



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°7 SEPTIEMBRE 2016



Disfruta sin arrepentimiento en...



El asado eterno, el exceso de alcohol y la falta de actividad física son los responsables de hasta los 5 kg extras que podemos ganar durante los más de tres días de festejos. Hasta 7 mil calorías por día se podrían llegar a consumir durante estas festividades, muy por encima de las 2500 aconsejadas para los hombres y las 2000 para las mujeres.

Llega septiembre y comienza un mes cargado a la cueca, las empanadas y los “terremotos”. Ya sea en el trabajo o en la casa, las celebraciones no paran. Es así como fácilmente la dieta balanceada de muchos queda en pausa y el desborde de comida y bebidas alcohólicas se torna cotidiano para los chilenos.

Nicole Figari, nutricionista de Red de Salud UC CHRISTUS, especialista en nutrición deportiva, señala que en esta fecha “hay que pasarlo bien, porque es una celebración para disfrutar. Sin embargo, el goce patrio debe ir acompañado de ciertas estructuras para evitar un desborde alimentario”.

Para esto, durante los festejos recomienda escoger un momento del día para “salirse” de la dieta habitual. Es decir, elegir entre el almuerzo y la cena para comerse esa rica empanada de pino o tomarse un refrescante –pero calórico– mote con huesillos, evitando, eso sí, los asados prolongados en los que se está mucho tiempo inactivo frente a la parrilla picoteando y bebiendo más de lo que el organismo debería consumir diariamente.

Menú dieciochero

- No te saltes el desayuno e ingiere uno liviano (pan con palta, jamón de pavo o tomate y una taza de café con leche descremada con edulcorante).
- A media mañana come una colación (fruta, yogur, frutos secos o cereales).
- Al almuerzo picotea un cuarto de marraqueta con pebre o un choripán con un cuarto de longaniza, bebe una copa de vino tinto, come un trozo de carne o pollo (no cerdo) con ensaladas y un vaso pequeño de mote con huesillos endulzado con sucralosa.
- A media tarde come otra colación.
- En la cena puedes repetir el esquema del almuerzo, pero reemplaza los embutidos por media empanada de horno.
- Durante estas celebraciones la recomendación es dividir el día en momentos para comer y relajarse con instancias para practicar actividad física.

Fuente: redsalud.uc.cl

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