



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°6 Noviembre 2011

NOTICIAS...Sanidad en acción

EXAMEN DE FOMENTO DE SALUD (EFOS) EN FUNDACIÓN "BLANCA ESTELA".

El Servicio Médico Dental Metropolitano dentro de las actividades dirigidas a la comunidad y en el marco de la prevención y promoción de hábitos de vida saludable, realizó el Examen de Fomento de Salud del Adulto a las integrantes de la Fundación "Blanca Estela"(S).

Este examen permite pesquisar tempranamente enfermedades o condiciones prevenibles o controlables, y reducir con ello la morbi mortalidad asociados a estos. Las voluntarias de la Fundación se mostraron agradecidas por dicha iniciativa.



RECETA SALUDABLE:

Ensalada de Pepino

INGREDIENTES

- 1 pepino grande
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de queso regianatto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano

Preparación: Se pela el pepino en rodajas, se agrega la sal y pimienta al gusto, el aceite de oliva y el orégano. Cuando se sirven las porciones se le vierte una cucharadita de queso.



TIPS SALUDABLES: "Ten presente cocinar con menos aceite, aliméntate sano".

DESTACADO

¿CÓMO SUS OJOS LE HACEN PERDER O GANAR PESO?

Nuestros ojos nos engañan y tales percepciones podrían tener consecuencias calóricas. Al verter o comer alimentos de cajas grandes, estas cajas nos "sugieren" que es adecuado o aceptable, comer más que de las cajas pequeñas, ¡y lo hacemos!. En un estudio en EE.UU, las personas que asistían a los cines en Chicago recibieron recipientes medianos o grandes con palomitas de maíz, quienes recibieron los grandes comieron un 45% más. Incluso, cuando se utilizaron palomitas de maíz hechas 14 días antes, los grandes comieron 32% más; aunque algunos dijeron que odiaban las palomitas de maíz. Lo mismo sucede en las fiestas. A un grupo de estudiantes de una maestría de administración de empresas, que se encontraban en una fiesta del Súper Tazón en Illinois, se les ofreció cereal Chex Mix en enormes tazones de cuatro litros y en dos tazones de dos litros. Los individuos que eligieron los tazones de cuatro litros comieron 53% más.

Lo extraño es que también utilizamos nuestros ojos, y no nuestros estómagos para determinar si estamos satisfechos. Éste es el problema. En el estudio del "tazón sin fondo", los estudiantes que comieron sopa en tazones que se rellenaban de forma secreta por debajo de la mesa, comieron 73% más de sopa de los que comieron en "tazones normales". Lo curioso es que los sujetos estimaron haber comido la misma cantidad e incluso no consideraron sentirse satisfechos. Utilizaron sus ojos para determinar si habían comido lo suficiente. Como aún había sopa en sus tazones, sentían que aún no estaban satisfechos.

Estas ilusiones visuales también afectan las cantidades que servimos y bebemos. Hablemos de vasos para beber. Cuando vertemos algo en un vaso, tendemos a enfocarnos en la altura del líquido que estamos vertiendo y no en su anchura. Por ejemplo, si se nos dan dos vasos con 700 mililitros de capacidad, tenderemos a verter 30% más en el vaso más corto y ancho que en el vaso alto, porque nos enfocamos en la altura y no tomamos en cuenta lo ancho. Incluso los profesionales caen en la trampa de esta ilusión. Cuando se les pidió a 48 cantineros de Filadelfia que sirvieran un trago de whiskey en un vaso ancho y en un vaso alto, ellos en promedio sirvieron un 27% más en los vasos anchos que en los altos.

Nuestros ojos continúan engañándonos incluso cuando se trata de la variedad. Cuando vemos un grupo de alimentos, como en la cena de Navidad o Año Nuevo, o en un restaurante tipo "tenedor libre", esta abundancia sugiere que es apropiado comer más. Estudiantes universitarios que recibieron tazones de chocolates M&M de 10 colores, comieron 26% más que los que recibieron tazones del mismo tamaño con chocolates de 7 colores, aunque todos los chocolates M&M tienen el mismo sabor. Asimismo, estudiantes a quienes se les ofrecieron dulces de seis sabores diferentes, comieron 85% más cuando estaban mezclados, que cuando estaban bien organizados por sabores.



Fuente: Libro "Comportamiento del Consumidor".



TENEMOS EL AGRADO DE INVITARLO A VISITAR LA FERVIA 2011 DONDE ESTAREMOS PRESENTES CON NUESTRO STAND "EMBÁRCATE EN UNA VIDA SALUDABLE". ¡VISITENOS!

LO ESPERAMOS DESDE EL 24 AL 27 DE NOVIEMBRE.

Director Responsable: CNSN 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