



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°7 Diciembre 2011

### NOTICIAS...Sanidad en acción

#### Participación en FERVIA 2011

Un equipo conformado por la DIREC-SAN y los CAPS participaron en la FERVIA 2011 organizada por la DIREBIEN, desde el 24 al 27 de Noviembre.



El objetivo fue promover los Estilos de Vida Saludable y el Autocuidado de la Salud.



**“EI EQUIPO DEL BOLETÍN SALUDABLE LES DESEA UNA MUY FELIZ NAVIDAD Y AÑO NUEVO JUNTO A SUS FAMILIAS. FELIZ 2012”.**



### ¿PORQUÉ SE DEBEN COMER LAS FRUTAS CON EL ESTÓMAGO VACÍO?

- \* La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y da lo máximo al cuerpo de retorno.
- \* El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no sabemos como comerlas, de forma de permitir que nuestro cuerpo asimile efectivamente sus nutrientes.
- \* La razón es que las frutas en principio, no son digeridas en el estómago, son digeridas en el intestino delgado.
- \* Más si hubiere carne, papas o almidones en el estómago, las frutas quedan presas y ellas comienzan a fermentar.
- \* Se debe comer las frutas idealmente con el estómago vacío.

Ud. no debe beber jugo envasado en lata o en recipientes de vidrio.

#### ¿POR QUÉ NO?

La mayoría de las veces el jugo es calentado en el proceso de producción y su estructura original se vuelve ácida, además de los conservantes.

### ¿DESEA HACER UNA COMPRA VALIOSA?

Compre un extractor de jugos.



- \*Usted podrá ingerir el jugo extraído con el extractor como si fuese fruta, con el estómago vacío.
- \*El jugo será digerido tan de prisa, que Ud. podrá comer un refrigerio quince o veinte minutos después.

Fuente: Dr. Víctor Chávez Sánchez. Nutriólogo.

**TIPS SALUDABLES:** “En las cenas de Navidad y Año Nuevo recuerda disminuir el consumo de cecinas, vísceras, mantequilla, tortas, pasteles, papas fritas, ya que contienen grasas saturadas y colesterol.”



### RECETA SALUDABLE:

#### Fajitas de Pavo Navideñas

##### INGREDIENTES

1/4 Pechuga de Pavo sin piel

1/2 Taza de pimienta verde o rojo en tiras

Pimienta

1 cucharadita de aceite de oliva

**Preparación:** La pechuga de pavo se filetea en crudo y se parte en tiras pequeñas, se le agrega pimienta a gusto y se deja reposar por unos minutos. En un sartén con aceite de oliva se sofríe el pavo y el pimienta en tiras. Luego se retira cuando no tenga



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