



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



BOLETIN E-MAIL N°4 ABRIL 2012

www.sanidadnaval.cl

### CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA AL MOMENTO DE NO COMER EN CASA

1. Elige restaurantes que ofrezcan variedad de menús.
2. Ordena alimentos preparados con frutas y verduras.
3. Evita los alimentos ricos en grasa.
4. Elimina o reduce los condimentos.
5. Ordena bebidas con bajo contenido de calorías o sin ellas.
6. Deja pasar unos minutos antes de ordenar el postre.
7. Controla el tamaño de la ración.



#### NO TE DES POR VENCIDO....

*“Si estás atrapado en una situación donde la mayoría de los platillos son opciones poco sanas, no te desanimes. En lugar de ello, come lo más sano que encuentres y haz tu mejor esfuerzo por controlar el tamaño de la ración.”*

#### RECETA SALUDABLE:

##### ENTRADA DE PALTA ESPECIAL



#### INGREDIENTES

2 paltas grandes

1 taza de repollo morado picado finamente.

Jugo de 1 limón - Sal y pimienta a gusto

2 naranjas peladas y cortadas en trozos

**PREPARACIÓN:** Cortar la palta pelada en cubitos. Reservar las cáscaras. Verter los cubos de palta en un bol junto con el repollo morado y el jugo de limón, la sal y la pimienta. Revolver cuidadosamente. Adicionar la naranja y servir en las cáscaras de las paltas reservadas.

#### TIPS SALUDABLES

- \* Comer por lo menos dos raciones de pescado rico en ácidos grasos Omega 3 por semana puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiaca, si las consumes como parte de una dieta con bajo contenido en grasa.
- \* Si necesitas una colación por tu horario de trabajo y/o clases, elige leche descremada, yogurt, frutas o frutos secos.
- \* Ten presente que respetar los horarios de las cuatro comidas diarias y no comiendo entre ellas, te ayuda a mantener tu peso corporal en equilibrio.



Director Responsable : CN SN Víctor 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)  
 FFPP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
 Diseño: División Salud Previsional - División Transparencia y Difusión  
 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)