



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

TC. DIANA PATRICIA
CUELLAR SALINAS
Coordinación Grupo
RED

SMSM. LILIANA FINO

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

**Cuando la
alimentación
es mala la
medicina no
funciona,
cuando la
alimentación
es buena la
medicina no
es necesaria.**



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 060
AGOSTO 11 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL NUTRICIONISTA

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une a la celebración del Día del Nutricionista.

¿POR QUÉ EL 11 DE AGOSTO ES EL DÍA DEL NUTRICIONISTA EN LATINOAMÉRICA?

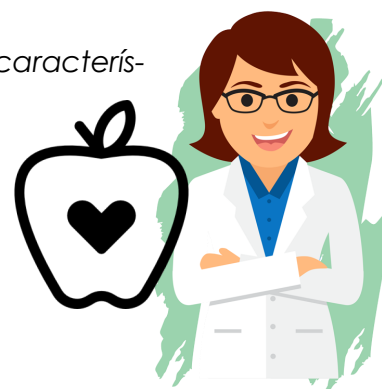
El día del Nutricionista se conmemora en Latinoamérica en honor al Doctor Pedro Escudero. Nacido en Buenos Aires, Argentina, el 11 de agosto de 1877 y graduado en la Facultad de Ciencias Médicas con Medalla de Honor, es considerado el fundador de esta profesión. Fundador y Director del Instituto Nacional de la Nutrición, puede considerarse sin lugar a dudas, fundador y creador de la especialidad: es el maestro de generaciones de médicos argentinos y latinoamericanos. Se lo considera también "el padre de la especialidad en América".

De acuerdo a la Asociación Colombiana de facultades de Nutrición y Dietética-ACOFANUD, la formación del Nutricionista Dietista en nuestro país se inició en la década de los 50 con la creación de la Escuela de Dietistas en la Pontificia Universidad Javeriana y hoy Colombia cuenta con trayectoria histórica de un poco más de sesenta años, en la formación de profesionales nutricionistas dietistas.



¿QUÉ ES UN NUTRICIONISTA - DIETISTA?

Es un profesional especializado en las propiedades y características de los alimentos y en las prácticas del manejo de inocuidad para la producción de alimentos seguros y saludables. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas. Los nutricionistas también observan los efectos del ambiente en la calidad y seguridad de los alimentos y en cómo afectan la salud.



Entre sus funciones están: Enseñar, poner tratamiento o derivar a los pacientes a otros especialistas, realizar el seguimiento del paciente o del usuario, asesorar, ayudar, aconsejar e investigar.

"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida". Hipócrates.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"



De acuerdo a la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas-ACODIN, porque la nutrición es la profesión que se basa en el complejo análisis del conjunto de alimentos que un ser humano puede consumir y cómo esto puede adaptarse a diversas necesidades como por ejemplo una dieta hipocalórica, hipotensa, baja en sodio, entre otros. En este sentido, una nutrición adecuada es importantísima para que el cuerpo pueda obtener los mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades, así como también prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación. Los Nutricionistas no solo se encargan de elaborar un plan nutricional acorde con los pacientes para conseguir una relación perfecta entre un organismo sano y un peso ideal. Son los profesionales que seleccionan la correcta y óptima ingestión de alimentos en base a las diferentes patologías.

RECOMENDACIONES

Aprovechando este día, Sanidad Militar les trae los siguientes consejos de nutrición general:



Una alimentación completa, balanceada, equilibrada y la nutrición adecuada y suficiente, son esenciales para obtener y mantener óptima salud y calidad de vida. Son necesidades y derecho básico de toda persona que aspira a vivir y desarrollarse en bienestar y plenitud.



En la actualidad encontramos diversos tipos de alimentación: los vegetarianos, los veganos, los lactoovovegetarianos, entre otros. Es importante que las personas que decidan llevar a cabo este tipo de alimentación consulten a un profesional en nutrición para poder cubrir todos los nutrientes, especialmente, el hierro.



Ante cualquier duda con respecto a la salud nutricional y alimentaria de la población, la mejor solución es consultar al profesional adecuado. El nutricionista-dietista o licenciado en nutrición es esa persona.



Consume verduras y frutas de variado color, todos los días.



Consume agua para favorecer la rehidratación del cuerpo.



El ejercicio es esencial para acompañar una adecuada alimentación.



No te saltes el desayuno, es una comida fundamental.



Masticar lentamente cada bocado favorece la digestión.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

