

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

AGOSTO 2019

AÑO 12 - N°131

17 DE AGOSTO
PADRE DE NUESTRA



Patria

Gral. José de San Martín

*Entrega, compromiso,
amor y solidaridad.*

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



Osmita Salud



OSMITA
PROMOVIENDO SALUD

Alimentarnos bien para vivir mejor

Elegir qué, cómo y cuánto comemos, es también elegir qué calidad de vida queremos tener. La alimentación repercute tanto en el desarrollo físico como en el intelectual, por eso es fundamental una dieta sana y equilibrada desde las primeras etapas de la vida. Es esencial que durante la infancia los niños tengan una buena alimentación y adquieran hábitos saludables, reduciendo así las posibilidades de sufrir en su edad adulta, ciertas patologías prevenibles.

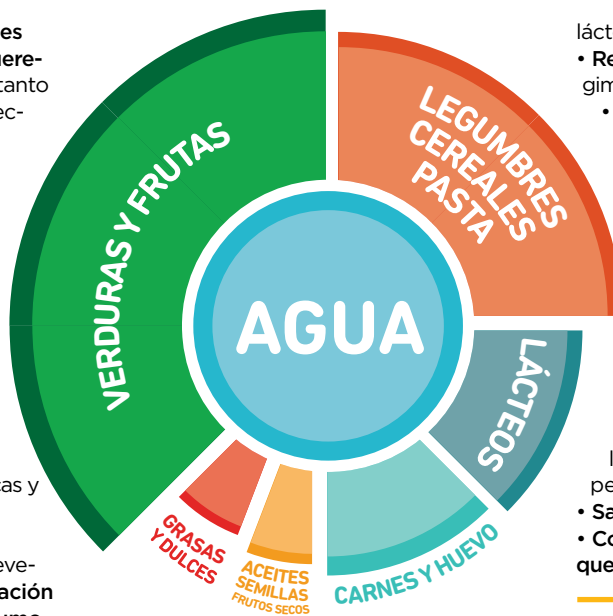
Los 4 tipos fundamentales de **enfermedades no transmisibles** son:

- 1) las enfermedades vasculares;
- 2) el cáncer;
- 3) las enfermedades respiratorias crónicas y
- 4) la diabetes.

Sus principales causas, todas ellas prevenibles, **están asociadas a una alimentación inadecuada, inactividad física y consumo de tabaco o exposición al humo**. Es importantísimo entonces reforzar la información acerca de este tema, y promover en familia una alimentación más saludable.

Algunos tips para tener en cuenta:

- En los primeros años de vida del bebé **promover la lactancia materna**.



- Fomentar en los niños **hábitos alimentarios saludables**. Promover en las escuelas los “**kioscos saludables**”. • **Realizar 4 comidas al día** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir variedad de alimentos: frutas y verduras, legumbres, cereales integrales,

lácteos, carnes y aceites.

- **Realizar actividad física** (caminatas, baile, gimnasio o el deporte preferido).
- Beber al menos **2 litros de agua** segura por día.
- **Cocinar sin sal**, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- **Comer tranquilo**, preferentemente acompañado, y moderando el tamaño de las porciones.
- **Limitar el consumo de bebidas azucaradas**, golosinas y amasados de pastelería.
- **Limitar el consumo de manteca**, margarina, grasa animal y crema de leche. Si se consumen, elegir porciones pequeñas.
- **Sacarle a las carnes la grasa visible**.
- **Consumir habitualmente leche**, yogur o queso, preferentemente descremados.

! PARA PRESTAR ATENCIÓN

En nuestro país un 9.9% de los niños menores de 5 años, se encuentra por encima de su peso saludable (Fuente OPS). **El 30% de los niños en edad escolar (de 13 a 15 años) tiene sobrepeso, y el 6%, obesidad** (Fuente Sec. de Salud Nación 2012).


 EFEMÉRIDES

Día de la Solidaridad

Este es un día muy especial para nosotros. **Porque OSMITA desde su origen, nace de la mano de la solidaridad.** Tanto la seguridad social como el mutualismo, se concentran en el concepto solidario como el eje de su razón de ser. **Nuestro fin es el de lograr aportar en la construcción de una mejor calidad de vida para todos nuestros asociados y beneficiarios.** Es por esto que los invitamos a reflexionar en este día, en la importancia de la solidaridad, la responsabilidad social y la participación ciudadana, en la construcción de una sociedad y un mundo mejor. **Cada 26 de Agosto se celebra en Argentina el día de la Solidaridad,** en conmemoración de María Teresa de Calcuta. Un referente mundial del compromiso y la acción.

¡Un ejemplo a seguir!



 EFEMÉRIDES

¿Sabías qué...

El 11 de agosto de cada año se celebra en toda América Latina el Día del Nutricionista?

Es en conmemoración del nacimiento del **Dr. Pedro Escudero** (1877-1963), médico argentino pionero de la nutrición en nuestro país. Considerado el padre de la nutrición en Latinoamérica, impulsó su estudio como una rama específica de la ciencia.

Los nutricionistas son quienes a través de su profesión, enseñan, transmiten y cuidan la importancia de una buena alimentación en la construcción de una sociedad más saludable y una mejor calidad de vida.

¡Feliz día del Nutricionista!



 OSMITA PRESENTE

Jornada de Capacitación Mutual

Durante el mes de Julio se realizó en el **ESPACIO OSMITA**, el Taller “Mutualismo y Equidad de Género en Territorios”, organizado por RIDACOS CEG, en el cual OSMITA representando a FAMSA, expuso el trabajo realizado por todas las entidades brindando servicios de salud y promoviendo una mejor calidad de vida para todos sus asociados, incluyendo también una perspectiva de género en el logro de estos objetivos.



Cena Consenso Salud

El 11 de julio OSMITA participó de este evento que convoca a todos los sectores del sistema de salud de nuestro país. En el mismo, disertan distintos referentes sobre temáticas actuales, planteando desafíos y propuestas, lo que hace que sea un espacio enriquecedor de encuentro y construcción compartida hacia adelante de un mejor sistema de salud para todos los argentinos.



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

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



Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46103131. 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



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de Control de Obras Sociales y
Entidades de Medicina Prepaga.

0800-222-SALUD (72583)

Línea gratuita para consultas, reclamos y denuncias.