



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL N°10 OCTUBRE 2012

www.sanidadnaval.cl



Equilibrando la alimentación después de las Fiestas Patrias

*Nutricionista entrega consejos para desintoxicar nuestro organismo después de estas Fiestas Patrias.

Cinco días, o más, de celebraciones no pasan en vano: bebidas, choripán, asados, empanadas y uno que otro trago con cierto grado alcohólico traen sus consecuencias para nuestro organismo, debido al alto consumo de aporte calórico y grasas saturadas. La suma de estos factores nos da como resultado la concluyente necesidad de desintoxicarnos después de un largo fin de semana de Fiestas Patrias.

Generalmente con tanto exceso en carnes y grasas saturadas se puede llegar a subir 3 a 4 kilos durante estas festividades, lo ideal es haberse alimentado con moderación, pero esto es muy relativo y ahora hay que desintoxicar nuestro cuerpo de todo lo consumido.

Recomendaciones

- Adquiera una dieta rica en frutas, verduras, vitamina C y Vitamina E.
- Consumir carnes blancas como pescado, además de huevo cocido que es uno de los alimentos altísimos en contenido de proteínas.
- Beber dos litros de agua diarios.
- Consumir alimentos de alta humedad como caldos, sopas, frutas, ya que el organismo después de un consumo excesivo pide de manera natural disminuir los excesos, ya que puede originar enfermedades de carácter estomacal.



Fuente: Radio Bío Bío - www.eligevivirsano.cl



Tenga en Cuenta

- El exceso de comida puede provocar desde malestares estomacales leves hasta una grave pancreatitis.
- Los días de fiestas puede llevar un incremento entre 3 a 4 kilos en promedio.



EMBÁRCATE EN UNA VIDA SALUDABLE

“El deporte es muy sano tanto para la salud física como mental, para la mayoría del personal femenino el trabajo que realizamos se hace sedentario, por lo que el deporte nos ayuda a mantenernos activas y en forma”, destacó la Cabo 1° Serv.Sup.(Ec) Claudia Illesca Cuevas, quien además agregó que el ejercicio ayuda a desconectarse de los problemas y preocupaciones por algunos momentos.

Desde muy pequeña Claudia practica deporte en especial trote – 6 kilómetros diarios; babyfútbol – una vez por semana- ; básquetbol y vóleybol en forma esporádica. *“Efectuar varios deportes me entretiene bastante y me mantiene muy activa”,* destacó.

Sin duda, Claudia transmite esta actividad a su familia *“Mi esposo practica fútbol al igual que mi hijo de 6 años, siempre estoy instando a mi familia para que realicen algún tipo de deporte”,* finalizó.

Director Responsable : CN SN Victor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nélida 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
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