

Verano SALUDABLE

¡Vacaciones! Momento ideal
para generar nuevos y
buenos hábitos para
nuestra salud física
y mental.



! CONSEJOS

La alimentación y el verano

Una buena alimentación puede contribuir a mejorar tu piel, tu sistema inmune y tu salud en general.

ALIMENTOS PARA HIDRATARTE

La deshidratación puede ocasionar una alteración en el balance de los electrolitos o de sales minerales. Por eso, es de extrema importancia beber suficiente agua, aproximadamente 2 litros diarios. La ingesta de líquidos no solo se obtiene a través del agua, una muy buena forma de poder garantizar esta cobertura puede ser a través de caldos fríos, lácteos, infusiones, e incluso a través de las frutas. Además, a aquellas personas que les cueste beber agua pueden añadirle saborizantes naturales o rodajas de limón, pepino y naranja.

UNA DIETA RICA EN NUTRIENTES

En verano, es habitual que se prioricen los alimentos rápidos y fríos, e incluso que se disminuya la ingesta de determinados alimentos debido a la falta de apetito. A consecuencia de ello, se puede producir una pérdida de peso o un escaso aporte de nutrientes y de energía. Te recomendamos incluir:

- **Verduras de temporada:** zucchini, calabaza, cebolla, lechuga, pepino, rábano, remolacha, tomate y zanahoria.
- **Frutas de temporada:** sandía, melón, ciruela, cereza, frambuesa, palta, banana.

ALIMENTOS QUE PROTEGEN LA PIEL

Betacarotenos

Se encuentran en las verduras, las hortalizas y las frutas de temporada, que tienen un color verde, amarillo y naranja. La importancia de los betacarotenos reside en que se convierten en vitamina A, que es muy beneficiosa no solo para la piel, sino también para la vista y los huesos.

- **Verduras y hortalizas:** Espinacas, lechuga, acelgas, apio, coles, berros, judía verde, calabaza, zanahoria y maíz.
- **Frutas:** Palta, naranja, mandarina, melón y mango.

Vitamina C

Es un magnífico antioxidante, que además ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

Aunque es muy popular por su protección frente a los resfriados, también propicia la formación del colágeno.

- **Verduras y hortalizas:** Pimiento (especialmente el rojo), perejil, espárragos, brócoli y coliflor.
- **Frutas:** Naranja, mango, kiwi y fresas.

Vitamina D

Ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunitario, y además tiene funciones antienviejamiento. Se consigue a través de la exposición solar y con la ingesta de pescado azul, como anchoas, caballa, sardinas y salmón, entre otros.

Vitamina E

Ayuda a reforzar el sistema inmune y se encuentra en el aceite de oliva, las semillas de soja y girasol y los frutos secos.

Minerales, como selenio y zinc

Tienen un efecto antioxidante y están presentes en la nuez, los cereales integrales y las semillas, entre otros alimentos.

FUENTE: Ministerio de Salud



! PREVENCIÓN



¡A cuidarse de los mosquitos!

No todos los mosquitos son iguales, y cada especie transmite distintos virus.

Aedes aegypti



- * Suele picar durante la mañana y a la tarde, antes de que oscurezca.
- * Presenta rayas blancas y negras en sus patas y tórax.
- * Para poder poner sus huevos y reproducirse, necesita recipientes artificiales con agua como botellas, tarros, cubiertas, platos de macetas, floreros, bebederos de mascotas, entre otros.
- * Podemos encontrarlo tanto en el exterior como en el interior de nuestras casas o establecimientos públicos/privados.
- * Este mosquito transmite los virus del dengue, el zika y la chikungunya.

¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS?

Usando repelentes

Existen numerosos repelentes comerciales, cada uno de los cuales contiene un principio activo específico. El más usado es el DEET cuya concentración puede variar de un producto a otro de acuerdo a la marca y forma de presentación (crema, spray, aerosol, etc).

**DA
TO**

Un producto con DEET al 10% protege durante 2/3 hs mientras que uno con DEET al 25% protege durante 6 hs en promedio. Por eso es importante revisar la etiqueta del producto para conocer su concentración.

¡Importante! Si usamos un repelente de menor concentración de DEET, hay que aplicarlo más frecuentemente. En niños se recomienda que los repelentes no tengan más de 30% de DEET.

! CONSEJOS

Vacaciones sin estrés

Las vacaciones son un momento esencial para el descanso, para recuperar energía y volver a trabajar más animados. Debemos

lograr mantener la distancia de los pensamientos de preocupación, los que generalmente causan estrés y ansiedad.

* RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL ESTRÉS Y RECARGAR ENERGÍA



Desconectarnos de la tecnología. Limitar la comunicación y el uso de redes sociales.



Realizar actividades para despejar la mente, de relax y placer.



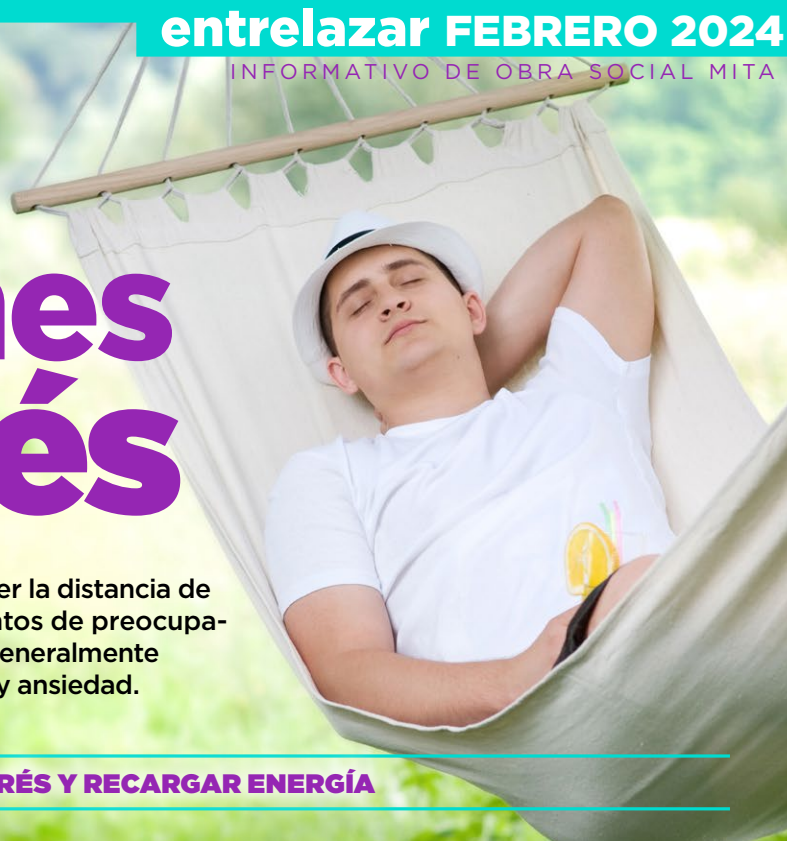
Hacer ejercicio o practicar algún deporte.



Dedicar un día entero solo a descansar, sin un cronograma fijo.



Permitirnos dormir bien y sin culpas.



% BENEFICIOS

OSMITA + YMCA

PROMO VERANO

YMCA durante el verano tiene una súper promo para todos los beneficiarios de **OSMITA**.

- YMCA Microcentro. Reconquista 439, CABA.
- 2 x 1 los primeros 3 meses, para nuevos socios.
- Y luego 40% de descuento.
- Matrícula sin cargo.
- Si ya sos socio/a consultá los beneficios de esta promoción.

Consultas e Inscripción:

114-311-4785 Opción 1, WhatsApp: 113-017-5315,

Mail: socios@ymca.org.ar

¡No te pierdas esta oportunidad!



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar   Osmita Salud  [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  [Osmita](https://www.linkedin.com/company/osmita)

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. 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. Director Entrelazar: Diego Detoma. 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). www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.