



Embárcate en una Vida Saludable



Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL N°3 Agosto 2011

www.sanidadnaval.cl

NOTICIAS...sanidad en acción

De acuerdo a política de Dirección de Sanidad de la Armada que busca gestionar listas de espera de consultas oftalmológicas, los Centros de Atención Primaria de Salud de Valparaíso, Viña del Mar y Villa Alemana, cuentan con atención de Oftalmóloga, la Doctora Carmen Concha Sánchez junto al tecnólogo Sr. John Blamey .



Para el Jefe del CAPS de Viña del Mar, Capitán de Fragata SN Rodrigo Abarca el aporte que cumple la Doctora Concha y su equipo en estas atenciones oftalmológicas es fundamental "ya que representa un filtro, una selección de los pacientes que requieren una atención oftalmológica de segundo o tercer nivel, los cuales necesitarán una mayor atención con mayor equipamiento que es entregado por el Hospital", destacó.

DESTACADO

EMPEZAR EL DIA CON ENERGIA

Tomar un desayuno completo y saludable, es determinante en el rendimiento que niños y adultos tendrán durante la jornada escolar y laboral. El desayuno contribuye a mantenernos alerta y concentrados, además de evitar que consumamos snacks hiper calóricos durante la mañana. Este desayuno debe estar compuesto idealmente por un lácteo descremado con cereales (sin azúcar) o pan integral con agregado más una fruta natural o jugo de fruta.

A media mañana, es necesario que consumamos una colación, ya que, esta mantiene nuestro metabolismo activo, nos ayuda mantener un estado nutricional normal y nos proporciona la energía necesaria para continuar con nuestras actividades.

A la hora de elegir una colación es fundamental que éstas sea saludable, es decir, que contengan un aporte moderado de calorías, bajas en grasas, azúcares y sodio, además de ser ricas en vitaminas, minerales y fibra.

Lunes: unidad de fruta natural + yogurt descremado

Martes: cajita de leche descremada + barra de cereal

Miércoles: yogurt descremado con ½ taza de cereales integrales

Jueves: Leche cultivada descremada + pan con queso, huevo o palta (1/2 marraqueta, 2 unidades pan molde integral, 1 pan pita integral)

Viernes: yogurt descremado + ½ taza de frutos secos (nueces, pasas, maní, almendras etc.)

Dato útil para seleccionar una colación saludable a partir de su etiquetado:

Primero, fijate en el tamaño de la porción y de la cantidad de porciones que vienen en el envase. A partir de lo anterior revisa cuantas calorías, hidratos de carbono, grasas y sodio contiene, preocúpate de consumir productos sin colorantes y preservantes artificiales dañinos para la salud y sólo una porción del producto.

Fuente: Paula Belmar, Nutricionista, INTA



TIPS SALUDABLES

- Evita exponerte al humo del cigarro, no seas fumador "pasivo"
- Colabora a que tu hogar y lugar de trabajo sean "ambientes libres de humo del tabaco".



¿Sabías que el tabaquismo aumenta el riesgo de cáncer de mama el cual mata una mujer cada 8 horas... y que una mamografía oportuna evita que muera la mitad de ellas?
¡CUIDA TU SALUD!

RECETA SALUDABLE:

Ingredientes	Porciones necesarias para esta receta
cilantro	1 porción
cebolla	2 porciones
Sal reducida en sodio	Una Pizca
Pescado a elección	4 porciones
ajo	0.25 porciones
Aliños (especias)	Una Pizca
vino blanco (para el sabor)	1 porción
papa cruda	3 porciones
tomate	2 porciones
zanahoria	2 porciones
Agua	8 porciones

CALDILLO DE PESCADO



Preparación: Limpia, lava y corta el pescado en rodajas (puede ser congelado o fresco: merluza, blanquillo, etc.). Lo introduces a una olla, lava bien los vegetales, y córtalos en rodajas (cebolla, papas, zanahoria y tomates), en la olla cubre con las zanahorias y la mitad de las papas. Coloca luego una capa de cebollas y tomates, los ajos y finalmente cubre con las papas restantes. Agrega una pizca de sal y condimenta a gusto con especias. Vierte encima el vino (que al hervir eliminará todo el alcohol) y agregas el agua. Tapa la olla y coloca sobre fuego fuerte. Cuando rompe el hervor, reduce el fuego y termina la cocción a calor suave. Lava bien el cilantro y pícalo bien finito, una vez que porciones en el plato le agregas cilantro encima, eso le da un sabor único y especial!

Fuente: www.eligevivirsano.cl

Director Responsable: CN SN Mauricio Leissner Seitter.
Sub Director: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Depto. Curativa)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)

Diseño: Depto. Curativa - Relaciones Públicas.

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