



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°4 Septiembre 2011

NOTICIAS...sanidad en acción

Prevención de "Enfermedades Respiratorias Agudas en niños"

Educadoras y Asistentes de Párvulos de todos los jardines infantiles y salas cunas pertenecientes a la Primera Zona Naval recibieron orientación para la prevención de "Enfermedades Respiratorias Agudas en niños", dada por EU de la Dirección de Sanidad.

Esta actividad que se realizó en dependencias del Jardín Infantil "Los Delfines" de Viña del Mar, contó con la asistencia de 82 Educadoras y Asistentes de Párvulos de DIREBIEN.

Asistentes y relatora Enfermera Universitaria, Sra. Ana María Canut.



TIPS SALUDABLES

- Sabías que las grasas saturadas predominan en los alimentos de origen animal: carnes grasas, quesos y mantequilla y su consumo excesivo es dañino porque aumenta el colesterol en la sangre.

- En este Mes de Nuestras Fiestas Patrias lo invitamos a cuidar su salud.



Felices Fiestas Patrias

DESTACADO

¿CÓMO SABER SI MI RELACIÓN CON LA COMIDA ES SANA?

La comida tiene un objetivo a nivel biológico, pero ¿qué papel juegan las emociones, la sociedad y como saber si esto se considera sano?

Primero debemos preguntarnos si al comer existe una sensación de agrado que se mantiene o ésta se quiebra posteriormente por un sentimiento de disgusto o de culpa. Será entonces, de preocupación cuando exista una sensación de incomodidad que se presente regularmente al momento de comer algún alimento. Por otro lado, no se puede dejar de tener en cuenta las situaciones que facilitan un aumento en el consumo de alimentos, ya que esto tiene que ver tanto con presiones sociales (comer por que todos lo hacen, comer para que el otro no sienta rechazo, comer por que hay que hacerlo) como emocionales (comer por estrés, ansiedad, angustia, pena, alegría).

En segunda instancia, se debe considerar la cantidad y regularidad en la que se ingieren los alimentos. Si estos son en una mayor cantidad o calorías que lo que come la mayor parte de las personas, o si además se hace con una rapidez mucho mayor que lo que lo haría o se ve en la mayoría de las personas en la misma cantidad de tiempo. Si es así, entonces estamos frente a una conducta de comer anormal que facilitaría el inicio y mantención de la obesidad. También, será fundamental saber si está comiendo hasta sentirse desagradablemente satisfecho, o si come una gran cantidad de comida a pesar de no tener hambre y/o si intenta comer a solas para esconder su apetito o voracidad, evitando de esta forma que lo juzguen o que se sienta avergonzado por la conducta que presenta.

Finalmente, si al recordar esta situación Ud. siente un profundo malestar por la conducta que tuvo al comer, debe considerar el beneficio de preguntar a un especialista para aminorar esta situación, que finalmente puede derivar en problemas o enfermedades en el ámbito psicológico y físico, favoreciendo además el aumento del peso y pudiendo derivar y/o agravar una obesidad.

Fuente: "Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria". Ps Fuentealba- Leiva. (2008)



RECETA SALUDABLE:

Postre "Carola"

INGREDIENTES
Gelatina Light
Agua
Cereal
Manzanas
Pasas (de uva)
Miel de abeja

Lavar, pelar y picar en medias lunas las manzanas. Ponerlas en el fondo de budinera como abanicos formando una primera capa de fruta. Preparar la jalea light de manzana con 1 sola taza de agua hirviendo y disolver bien con la miel. Disponer una segunda capa del postre con 1 y 1/2 taza de cereal pisoteados con la mano. Una tercera capa de manzanas más las pasas le siguen. Encima poner la gelatina tibia, sin agregar más agua que la taza inicial de agua hirviendo para que quede densa. Se va derramando sobre el postre. Poner al microondas por 8 minutos y por mientras se precalienta el horno a gas. Finalmente dorar el "Küchen" en horno tradicional.



Director Responsable: CN SN Mauricio Leissner Seitter.
Sub Director: Doctora Nérida 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