



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°10 DICIEMBRE 2016



Deporte y alimentación saludable para comenzar el 2017

Cuidar la alimentación, practicar de forma regular deporte, abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol...) y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que solemos plantearnos al comienzo de cada nuevo año. Una forma de lograrlo es hacer deporte. No sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además una excelente forma de prevenir enfermedades. Y si al hábito deportivo sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más beneficiosos.



Algunos consejos prácticos

- Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos.
- Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar.
- Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

Ejemplo de menú para un día deportivo

Desayunos y meriendas:

- Lácteo: leche, yogur, quesos, etc.
- Cereales: pan, pan tostado, galletas, cereales, etc.
- Frutas frescas o zumos.
- Fiambres o embutidos, conservas (atún, etc), quesos...
- Grasas: mantequilla o margarina.

Complementos: mermelada, miel, azúcar...

Almuerzo (en función del desayuno y/o la merienda)

Conviene incluir algún lácteo, cereales (un bocadillo tradicional -con fiambre, embutido, queso... o galletas) y una pieza de fruta o zumo.

Comidas y cenas:

- Verdura o ensalada combinada con papas o arroz o pasta o legumbre.
- Carne, pescado o huevo con algún vegetal y pan.
- Aceite para cocinar o aliñar los platos.
- Fruta fresca o algún lácteo.

Fuente: Extracto Revista Consumer.

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN 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 y RR.PP
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