



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



BOLETIN E-MAIL N°8 SEPTIEMBRE 2012

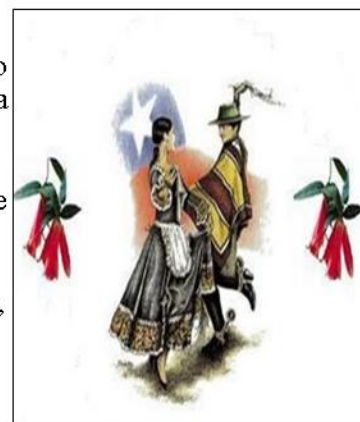
[www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl)



### Tips para Cuidar Nuestra Alimentación en Fiestas Patrias

Llegó Septiembre y con él las tan esperadas Fiestas Patrias, sinónimo de diversión, descanso y, aunque no queramos, de comida y aumento de peso. Cómo decir que no a un rico asado, unas exquisitas empanadas o deliciosos anticuchos. La idea no es prohibir el consumo de alimentos, sino saber elegir, entregamos a usted varios consejos para pasarlo bien y cuidarse al mismo tiempo.

- Respetar los horarios de comida "NO AL PICOTEO". Son necesarias las pausas entre comidas para mantener un nivel de glicemia e insulina adecuados.
- Probar de todo pero en porciones muy pequeñas, intentar transgredir en una de las comidas del día y no en todas ellas.
- Podemos elegir entre el chorizan o la empanada, luego trozo de carne moderado con muchas ensaladas verdes. Evitemos el arroz y papas.
- En cuanto al alcohol, limitar su consumo prefiriendo aquellos menos calóricos (vino y champaña) y por supuesto, si ha bebido alcohol, No manejar para no exponerse a situaciones de riesgo.
- No olvidarse de comer frutas y verduras todos los días, ya que se come mucha carne pero se olvidan los alimentos ricos en fibra que favorecen la digestión.
- Realizar actividad física, bailando cueca, elevando volantines, jugando a la rayuela, ensacados, tirar la cuerda, disfrutemos aún más de nuestra chilenidad.



Fuente: Sra Gabriela Sarrat, nutricionista de Clínica Avansalud. [www.avansalud.cl](http://www.avansalud.cl) y ACHS.



Sr. Patricio Hernández Quintana (hijo), Instructor de Kenpo Karate, Sr. Pedro Rivera y Sr. Patricio Hernández Bustamante.

### EMBÁRCATE EN UN VIDA SALUDABLE

El EC Patricio Hernández Bustamante tiene muy claro que el deporte es fundamental para su vida y lo practica en forma constante desde los 14 años. De hecho nos entregó su opinión de porqué es necesario realizar ejercicio:

- El deporte aeróbico nos permite eliminar toxinas que acumula nuestro cuerpo producto de la alimentación.
- Al finalizar algún evento deportivo y, especialmente, cuando ha sido difícil (maratón, competencias, etc) uno cumple un objetivo personal y eso se siente realmente gratificante.
- Realizar actividad al aire libre, soportando lluvia, frío, etc. lo endurece mentalmente y físicamente.
- Combate el stress y las enfermedades.
- Ayuda a mantenerse en forma y proporciona mejor calidad de vida.
- Fomenta la amistad.

Algunos de los deportes que realiza Patricio son trote, spinning, karate y pesas. "Casi toda la semana hago deporte, excepto el día martes, pero los demás días estoy a full, además que me estoy preparando para la maratón de Viña del Mar que se realizará en Octubre", destacó. Este mes que se celebran las Fiestas Patrias señaló que es importante seguir cuidándose ya que los excesos hacen mal. "Evito el alcohol y fumar, además sólo tomo jugo o agua, nada de bebidas gaseosas. También consumo bastantes frutas y verduras y siempre prefiero las comidas de mi casa", puntualizó.

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](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)