja: allí los hogares sufren inseguridad alimentaria, y mientras las normas en su retórica promueven dietas balanceadas desconocen que no hay garantía para el acceso físico y económico a alimentos nutritivos.

- Frente a la alimentación saludable, se encuentra que se interviene sobre el consumo individual, pero no sobre los determinantes comerciales y territoriales que configuran entornos alimentarios obesogénicos.
- Definitivamente, las brechas entre la normatividad y la realidad social, aún son muy amplias en la legislación; se manejan políticas urbanocéntricas que ignoran realidades rurales; entre otras, acceso desigual a alimentos, infraestructura deportiva limitada y asumen infraestructuras urbanas como ciclovías y gimnasios y desconocen que los entornos rurales se vinculan a labores agrícolas precarias, no al "estilo de vida saludable" idealizado.
- En torno a la legislación de estilos de vida, hábitos y salud en el entorno laboral, se encuentra que no se visibilizan las economías informales, las normas omiten riesgos en entornos laborales no regulados, como exposición a tóxicos o falta de garantías para pausas activas y deterioro de salud mental.
- En cuanto a la salud mental, se observa en la normatividad revisada una omisión crítica frente a los entornos emergentes digitales, prevalece la ausencia de regulación sobre entornos virtuales, los cuales presentan riesgos en la salud mental: trastornos del sueño por hiperconectividad, problemas de sedentarismo, conllevando a la obesidad como factor desencadenante de enfermedades cardiovasculares y diabetes, entre otras.
- La implementación de normativas relacionadas con estilos de vida, hábitos y entornos saludables enfrenta debilidades estructurales, derivadas de un enfoque centralizado en el Ministerio de Salud y una visión biomédica que desconoce algunos determinantes como los anuncios comerciales de la salud. Es necesario potenciar la coordinación con otros ministerios clave como Industria y Comercio, para regular prácticas comerciales nocivas; el Ministerio de Salud carece de herramientas legales y políticas para contrarrestar el poder de la industria alimentaria, que promueve el consumo de productos no saludables.



- La efectividad de las políticas públicas en estos temas depende críticamente de su adaptación a los contextos culturales y territoriales. Un enfoque homogenizante, centrado únicamente en directrices técnicas sin considerar diversidades locales, genera brechas de implementación, resistencia comunitaria y resultados limitados.

RECOMENDACIONES

Sería importante, en revisiones posteriores sobre el tema, ampliar la revisión de manera más profunda en el contexto territorial; de igual manera, abordar, entre otros, algunos entornos en el contexto actual que resultan indispensables y reflejan realidades contemporáneas ampliamente relacionadas con estilos, hábitos, vida y entornos saludables, como el entorno digital, el cual representa riesgos/oportunidades para la salud en espacios virtuales.

De la misma manera se deben revisar, en relación a la vida saludable, los entornos laborales informales que constituyen riesgos a la salud pública, entre otros, a la alimentación, a lo ambiental y lo psicosocial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bourdieu, P. (2006). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* (3. ed). Taurus.
2. Cajachagua Castro, M., Vilca Quiro, L. W., & Davila Villavicencio, R. D. (2021). Influencia de autoconcepto en los estilos de vida de estudiantes de enfermería en una universidad privada del Este de Lima. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(1), 275-283. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.1.17>
3. Congreso de la República. (s. f.). *LEY 1564 DE 2012*. Recuperado 11 de febrero de 2025, de <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1683572>
4. Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Constitucion/1687988>
5. Congreso de la República. (2013). *Ley 1616*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1685110>
6. Congreso de la República. (2016). *Ley 1804*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30021778>



7. Congreso de la República. (2020). *Ley 2025*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30039610>
8. Congreso de la República. (2023a). *Ley 2294*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30046580>
9. Congreso de la República. (2023b). *Ley 2328*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30049137>
10. Congreso de la República. (2024). *Decreto 459*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30051452>
11. Congreso de la República de Colombia. Senado. (2024, junio 14). *Vigencia expresa de leyes*. <http://www.secretariasenado.gov.co/vigencia-expresa-y-sentencias-de-constitucionalidad>
12. *Decreto 1345 de 2010*. (s. f.). Recuperado 2 de abril de 2025, de <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1270522>
13. Estándares de publicación y divulgación información electrónica y web ., Pub. L. No. Resolución MinTIC 1519 del 2020, 30 (2020).
14. Ibagué, L. F. R., & Muñoz, M. F. D. (2009). Políticas Públicas y Entornos Saludables. *Editorial Universidad del Rosario*, 47, 50.
15. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. (2020, septiembre). *Estrategia de información, educación y comunicación-IEC- en Seguridad Alimentaria y Nutricional-SAN- para el fomento de prácticas saludables*. Oficina de Comunicaciones FAO Colombia.
16. *Ley 1355*. (2009). <https://www.suinjuriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1678007>
17. *Ley 2120*. (2021). <https://www.suinjuriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30042051>
18. *Ley 2120* Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones, Pub. L. No. *Ley 2120*, 9 (2021).



19. Ministerio de Justicia y del Derecho. (2024, septiembre 25). *Normas de Colombia* [Oficial]. Sistema único de Información Normativa. <https://www.suin-juriscol.gov.co/legislacion/normatividad.html>
20. Muñoz, N. J. M., Gómez, F. R., Martínez, M. L. O., & Lopez, M. G. G. (2015). *Carga de enfermedad por Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Discapacidad en Colombia*. (Salud Pública 5; p. 239).
21. Naciones Unidas. (2023). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
22. Organización Panamericana de la Salud. (2025). *De un vistazo a las ENT 2025 vigilancia y monitoreo de las ENT: Mortalidad por enfermedades no transmisibles y prevalencia de factores de riesgo en las Américas*. PAHO.
23. Ospina, M., Chavarro, J. C., Andre, C., Castan, S., & Orjuela, E. (2022). *Panorama de eventos en salud pública*. (Salud Pública 14; p. 260). Instituto Nacional de Salud.
24. Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026. “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, Pub. L. No. 2294 de 2023, 848 (2023).
25. Resolución 2367, Pub. L. No. 2367, 381 (2023).

