



Embárcate en una  
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°7 SEPTIEMBRE 2015

www.sanidadnaval.cl



# Fiestas Patrias



## CONSEJOS SALUDABLES PARA FIESTAS PATRIAS

- **FRACCIONAR ALIMENTACIÓN** en los 5 días de celebración y no comer de todo en un solo día.
- **PREFIERA CORTES BAJOS EN GRASA** como filete, lomo liso, asiento, posta, pollo ganso, pechuga de pollo sin piel, pavo, filete o pulpa de cerdo, pescados.
- **PREFIERA LAS ENSALADAS CRUDAS VERDES y DE COLOR:** lechuga, apio, repollo, achicoria, Tomate con cebolla, etc.
- **ACOMPAÑAMIENTOS (SÓLO 1 OPCIÓN):**  $\frac{3}{4}$  taza de arroz o choclo o habas o arvejas o 1 papa mediana. Estos alimentos aportan gran cantidad de hidratos de carbono o azúcares, por lo tanto, no mezclar 2 o más.
- **UTILIZAR SALSA CON YOGURT NATURAL DESCREMADO Y CIBOULETTE O PEBRE.** NO utilizar mayonesa, ya que ésta aporta grasas saturadas y colesterol que aumentan los niveles de LDL o colesterol malo.
- **PREFIERA LAS EMPANADAS DE HORNO** en vez de fritas. Elija tamaño moderado, que tenga abundante relleno de carne, poca cantidad de grasa y de masa delgada. Es un plato de fondo.
- **EVITE CONSUMIR CHORIPÁN** ya que los embutidos como la longaniza, son ricos en grasas saturadas y colesterol. Además que el pan es rico en hidratos de carbono y energía.
- **MODERE EL CONSUMO DE MOTE CON HUESILLO.** Aumenta el consumo de calorías por hidrato de carbono. Utilizar endulzante.
- **EVITAR LA SIESTA.** Retrasa el vaciamiento gástrico y puede producir problemas digestivos. Facilita la adhesión de depósitos de grasa en el organismo que son muy difíciles de eliminar.
- **EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL**, sobre todo destilados. 1 gr. de alcohol aporta 7 kcal.
- **EVITE INTOXICACIONES** por excesos de comida y alcohol. Consuma alimentos seguros en preparación y conservación. • **REALICE ACTIVIDAD FÍSICA** todos los días de celebración: bailar, trotar, hacer deporte, juegos tradicionales (volantín, trompo, carreras en saco, etc.)
- **Y LO MÁS IMPORTANTE** : disfrute y comparta con su familia y amigos cuidando de su salud y la de los que más quiere.

Fuente: Nutricionista Centromed.



**Director Responsable** : CN SN Julio Lagos Kretschmer  
**Sub Director**: CN 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](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)