



SUBDIRECCIÓN  
DE SALUD

BOLETÍN No. 031  
AGOSTA- 11 DE  
2021

COMANDO GENERAL DE  
LAS FUERZAS  
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE  
LAS FUERZAS  
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE SANIDAD MILITAR

MG. HUGO  
ALEJANDRO  
LÓPEZ BARRERTO  
Director

CR. ROCIO DEL PILAR  
GARZÓN AYALA

Subdirectora de Salud

CR. DIANA PATRICIA  
CUELLAR SALINAS

Coordinadora GROSD

PS. CAROLINA BARBOSA

Enfermera Especialista  
en Auditoría-GROSD



# SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA NACIONAL DEL NUTRICIONISTA

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

## La Dirección General de Sanidad Militar se une al Día nacional del Nutricionista

### Profesional en Nutrición

Enfatiza la prevención de problemas de salud relacionados con la **nutrición**; así como el correcto ejercicio de la dieta terapia e inocuidad de alimentos.

A continuación encontraremos algunas recomendaciones propias de esta honorable profesión .

### 5 Claves para la inocuidad de los alimentos

- Mantenga la limpieza**  
→ Lávese las manos antes y durante la preparación de alimentos; así evitará enfermedades.
- Separe alimentos crudos y cocinados**  
→ Use cuchillos y tablas diferentes para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Cocine Completamente**  
→ Especialmente la carne, pollo, huevos y pescado; así elimina los microorganismos peligrosos.
- Mantenga la temperatura segura**  
→ No deje alimentos a temperatura ambiente por mas de 2 horas; algunos microorganismos se multiplican rápidamente.
- Use materia prima segura**  
→ Use agua tratada y seleccione alimentos frescos y sanos; lave las frutas y hortalizas antes de usarlas.

\*Fuente: World Health Organization

Porqué tú lo vales! Alimentación Saludable al 100%

## Nutrición balanceada

|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Quesos</b>              | Manchego curado 1.200 mg<br>Gruyere, emmental, roquefort 560-850 mg<br>Manchego tierno 470 mg<br>Burgos 127-180 mg<br>En porciones 87-114 mg<br>Requesón 60 mg                       |
|  | <b>Lacteos</b>             | Natillas, flan 140 mg<br>Leche de vaca 130 mg<br>Batidos lácteos 120 mg                                                                                                              |
|  | <b>Pescados y Mariscos</b> | Sardinas en aceite 400 mg<br>Cigalas, langostinos, gambas 220 mg<br>Almejas, berberechos 120 mg<br>Langosta 60 mg<br>Bacalao 51 mg<br>Sardinas 43 mg                                 |
|  | <b>Verduras</b>            | Acelgas, cardo, espinacas, puerro 87-114 mg<br>Alcachofas, coles, repollo, judía verde 40 mg                                                                                         |
|  | <b>Legumbres/otros</b>     | Almendras 240 mg<br>Higo seco 180 mg<br>Garbanzos 145 mg<br>Pistacho 36 mg<br>Judías blancas, habas secas 130 mg<br>Nueces, pasas, dátiles 70 mg<br>Aceituna 63 mg<br>Lentejas 56 mg |

## Características de un alimento funcional

Es de un alimento convencional o de uso diario

Se consume como parte de una dieta normal o usual

Está compuesto por componentes naturales aunque es posible que se encuentre en concentraciones no naturales o en alimentos que normalmente no los contienen

Ejerce un efecto positivo en funciones orgánicas, más allá de su valor nutritivo básico.

Mejora el estado de salud y/o reduce el riesgo de enfermedad, o aporta beneficios para la salud, como la mejora de la calidad de vida, que incluye el rendimiento físico, psicológico y de comportamiento