



DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D. N. S. FF. AA.
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 17 - JUL/AGO 2019

Alimentación **SALUDABLE**



PARA TU CUERPO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS DÍAS FRÍOS



SOPAS: Es uno de esos platos aliados del invierno. Hacerla utilizando diferentes vegetales. Por ejemplo: sopa de espinacas crudas, calabaza y puerro. Puede presentarse desde el caldo colado como algo caliente de entrada hasta la sopa como plato único, con cereales y carne desgrasada.

ACOMPAÑAMIENTOS: Se adecuan a la estación ensaladas con vegetales frescos o congelados servidos tibios, las verduras asadas al horno, a la parrilla o al vapor perfumadas con romero y distintas hierbas, así como los vegetales al wok.

CAZUELA O PLATOS DE OLLA: La propuesta es lograr recetas más livianas y usando toda la variedad de leguminosas y vegetales de la estación. Para ello:

FRUTAS: No descuidar su consumo, es época de frutas cítricas, reconocidas como ricas en vitamina C. Preferir la fruta entera y no el jugo. Las frutas enteras tienen el balance perfecto entre los azúcares naturales y la fibra, requieren masticación, dan más saciedad y se integran mejor al metabolismo. Es posible hacer ensaladas de frutas tibias, con manzana y pera apenas cocidas.

CARNES: Una recomendación para toda estación es tener pecheto cortado finito o pechuga de pollo cocida para usar en viandas y sándwiches y así disminuir el consumo de fiambres que son de pobre calidad nutricional y mucho contenido de sal. La idea es incrementar el consumo de pescado en la semana en preparaciones como la cazuelas, chupín, pescado al horno arrollado con puerro y vegetales o con salsa.

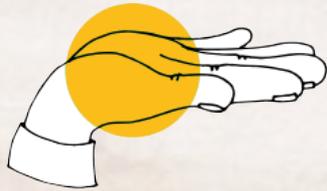
CEREALES Y PANIFICADOS: Son alimentos energéticos y se debe adecuar su consumo a la actividad física que se realice. La recomendación es cuidar la porción y preferir cereales integrales: arroz, quínoa, avena. Evitar el pan y las galletas con las comidas. Es una buena época para incluir leguminosas como porotos, lentejas, garbanzos. Son alimentos ricos en fibra, con proteínas y bajos en grasas que van bien en cazuelas, sopas y ensaladas.

EVITAR	ELEGIR
Carnes grasas y pollo con piel.	Carnes magras, retirar la piel del pollo.
Panceta y embutidos.	Pocas fetas de lomito ahumado para dar sabor.
Caldo en cubos o saborizadores concentrados.	Vegetales sabrosos: ajo, morrón, puerro; mezclas de hierbas, limón.
Exceso de papa, boniato, choclo, arroz y fideos.	Más vegetales: zanahoria, puerro, cebolla, nabo, zapallo, zapallitos y vegetales de hoja.



LA PORCIÓN DE
alimentos QUE NECESITAS
ESTÁ EN TUS MANOS

PARA MANTENER UN
peso saludable
RECUERDA:



1 palma de la mano:
1 porción de carne, pollo o pescado

2 palmas abiertas:
1 porción de vegetales



1 hueco de la mano:
1 porción de fruta

1 dedo pulgar:
1 porción de queso



1 puño cerrado:
1 porción de arroz, pasta o polenta

NO REPETIR EL PLATO, SÍRVETE SOLO UNA VEZ.

SI TIENES MUCHO APETITO REPITE VERDURAS DE HOJA, CALDOS O SOPA DE VERDURAS.

UTILIZA PLATOS DE TAMAÑO REGULAR Y NO LOS LLENES.

BEBE ABUNDANTES LÍQUIDOS SIN AZÚCAR, PREFERENTEMENTE AGUA.

ELIGE FORMAS DE PREPARACIÓN AL HORNO, A LA PLANCHA, AL VAPOR O A LA PARRILLA, EVITANDO LAS FRITURAS.



D.N.S.F.F.A.A.

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int. 1390

24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Alf. (N) Monica CORREA

Diseño y Edición gráfica:

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ

Sdo.1ra Natalia PAES

Responsables de redacción:

Tte.2do.(M) Mariana ELHORDOY



Dpto. Investigación y Docencia

Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia>
donde podrá visualizar novedades referentes
al Departamento y las Actividades Académicas
que se desarrollarán en los próximos meses.
E-mail: actividadesacademicas.dns@gmail.com

Fuentes:

Alimentación saludable: Fotografía de tapa: Corazon de frutas y verduras:

<https://images.app.goo.gl/u8A6t6W1wX6NNR1c6>. Fotografía mano con una

manzana:https://www.google.com/search?q=MANO+CON+UNA+MANZANA&rlz=1C1PRFC_enUY613UY614&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi3qKaxjKjAhWkB9QKHYNjBwgQ_AUIESgB&biw=1366&bih=625#imgcr=lp56jPtqOVebLM: Fotografía Hombre abrigado:

https://www.google.com/search?q=MAN+FREEZING+OVER+WHITE&rlz=1C1PRFC_enUY613UY614&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiV7oLkiqjAhUGJrkGHRyuAhAQ_AUIESgB&biw=1366&bih=625#imgcr=DvN3AiqOFxRFaM: . Información Alimentación saludable:

<https://nutriguia.com.uy/images/revista/nutriguia>. Disponible en]15Ag 2019citado [. Nutriguía, 2015; 14:80 comer en exceso y sencilla para evitar Una forma prácticaP. Antes L, Pérez.