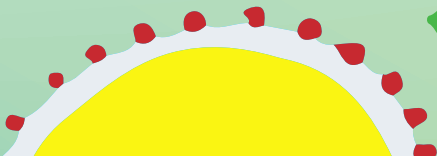


*“***Juntos***”*
podemos hacer grandes cosas”
Teresa de Calcuta

**26 DE AGOSTO: DÍA NACIONAL
DE LA SOLIDARIDAD**

ESTE MES TE INVITAMOS
**A CONSTRUIR
UN MUNDO MEJOR.**



! PREVENCIÓN

Obesidad infantil

Una temática para prestar atención

En el mes del niño desde OSMITA queremos promover la importancia de la alimentación en los niños para su bienestar tanto físico como emocional. La prevención toma un eje fundamental para frenar el avance de la obesidad infantil, el gran objetivo es lograr un equilibrio calórico que se mantenga a lo largo de la vida.

Un avance silencioso

presencia de sobrepeso en niños de entre cero y cinco años. Es una enfermedad caracterizada por exceso de grasa corporal cuya magnitud y distribución afecta la salud del organismo. Son pocas las causas no modificables como por ejemplo son las enfermedades crónicas o usos de medicamentos. Es importante destacar que la mayoría son factores modificables basados en **nuestros hábitos y conducta alimentaria**. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad infantil es uno de los principales problemas del siglo XXI. En Argentina ha aumentado progresivamente y con datos alarmantes. Según el Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional elaborado por

la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) ubica a nuestro país en el primer lugar del ranking de América Latina de obesidad, seguido por Perú y Chile.

¿Cómo prevenir?

Existen factores que pueden influir en to en la ingesta de comida, relacionado en la conducta alimentaria de la familia. Es necesario **reducir las grasas saturadas y aumentar el consumo frutas y hortalizas** para lograr un peso equilibrado. Por otro lado debemos tener en cuenta el gasto energético: **fomentar la actividad física**, ya que el sedentarismo sostenido conlleva cambios metabólicos en el organismo que pueden producir obesidad.

Está en nosotros promover para los niños una cultura de mayor cuidado y respeto por su cuerpo, eligiendo cuándo, qué y dónde comer, y que sea placentero y nutritivo. Enriquecedor para su salud y su vida.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Promover que desarrollen una **actividad física** que les guste.

Ingesta de agua segura y evitar las bebidas azucaradas (gaseosas).

Fomentar el **consumo de frutas**, la manzana es una buena opción para la merienda.

Aportar leche en su dieta diaria es esencial.

Desayunar antes de salir al colegio.

La participación familiar es importante para mejorar los resultados a largo plazo

FUENTE: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/
Dra. Debora Setton - Médica Pediatra.



NOVEDADES

Todos somos donantes

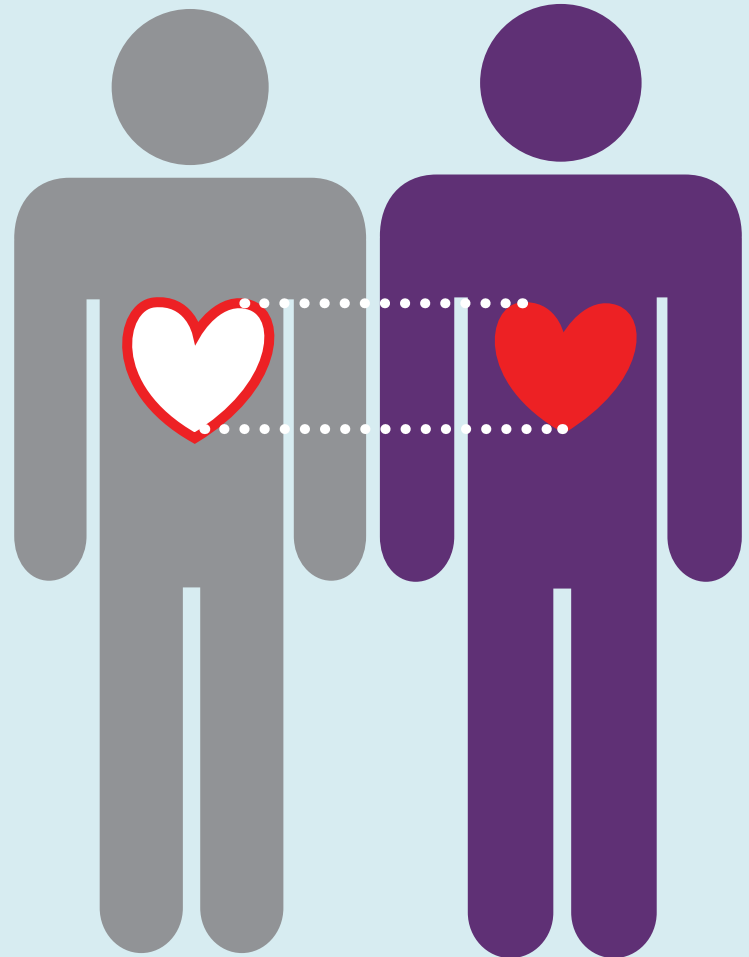
¡Tenemos para compartir una gran noticia! Desde OS-MITA celebramos este importante paso para el Sistema de Salud Argentino. La Cámara de Diputados sancionó por unanimidad el Proyecto de Ley de Trasplante de Órganos, Tejidos y Células en Seres Humanos, en línea con lo ya implementado en varios países de la región y del mundo.

A partir de esta nueva normativa se introduce el concepto de “donante presunto”: toda persona mayor de 18 años será donante de órganos y tejidos tras su fallecimiento, salvo que informe expresamente lo contrario. Según datos oficiales del INCUCAI, **7702 personas son el total de inscriptos en la lista de espera** para realizar un trasplante de órganos y **2980 personas son el total de inscriptos en la lista de espera de córneas y escleras (tejidos)**.

Solamente en lo que va del año hubo 295 donantes y hay un **promedio de 6 donantes por cada millón de personas**, reduciendo año a año la compatibilidad para lograr el trasplante.

Tomar conciencia es apostar a la vida. ¡Porque todos podemos necesitarlo!

Hoy por vos. Mañana por mí.



 SEMANA MUNDIAL
DE LA LACTANCIA MATERNA

Leche materna: la mejor forma de cuidarlos

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, con el fin de promover y proteger la salud de los bebés en todo el mundo.

La OMS asegura que la lactancia materna proporciona en los primeros seis meses de vida los nutrientes necesarios y colabora para un desarrollo fuerte y sano.

A través de la leche materna, la mamá transmite anticuerpos para prevenir enfermedades tanto al niño como a la madre. Para fomentar la lactancia materna es necesario el apoyo de toda la comunidad, ayudando a difundir y respetar el derecho del bebé y la mamá al momento de la lactancia materna.



Historias que inspiran

En el mes de la solidaridad queremos compartir el trabajo de JUNO. Un emprendimiento que nuclea a mujeres que idean y materializan desde su hogar productos textiles, posibilitando así generar un ingreso económico en sus hogares y un crecimiento personal. Conforman una red de trabajo y contención, capacitando a más de 150 mujeres.

Es un proyecto comunitario y solidario, que promueve valores positivos y de colaboración, y que nos convoca a todos a participar activamente apoyando a estas maravillosas emprendedoras.

¿Te interesa conocer más? ¿Querés colaborar?

Cada producto está hecho a mano con un diseño único. Podés personalizarlo para todo tipo de festejo, regalo o merchandising corporativo.

Para obtener más información podés contactarlas a través de su sitio web <https://www.somosjuno.com> o por mail a somosjuno@gmail.com.



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud



Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 5354761. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires Argentina. Tel.: 011 4313 3111. info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com

Órgano de Control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga.
0800-222-SALUD (72583)
Línea gratuita para consultas, reclamos
y denuncias.