



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL N° 7 AGOSTO 2012

www.sanidadnaval.cl



Las frutas y verduras poseen sustancias que generan efectos positivos en la salud llamados fitoquímicos. Éstos las colorean y contienen principios activos que contribuyen a proteger el cuerpo de enfermedades como el cáncer, problemas cardíacos y otros. Por lo mismo, te contamos cuáles son las propiedades de los distintos colores de las frutas y verduras para que sepas cuáles necesitas consumir para cuidar diferentes aspectos de tu salud.

Frutas-Verduras

Azul Morado: Estos vegetales son ricos en antocianina y otros bioflavonoides, sustancias que no son requeridas para la vida pero que pueden mejorar la salud, que protegen de las enfermedades del corazón e inhiben el colesterol dañino (LDL). Dentro de éstos destacan las uvas, berenjenas y moras. Si quieres cuidar tu corazón a través de los alimentos, su consumo es muy indicado.

Rojo Oscuro: Las frutas y verduras de color rojo oscuro, a veces con tonalidades púrpuras e incluso azuladas de fondo, también son ricas en antocianina, un antioxidante muy beneficioso para la salud que pertenece a la familia de los bioflavonoides. Además de proteger el corazón, son muy buenas para la protección de los capilares de la retina desempeñando un papel fundamental en la conservación de la buena vista. Las de color rojo oscuro son: cerezas, ciruelas, grosellas, uvas negras, manzanas rojas (en la piel), radicchio rojo, peras rojas (en la piel).

Rojas: El rojo es el color rico en licopeno, un carotinoide fundamental en la prevención del cáncer por su poderosa acción antioxidante. Algunas de color rojo son: pomelo rojo, uvas rojas, sandía, tomate, duraznos, ciruela roja, frutillas.

Naranjas: Son ricas en beta-caroteno, una sustancia que previene el cáncer, retrasa el envejecimiento y es altamente beneficiosa para el sistema respiratorio. Las frutas y hortalizas de color naranjas son: naranjas, mandarinas, pomelos, damascos, calabazas, y zanahorias.

Amarillo Verdoso: Las frutas y verduras amarillas con tendencia a los tonos verdes son ricas en luteína y zeaxantina, dos tipos de sustancias que protegen los ojos, reduciendo el riesgo de cataratas y pérdida de visión. Las frutas y hortalizas amarillo verdosas son: kiwis, choclos, pepino con piel, arvejas, lechugas, pimentón.

Verde Oscuro: Estas son ricas, además de la ya citada luteína, en isotiocianatos, sustancias que refuerzan las defensas de nuestros organismos contra el cáncer. Las frutas y hortalizas verdes son: brócoli, repollos de bruselas y espinacas.

Blanco Verdoso: Son ricas en alicinas y otras sustancias bioflavonoides, especialmente, indicadas para reducir el riesgo de contraer un cáncer de próstata o de mama. Asimismo, promueven la formación de enzimas que ayudan a combatir infecciones bacterianas y ayudan a mantener la presión arterial baja. Su función general es la de un antioxidante: proteger nuestros tejidos de los elementos dañinos y retrasar su proceso de envejecimiento. Las frutas y hortalizas blanco verdosas son: manzanas, coliflores, alcachofas, espárragos, endibias, ajos, champiñones, cebollas, melones, pepinos, y puerros.

Fuente: www.Saldia.cl

Entrevista Vida Saludable

La Enfermera Universitaria Johanna Lazcano y la Psicóloga Catalina Aguilera decidieron hace más de un año practicar deporte en la recta Las Salinas, en Viña del Mar, con el objeto de recrearse y respirar aire puro. *"Decidimos practicar deporte, incluso a veces solamente caminamos unos 30 minutos, pero eso nos ha ayudado a sentirnos mejor y disfrutamos respirar aire puro".*

Diversas actividades realizan estas amigas, las que incluyen caminatas, trote, máquinas, patines y bicicleta. *"Nos incentivamos mutuamente. Si una no tiene muchas ganas de hacer deporte, la otra le da ánimo para salir y así lo hacemos siempre",* además destacaron que es importante combinar el deporte con una dieta saludable *"comer sano y complementarlo con deporte, además de tonificar nuestros músculos nos despeja nuestra mente y nos llena de energía".*

Finalmente Johana y Catalina consideran fundamental realizar actividad física señalando que *"nos permite generar un momento de descanso y desconexión, además de energizar nuestro organismo. Una vez que realizamos deporte nos sentimos con más ganas de hacer cosas, revitalizadas".*



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