



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°5 JULIO 2018



### LA ALIMENTACIÓN IDEAL PARA EL INVIERNO

Cuando comienza el frío, las personas sienten necesidad de alimentos calóricos para soportar las bajas temperaturas, sin embargo, lo que ocurre realmente es que disminuye el deseo de alimentarse con frutas y verduras, aumentando las ganas de comer alimentos cálidos como masas dulces y chocolates. Además, es más difícil realizar ejercicios al aire libre, lo que puede llevar a obtener algunos kilos extras. A continuación te entregamos algunos Tips Saludables para pasar el Invierno.

#### DISFRUTA DE LAS SOPAS

En invierno el cuerpo parece exigir alimentos calientes, y por eso las sopas son el plato estrella en esta época. Su consumo es beneficioso siempre y cuando no sean envasadas y no contengan caldos en “calugas”, ya que éstos contienen mucha grasa y sal. Lo mejor es combinar verduras frescas con fideos, arroz integral o quínoa. Así se obtiene un alimento nutritivo y bajo en calorías.



#### PREFIERE LOS FRUTOS SECOS



Son alimentos muy calóricos, y por eso se cree que ayudan a subir de peso. Sin embargo, aportan la energía que el cuerpo necesita para mantener la temperatura corporal y, además, contienen ácidos grasos saludables, que incluso ayudan a reducir el colesterol. Es necesario limitar su consumo a un puñado diario (no más de 50 grs.) y preferirlos sobretodo antes de practicar alguna actividad física

#### INFUSIONES Y TÉ

Con las bajas temperaturas, es normal que las personas consuman menos agua. Para solucionar esto, lo mejor es recurrir a líquidos calientes como infusiones de hierbas o alguna variedad de té (rojo, verde, negro o blanco). Lo importante es reemplazar el azúcar por algún endulzante como sucralosa o stevia natural o idealmente consumirlo solo.



#### EL PODER DE LOS CÍTRICOS



Kiwis, mandarinas, naranjas, pomelos y limones son frutas ricas en Vitamina C, por lo tanto son el mejor aliado para prevenir los molestos resfríos de invierno. Son antioxidantes, poseen mucha fibra, lo que favorece la digestión y ayudan a bajar de peso. Se pueden consumir en jugos, al natural e incluso en algún postre.

#### NO TE OLVIDES DE LAS VERDURAS

Es fundamental comer verduras todos los días no sólo porque son saludables, sino que también porque entregan las vitaminas necesarias para prevenir las enfermedades invernales. Por eso aprovecha aquellas que son de la estación y prepáralas de distintas formas. Evita recocerlas para que no pierdan sus beneficiosas propiedades.



#### CONSUMO OCASIONAL DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS



Las sopaipillas, calzones rotos y picarones son sólo algunas de las tentaciones que trae el invierno. Lo malo es que estos alimentos contienen gran cantidad de grasas saturadas que no benefician al organismo. Pero como son irresistibles, el consejo es moderarse y no comerlos cada semana sino esporádicamente, para después no lamentar esos kilos de más y aumento del colesterol y triglicéridos.

Fuente: ACHS

**Director Responsable :** CN SN Julio Lagos Kretschmer  
**Sub Director:** CN SN Ivo López Eterovic  
**Editora:** Doctora Nérida 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](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)