



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°9 NOVIEMBRE 2018



Alimentación equilibrada. Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos



Para tener una alimentación equilibrada considera la planificación y participación familiar y la variedad, cantidad y frecuencia de las comidas.

PLANIFICACIÓN Y PARTICIÓN FAMILIAR

- Planifica las compras, te ayuda a ahorrar y favorece una alimentación saludable.
- Cocina en conjunto con tu familia o amigos, será más rápido, fácil y agradable.
- Involucra a los niños en la cocina con pequeñas tareas.
- Come en compañía, siéntate a la mesa y comparte un ambiente agradable.

CANTIDAD Y FRECUENCIA

- Consume porciones de tamaño moderado.
- Es recomendable comer 4 a 5 veces al día, evita pasar más de 4 horas sin comer.
- Evita el picoteo.



VARIEDAD

- Escoge alimentos de distintos tipos y variedades para obtener todos sus beneficios.
- Prefiere alimentos frescos y naturales, disponibles en ferias libres.
- Prefiere la comida casera y cocina a la olla, al horno, a la plancha, al jugo o al vapor.
- Evita los alimentos altos en calorías, azúcar, grasas o sal/sodio, como las bebidas azucaradas, pastelería, los snacks dulces y salados, las cecinas y comida rápida.

www.eligevivirsano.cl

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic
Sub Director: CF SN Mauricio López Valenzuela
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