



# Programa Bombero Sano

## Nutrición

Comer alimentos sanos y realizar ejercicios es la vía de acceso a la salud y al bienestar sostenido en el tiempo.

Frutas, verduras, legumbres, carnes magras, etc., no solo te alimentan y mantienen tu cuerpo en forma sino que disminuyen el riesgo del colesterol alto, de la presión arterial alta, de las enfermedades del corazón y la diabetes.

### ¿Dieta o cambio de hábitos?

Una alimentación variada y equilibrada mejora tu calidad de vida, te ayuda a llegar a un peso saludable, fortalece tu corazón y tu cuerpo.

Comer sano y rico es posible, fácil y divertido ya sea en casa o en la Bomba.

Por ejemplo, puedes elegir colaciones saludables para la media mañana y en lugar de comer un alfajor o pan puedes comer frutas, yogures o barras de cereal bajas en calorías.

### Te proponemos

Comprar 1 vez por semana frutas variadas y de estación y que las dejes en un lugar visible y accesible a todos (en una fuente o canasta grande) ya sea en tu casa o en la Bomba. Al principio puede que sea difícil y no muchos te sigan, pero verás como con el tiempo, ya no encontrarás ninguna fruta.

Es importante que tengas conocimiento de las calorías que consumes, puedas ir controlando tu alimentación y de esta forma ir educando también a quiénes te rodean.

A continuación, te adjuntamos la tabla de calorías que deberías conocer, ante cualquier consulta no dudes en contactarte con nosotros.

¡Que tengas una buena semana!



**Departamento de Sanidad  
Cuerpo de Bomberos Viña del Mar-Concón**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>Kcal 100 grs/100 cc</b>	<b>Equivalencia</b>
Leche entera	59 kcal	1 vaso: 200 cc 1 taza tipo desayuno: 250 cc
Leche descremada	45 kcal	
Yogurt saborizado entero	103	1 pote: 200 gr
Yogurt saborizado descremado	36	
Quesos	304	1 cassette: 60 gr.
Queso untable desc	117	1 cda. sopera al ras: 15 gr.
Queso untable entero	247	
Huevo	156	1 unidad = 50 gr
Carnes (prom. gral)	125	100 gr: 1 milanesa/ 1 hamburguesa/1 filete pescado chico/ 1 presa de pollo.
Vegetales A	16	1 taza de puré: 200 gr
Vegetales B	36	
Vegetales C	88	
Frutas (prom. gral)	52	1 unidad mediana: 150 gr.
Cereales (arroz, pastas, legumbres)	328	100 gr: ½ taza de arroz cocido, 1 taza de fideos.



Departamento de Sanidad  
Cuerpo de Bomberos Viña del Mar-Concón

Pan común	280	70 gr = 1 felipe
Galletitas dulces simples	475	5 gr = 1 galletita
Galletitas de agua	391	5 gr = 1 galletita
Azúcar	400	10 gr: 1 cda. sopera
Mermelada común	280	20 gr: 1 cda. sopera
Mermelada light	132	
Aceite	900	15 cc = 1 cda. sopera