



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°10 DICIEMBRE 2013

www.sanidadnaval.cl



TE INVITAMOS A DISFRUTAR DE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO SALUDABLEMENTE

La llegada de las Fiestas de Fin de Año, conlleva inevitablemente una alteración en nuestra rutina y también en nuestros hábitos alimenticios. Estas celebraciones, son oportunidades para compartir en familia, con amigos y compañeros de trabajo, sin embargo, por lo general hay excesos en la comida y en la bebida, que pueden afectar nuestra salud. Por lo que te invitamos a disfrutar de estas fiestas saludablemente:

Hazte el propósito que a nivel de alimentación podrás disfrutar de todo, pero sin excesos.

Los días previos a los festejos proponte comer muy liviano, en base a frutas, verduras, carnes magras y comida muy baja en grasa.

Come despacio y mastica bien los alimentos, en bocados pequeños. Si es tenedor libre no pierdas de vista el tamaño de las porciones, sírvete en un plato un poco de cada comida que te guste y si quieres repetir que sea fruta o verdura.

No saltarse comidas; generalmente, nos saltamos comidas porque sabemos que después vamos a comer mucho, es un error, "ayuno-atracón" es una paliza para el organismo. Lo ideal es mantener el ritmo de las 4 comidas al día. Sí, es importante compensar, por ejemplo si en la noche se comerá más abundante, en el almuerzo elegir una ensalada o comida liviana.

No abusar del alcohol y el tabaco, durante estas fiestas trasnochamos más y consumimos más alcohol y tabaco, lo que tiene consecuencias negativas sobre nuestra salud, procura limitar el alcohol sólo al momento de los brindis, evitándolo en el transcurso de las comidas. Recuerda no fumar en sitios cerrados.

Bebe entre 1,5 y 2 litros de líquido al día, todas estas bebidas están permitidas: infusiones de hierbas, refrescos light (idealmente sin gas), por supuesto agua.

Muévete, en estas ocasiones actividades como caminar y bailar ayudan mucho. Conviene seleccionar música divertida con anticipación para que todos se integren y compartan.



Fuente: Noticias Carrera Nutrición y Dietética, Universidad de Playa Ancha, Chile y Revista electrónica Día a Día Córdoba, Argentina. Páginas Web revisadas 26/11/2013.-

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nérida 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 - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl