



Embárcate en una  
**Vida Saludable**

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°5 JULIO 2014

www.sanidadnaval.cl



## Para una Vida Sana

### Ideas prácticas para consumir verduras y frutas

*Te invitamos a procurar una vida sana y a embarcarte en una vida saludable. Recuerda que comer es placentero, pero hazlo en forma sana y equilibrada, así cuidas tu salud.*

#### TIPS

- ◆ Comience cada día con una fruta natural o un jugo de frutas.
- ◆ Aumente al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente.
- ◆ Agregue una porción de diferentes verduras, por ejemplo, zapallo italiano, zanahorias, berenjena o brócoli al arroz o pastas.
- ◆ Elija el plato vegetariano al menos una vez por semana.
- ◆ Compre las verduras y frutas de la estación, son más convenientes.
- ◆ Cuando sienta hambre, acostúmbrese a consumir una fruta o una verdura.
- ◆ Agregue verduras como espinaca, tomate, cebolla o espárrago, en preparaciones a base de huevo, por ejemplo una tortilla.
- ◆ Lleve de colación una fruta lavada, picada o una verdura como apio o pepino lista para el consumo.
- ◆ Cada vez que prepare un sándwich asegúrese de colocar verduras como lechuga, tomate, pepino, porotos verdes.
- ◆ Cada semana incluya una fruta o verdura nueva para Usted en su alimentación.



Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.  
Sub Director: CF SN Luis García Flores.  
Editora: Doctora Néida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)  
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)