

HÁBITOS SALUDABLES y EJERCICIO, bases de una nueva pirámide nutricional

Una nueva pirámide de la alimentación, introduce la necesidad de adquirir "hábitos saludables" para prevenir futuros problemas de salud. Así, realizar cinco comidas al día comenzando con un desayuno completo y equilibrado, ingerir líquidos en abundancia, practicar diariamente actividades deportivas y juegos, descansar, evitar el tabaco y el alcohol, y cuidar la higiene son algunos de los aspectos integrados de esta nueva pirámide.

El nuevo proyecto insiste en las cantidades de los alimentos que hay que tomar para cubrir los aportes diarios necesarios de vitaminas y minerales, así como en la importancia de realizar diariamente ejercicio físico junto a otras actividades más reposadas, y el descanso y sueño como base principal.

En cuanto a la higiene, la pirámide promueve hábitos sencillos como la limpieza bucal y corporal, la adopción de posturas correctas, masticar bien los alimentos, acudir periódicamente a revisiones médicas y evitar las sustancias adictivas como el tabaco y el alcohol.

Esta pirámide ha sido diseñada por un equipo multidisciplinario de especialistas en nutrición, salud pública, actividad física y deporte que destacaron la importancia no sólo de la alimentación sino de la actividad física y de mantener en general un estilo de vida saludable.

OSMECON SALUD
CUIDA TU VIDA

*Felices
Fiestas!!*

Nuestro reconocimiento a todos los médicos que
diariamente trabajan para mejorar la calidad de vida.

3 de diciembre

Feliz Día del Médico



OSMECON

SALUD

Círculo Médico de
Lomas de Zamora

Programas de Calidad de Vida

- Programa de ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Se están desarrollando las clases de actividad física a cargo del Prof. Germán García los días martes y jueves de 8.30 a 9.30 hs. en el gimnasio Action Sport, Av. H. Yrigoyen 8740 L. de Zamora.

¡Póngase en movimiento!

La actividad física es buena para los niños y los adultos. Esta fortalece los músculos, los huesos y las articulaciones, y les da a los niños la oportunidad de adquirir confianza en sí mismo a la vez que se divierten. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad diaria. Jugar tejo, lanzar una pelota hacia atrás y hacia delante, o bailar, son buenas formas de que los niños se mantengan activos. Algunos niños son buenos atletas, pero todos necesitan muchas oportunidades para estar en actividad; una de ellas es el deporte, pero no la única.



- Programa de ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Se están llevando a cabo las reuniones semanales que constan de charlas y prácticos talleres de cocina a cargo de las nutricionistas Lic. Marisol Díaz, Lic. Ana Paula Beccari y los Chef de Cocina Daniel Fioravanti y Julián Alvarez.



Claves para una alimentación saludable

Las claves para una alimentación saludable son: variedad, equilibrio y moderación. Asegúrese de que su familia consuma una gama de alimentos que incluyan hortalizas, frutas y productos de cereales integrales abundantes. Además de productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, carnes magras, aves, pescado y leguminosas (lentejas y porotos). Beba agua para calmar la sed y consuma poca sal, azúcar y grasas saturadas. La buena nutrición debería formar parte de un modo de vida saludable general que incluya también la actividad física regular. Para mantener el mismo peso, tanto los niños como los adultos deben equilibrar las calorías que consumen con las calorías que queman mediante la actividad física. Si consume más calorías de las que gasta en la actividad física, aumentará de peso. Comprométase a ayudar a su familia a que se alimente bien y haga ejercicio más a menudo.

**Para mayor información comunicarse con Osmecon Salud al teléfono
4109-9015 de 9 a 16 hs.**

**MUSCULACION > NATACION > FITNESS GRUPAL
+ 4 SESIONES DE SAUNA**



PROMOCION \$ 79 X MES



**Av. Hipólito Yrigoyen 8740 • 4245-6412 / 4292-2276
www.actionsport.com.ar • info@actionsport.com.ar**

Se podrá acceder a la promoción adquiriendo el plan semestral de \$ 474 o mediante el pago de dos cuotas de \$237

LA EDUCACION VIAL Y LA PERCEPCION DE LOS NIÑOS EN LA VIA PUBLICA

No puede escapar al criterio de los padres la responsabilidad que les cabe respecto a la educación que deben brindar a sus hijos en la comprensión de las señales de tránsito. Es necesario tener en cuenta que los niños conociendo la señalización pueden circular con más seguridad en el tránsito. Basta analizar las características de los niños para comprender la necesidad que tienen de ser instruidos en EDUCACION VIAL.

Entre ellas podemos mencionar:

- ⊗ La dificultad para localizar con precisión los sonidos que oyen en el tránsito.
- ⊗ Una visión periférica reducida, estos es, la dificultad de ver a su alrededor, siendo necesario que giren su cabecita en dirección al objeto.
- ⊗ La dificultad para detectar la velocidad del vehículo, por lo menos hasta los 4 ó 5 años.
- ⊗ La capacidad para realizar solo una cosa o acción a la vez, hasta aproximadamente los 7 años.
- ⊗ La dificultad de reconocer la distancia de un objeto en la calle hasta alrededor de los 7 años.
- ⊗ Una tendencia a la distracción y al comportamiento imprevisible, a causa de la posibilidad de prestar atención exclusivamente a una única actividad de interés.
- ⊗ Necesidad de un lapso mayor para procesar información.
- ⊗ La falta de conocimiento acerca de los lugares seguros para cruzar la calle: ya que siempre debe hacerse por la senda peatonal.

ESTOS MEROS EJEMPLOS NOS DEMUESTRAN LA NECESIDAD DE EDUCAR A LOS NIÑOS, YA QUE LAS REGLAS DE TRANSITO FUERON HECHAS POR ADULTOS Y PARA ADULTOS Y QUE NO SIEMPRE SON FACILES DE ENTENDER POR LOS NIÑOS, DE ALLI QUE LA TAREA DE LOS PADRES ES FUNDAMENTAL PARA SALVAGUARDAR LA VIDA DE LOS MISMOS. LOS ADULTOS NO DEBEMOS OLVIDAR QUE DEBEMOS EDUCAR CON EL EJEMPLO.



Los niños no sienten el peligro. Salen a la calle con la idea de jugar

Procure que estén en lugares seguros, alejados del riesgo de la circulación.

Enseñe al niño a caminar siempre por la vereda, lejos del cordón, prestando atención a las entradas y salidas de coches de los garajes.



Enséñele a cruzar la calle, usando el semáforo y el paso peatonal.

No infrinja ninguna regla de tránsito, delante de su hijo. Le restaría autoridad moral.

No abra nunca su coche hasta que esté totalmente parado.

Los niños podrán viajar en el asiento trasero del coche sin necesidad de sillas o asientos elevadores cuando sus rodillas alcancen el borde del asiento.

Al estacionar el coche, enseñe a sus hijos a salir de él por la vereda, nunca por la calle.

Vigíelos constantemente.



EMERGENCIAS EMME ATENCION DE URGENCIAS

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con **EMME al 4292-7262/2636**, tenga a mano el número de socio.



CONSEJOS PARA EL VIAJERO

Cobertura médica

Si tiene cobertura médica, asegúrese de que ésta cubra emergencias médicas fuera del país. De ser así, tendrá que revisar los topes de la misma ante la eventualidad de aplicación.

Medicación Prescripta

Si se encuentra bajo medicación prescripta, solicite a su médico una carta describiendo la medicación que está tomando y la condición para la cual es requerida.

Consulte con la embajada o consulado del país a visitar sobre la legalidad de ingresar al mismo con ciertas medicinas o drogas.

No se olvide de llevar siempre las medicinas recetadas en sus contenedores originales.

Antes de la partida, es conveniente conseguir una copia de su historia médica y fotocopiarla. Es recomendable que renueve las recetas para asegurarse de su disponibilidad durante el viaje.

Precauciones

Ciertos destinos requieren precauciones respecto al consumo de agua potable.

Se recomienda beber sólo agua mineral, evitar el consumo de vegetales frescos, frutas con cáscara y hielo. Además, se recomienda usar agua mineral para la higiene bucal.

Vacunas

Es muy importante consultar con su médico todo lo referido a las inmunizaciones y vacunas obligatorias y sugeridas según su destino. Se debe realizar con la mayor anticipación posible ya que algunas de ellas deben ser administradas entre 6 y 8 semanas previas a la partida.

COBERTURA NACIONAL EN VIAJES

En caso de requerir asistencia médica deberá comunicarse siempre previamente con IMAS (Internacional Medical Assistance Group) a los teléfonos del Centro Coordinador de Emergencias
(24 hs) 0800-888-3398

El Centro Coordinador resolverá su emergencia derivándolo inmediatamente.

En el caso de que usted estuviera imposibilitado para llamar al Centro Coordinador, deberá comunicarse dentro de las 48 hs posteriores a la atención, para poder realizar el trámite vía reintegro.

No cumpliendo este requisito, perderá el derecho al reintegro del abonado.

PAISES LIMITROFES

Cuentan con esta cobertura los Planes Golden, Familia, Auris "G" y División Empresas (excepto Plan 11) La modalidad es la misma que con la cobertura nacional y el número del Centro Coordinador es

0054-11-4807-1100



OSMECON
SALUD

CIRCULO MEDICO
DE LOMAS DE ZAMORA

Sucursales

CASA CENTRAL

Sáenz 302 esq. Acevedo
9 a 17 hs. - 4109-9000

ADROGUÉ

Diagonal Alte. Brown 1285
9 a 16.30 hs. - 4293-1834

LANÚS OESTE

Ministro Brin 3015
9 a 16.30 hs. - 4241-8034

LLAVALLOL

Antártida Arg 799
10 a 18 hs. - 4298-6271

BANFIELD

Alsina 647
9 a 16.30 hs. - 4202-6509

QUILMES

Brown 641
9 a 16.30 hs. - 4253-5008

CENTRAL UNICA DE AUTORIZACIONES
DE PRACTICAS MEDICAS
LINEAS EXCLUSIVAS

4109-9084 4109-9086

4109-9085 4109-9087

Correo de lectores:
editorialnews@cmlz.org