



Embárcate en una Vida Saludable

BOLETIN E-MAIL N°12 DICIEMBRE DE 2012



Cuatro razones para evitar comer sólo en 10 minutos

En la actualidad, tenemos poco tiempo, incluso para comer. Invertimos tantas horas en el trabajo, en las obligaciones de la vida cotidiana o en la atención de los hijos que, a veces, renunciamos a lo básico: la hora de la comida. En muchos casos, este tiempo se reduce sólo a diez minutos. “Una barbaridad”, según afirma el doctor Antonio Villarino, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

El especialista explica por qué las prisas son malas a la hora de alimentarnos:



1. En primer lugar, comer lleva su tiempo, hacerlo rápidamente es contraproducente. “La comida es un acto que requiere tiempo. El alimento tiene que masticarse bien para llevarlo triturado al interior del estómago. Cuando llega allí, las enzimas lo atacan, y si lo hacen deprisa y corriendo, no trabajan bien, están incómodas”, explica el experto.

2. La rapidez produce molestias gástricas - “El proceso de ingestión-digestión-absorción debe realizarse de forma pausada y ordenada. Si alteramos el ritmo de ingesta, tendremos problemas estomacales”, afirma.

3. Dejamos pasar mucho tiempo entre comida y comida - “Cuando por fin podemos comer, tenemos unos niveles glucémicos tan bajos y tanta hambre que nos comeríamos lo que fuese”, los horarios laborales obligan, a veces, a retrasar la comida hasta después de la hora habitual. Esto además produciría que a la hora de comer deseemos alimentos con mayor contenido calórico. Asimismo, el tomarse tiempo para comer nos ayudará a evitar el sobrepeso.

4. Alimentarnos no es un placer, es una obligación - “Si no cambiamos este concepto, no aprenderemos la importancia de ingerir con calma y disfrutar de las comidas”, menciona Villarino. Una dieta equilibrada, variada y tiempo suficiente para poder disfrutarla y asimilarla mejorará nuestra nutrición.

Fuente: <http://www.nutricion.org>

EMBÁRCATE EN UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio en compañía aporta energía, actitud, entretenimiento y espíritu de cuerpo, esto lo saben muy bien el SO (Art.Ap) Alfredo Alvarado Méndez, el S1°(Mc.Mq) Richard Bermúdez Marambio, la S1° Serv.(Sn.Tec.Med) Ximena Caro Tolosa y el Sr. Manuel Pavez Brito, todos ellos pertenecientes al CAPS de Villa Alemana.



“Cada uno tenía ganas de realizar deporte pero nadie quería practicar solo, así que conversando decidimos salir juntos, coordinamos una hora en la que todos podíamos y nos encontramos en esto desde Abril de este año”, destacó el Suboficial Alvarado.

Este equipo considera fundamental realizar ejercicio y nos señala que es una buena manera de liberar el stress, sirve para controlar el peso, te hace sentir bien, mejora tu salud y autoestima, además te brinda la posibilidad de conocer a otras personas y entablar lazos de amistad.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
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