



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

SEPTIEMBRE 2015

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar

AÑO 1 - NÚMERO DIEZ

Viña del Mar celebró Día de la Atención Primaria de Salud

Alcaldesa Reginato destacó la importancia de la atención primaria como un derecho de todas las personas y felicitó la labor que cumplen los 1.200 trabajadores de la salud de la comuna.



Usuarios tuvieron la palabra en jornada comunal de APS



Suicidio: Cómo detectar señales de alerta



Fomentan la lectura en salas de espera



Editorial

Queridas amigas y amigos:

En primer lugar espero que hayan disfrutado de unas alegres fiestas patrias en compañía de su familia y amistades, sin descuidar demasiado su salud después de dos días seguidos de celebración. Septiembre es un mes de importantes fechas para nuestro país y nuestra comuna. Una de ellas corresponde al Día de la Atención Primaria de Salud (APS) que se conmemora en todo Chile el 6 de septiembre. Esta es una celebración nacional e internacional para relevar la importancia de la atención primaria como puerta de entrada al sistema de salud como un derecho de todas las personas

En Viña del Mar lo celebramos, como ya es tradición, con un día campestre en Quillota, como una manera de hacer en reconocimiento a la labor que desempeñan los cerca de 1.200 profesionales que integran la red de Atención Primaria de Salud de nuestra comuna.

Esta fecha, además va asociada a la promulgación de la Ley 19.378, que establece el Estatuto de la Atención Primaria, que da pie a la creación de la Asociación de Funcionarios de la Salud Municipalizada, CONFUSAM, que en esta ocasión celebró 20 años de existencia en Viña del mar

Como lo he dicho en otras ocasiones, entregar una atención oportuna y eficiente en un área tan importante como la salud, es una prioridad de nuestro municipio, por ello, junto a los esfuerzos que realizamos en inversiones e infraestructura para brindar una buena atención a la comunidad, hacemos un justo reconocimiento a la importante labor que cumplen los equipos humanos, que durante todo el año velan por la salud y el bienestar de todos los integrantes de nuestra gran familia viñamarina.

Un saludo afectuoso para todas y todos

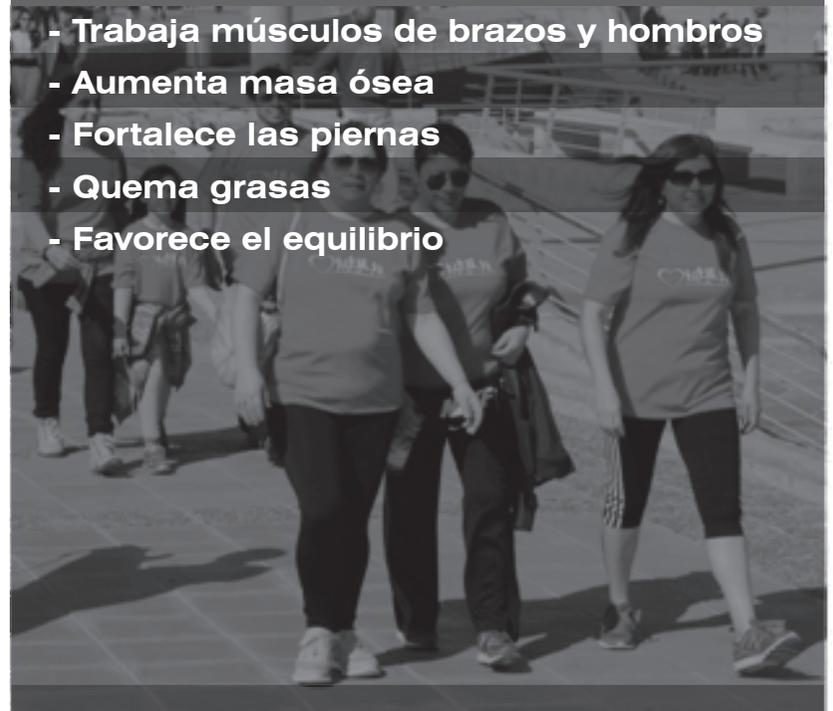
Virginia Reginato Bozzo
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta del Directorio Corporación
Municipal de Viña del Mar



Dato Saludable

Caminar

- Alivia el stress
- Disminuye el riesgo de glaucoma
- Retrasa el Alzheimer
- Mejora la capacidad pulmonar
- Evita resfriados
- Reduce presión sanguínea
- Ejercita músculos abdominales
- Trabaja músculos de brazos y hombros
- Aumenta masa ósea
- Fortalece las piernas
- Quema grasas
- Favorece el equilibrio



¿Qué es el AUGGE / GES?

El AUGGE-GES es un mecanismo fijado por Ley para priorizar garantías en la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades específicas que representan el mayor impacto de salud en la ciudadanía.

Garantías Explícitas en Salud (GES) son un conjunto de beneficios garantizados por ley para las personas afiliadas a Fonasa y a las Isapres

-Garantía de Acceso: Recibir las atenciones definidas para cada enfermedad.

-Garantía de Oportunidad: Las prestaciones garantizadas en el AUGGE/GES

deben ser entregadas de acuerdo a los plazos establecidos.

-Garantía de Protección Financiera: Cancelar sólo el copago: 0% Afiliados del Fonasa A y B; 10% grupo C y 20% grupo D y afiliados a Isapres.

-Garantía de Calidad: Las prestaciones garantizadas en el AUGGE/GES deben ser entregadas por un prestador de salud registrado y acreditado en la Superintendencia de Salud.

La ley otorga el derecho de acceso al AUGGE-GES a toda persona beneficiaria del Fonasa o de una Isapre que:

- Presente una enfermedad que esté incluida entre los 80 problemas de salud o patologías AUGGE-GES.

- Cumpla las condiciones especiales de edad, estado de salud u otras definidas para cada uno de los problemas de salud.

Se atiende en la red de prestadores determinada por el Fonasa o la Isapre, cuyas prestaciones estén debidamente prescritas por un profesional de la salud de dicha red y que estén garantizadas dentro de un determinado problema de salud.

Suicidio: cómo detectar señales de alerta

• Fortalecer el trabajo en red entre padres, profesores y equipos de salud es fundamental en la prevención del suicidio juvenil

El suicidio puede responder a un impulso o a una planificación, pero en ambos casos hay determinados signos de aviso, tanto verbales como conductuales, que nos pueden alertar y no deben ser interpretados como amenazas ni como chantajes emocionales, sino como avisos ante un riesgo real.

“Para las personas que atentan contra su vida el dolor psicológico es insostenible. Ven el suicidio como un alivio, ya que generalmente no ven otra salida, por ello, los padres no deben dejar pasar cuando un hijo dice que ya quiere dejar de existir, deben tomarse un tiempo y conversar con él. Y con un adulto pasa exactamente igual.”, manifestó la sicóloga Blanca Quiroz, encargada del Programa de Salud Mental, del Área de Salud de la CMVM.

IDEACIÓN SUICIDA

“Un estudio efectuado recientemente por la sicóloga Carol Moraga con adolescentes de nuestra comuna detectó que un alto porcentaje de ideación suicida se da en niños de 10 a 13 años de nuestros establecimientos públicos, cosa que no habríamos imaginado”, expresó Blanca Quiroz.

“Si bien, las causas del suicidio son multifactoriales”, agregó que “esto estaría asociado a la autoestima social, es decir estos niños no contarían con recursos personales para enfrentar la presión de hoy hacia el éxito, a los bienes materiales que te dan un grado de status, o a ser reconocido en el entorno por tener un celular, por ejemplo”.

Planteó que nuestra sociedad hoy tiene una

escala de valores basada en lo material. “Ya no existen espacios de encuentro y diálogo, porque la sociedad es más individualista, incluso en el hogar. Porque para poder darme cuenta de un cambio de conducta con un hijo tengo que estar en contacto con él. Preguntarle cómo está, darme cuenta que sus ojos están más tristes, que cambió su forma de vestir, que ya no se está peinando, que está más aislado.”

CÓMO DETECTAR RIESGOS

La sicóloga señaló que para detectar el riesgo suicida en la adolescencia es importante determinar si hay familiares con problemas de salud mental o intentos de suicidio, o si tienen un hogar rígido o caótico donde ha habido separación de los padres.

También son importantes los rasgos de personalidad. A una personalidad limítrofe es más probable que le afecte la frustración y tome una determinación drástica porque algo no le resulta. “Hoy nuestros jóvenes están mucho más presionados por el exitismo, así como sus padres. En un hogar donde ambos han salido al mundo laboral, los hijos pasan mucho tiempo solos con compañía virtual a través del computador y por imitación de conductas de otros jóvenes comienzan a autolesionarse, haciéndose cortes en brazos o piernas” explicó.

Por eso, la sicóloga llamó a que poner atención a antecedentes personales de conductas autodestructivas como aislamiento, cambios de actitud, vestimenta y amistades con este mismo perfil. Y recomendó ver su facebook, ya que el suicidio es un tema recurrente en sus conversaciones.



El área de Salud está desarrollando un plan de contingencia para fortalecer el trabajo en red en la prevención del suicidio.

RED HUMANA SOCIAL

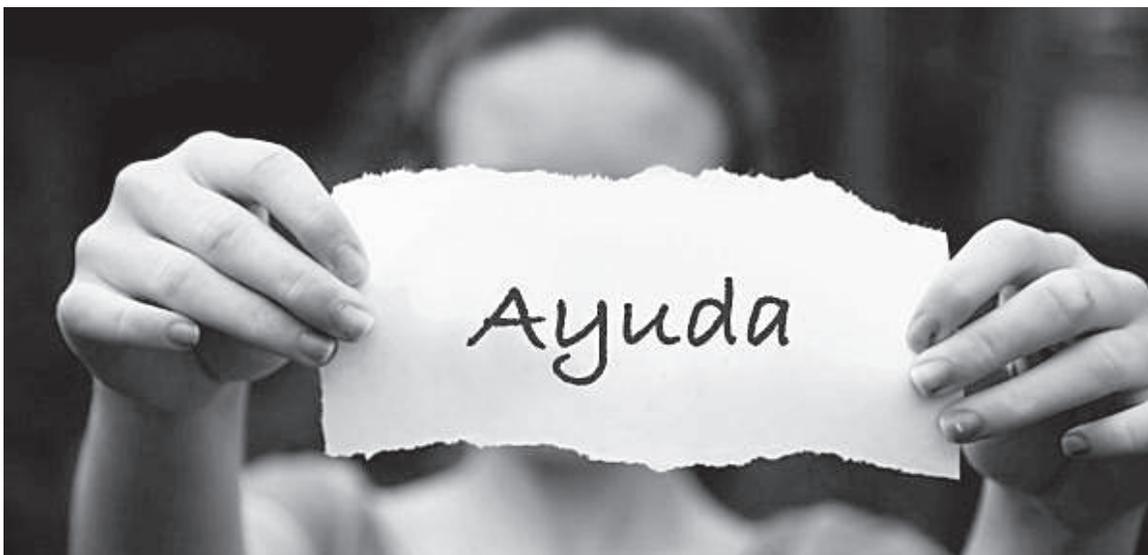
Blanca Quiroz hizo hincapié en la importancia del autoconcepto o autoestima social, “ya que los jóvenes que presentan tendencia al suicidio son aquellos que no se sienten valorados por los demás y pueden ser víctimas de bullying o acoso escolar”.

Indicó que también existe otro grupo de jóvenes que se sienten muy presionados porque se les exigen resultados que creen que no son capaces de lograr, porque aún no tiene afianzada su autoestima.

Es importante contar con grupos de apoyo que brinden contención, ya sea por parte de la familia o amistades, que te generen la confianza para sentir que te apoyarán si algo te ocurre. “Por ello, la red humana social es vital en estos casos porque nos recuerdan que la vida humana es valiosa”, enfatizó.

A raíz de cuatro casos de suicidio adolescente, registrados en la comuna entre junio y agosto, la profesional sostuvo que el área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar está desarrollando un plan de contingencia que considera el fortalecimiento del trabajo en red en materia de prevención para proporcionar herramientas a nuestros jóvenes para enfrentar el estrés de manera positiva.

“La conducta suicida es prevenible, por ello padres, profesores y equipo de salud trabajaremos en conjunto para detectar estas conductas, escuchar y creer cuando nuestros hijos manifiestan que su vida no tiene valor y acudir a buscar ayuda porque los profesionales de salud estamos dispuestos siempre a colaborar”, puntualizó Blanca Quiroz.



Viña del Mar celebró día de la Atención Primaria de Salud

• EN RECONOCIMIENTO A LA IMPORTANTE LABOR QUE DESEMPEÑAN LOS 1.200 PROFESIONALES DE LA SALUD MUNICIPALIZADA EN LA COMUNA.

La alcaldesa Virginia Reginato encabezó la celebración comunal del Día de la Salud Primaria que consistió en una jornada campestre efectuada en "El Edén" en Quillota, en reconocimiento a la labor que desempeñan los cerca de 1.200 profesionales que integran la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

"Entregar una atención oportuna y eficiente en un área tan importante como la salud, es una prioridad de nuestro municipio, por ello, junto a los esfuerzos que realizamos en inversiones e infraestructura, reconocemos la importancia de contar con un equipo humano profundamente comprometido con el bienestar y la salud de los viñamarinos", declaró Virginia Reginato.

La jefa comunal se unió a la celebración durante el almuerzo acompañada por el gerente de la Corporación Municipal de Viña del Mar Claudio Boissier, la directora del Área de Salud, María Alejandra Cortés, el presidente comunal de la CONFUSAM, Fernando Kursan y el diputado Rodrigo González, entre otros directivos del área de la salud.

Esta es una celebración nacional e internacional para relevar la importancia de la

atención primaria como puerta de entrada al sistema de salud como un derecho de todas las personas, que apunta a regular y priorizar el acceso a las prestaciones según su nivel de complejidad, así como a garantizar la equidad en el acceso, estando más cerca del lugar donde viven o trabajan las personas. Debido a su valor social es que el Estado vela por dotar de financiamiento para recursos humanos, capacitación e insumos necesarios para ello.

ANIVERSARIO CONFUSAM

En 2008, durante el Gobierno de la presidenta Bachelet se estableció por primera vez, el 6 de septiembre, como el Día de la Atención Primaria de Salud en Chile.

María Alejandra Cortés, directora del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, señaló que además "esta fecha va asociada a la promulgación de la Ley 19.378, que establece el Estatuto de la Atención Primaria y con eso se conforma la Asociación de Funcionarios de la Salud Municipalizada, CONFUSAM, que en esta ocasión celebra sus 20 años en la comuna de Viña del mar."

SENTIDO HUMANO

La Dra. Gilda Sánchez, subdirectora técnica del Área de Salud de la CMVM, manifestó que en el Día de la Atención Primaria, "los equipos de salud celebran poder cumplir esta misión que a lo mejor tiene brechas, necesidades de mejoras, pero que sin los 1.200 funcionarios que esta comuna tiene no se realizaría una cantidad enorme



La alcaldesa Reginato brindó junto al presidente comunal de la CONFUSAM.

de acciones de promoción, prevención y de acercamiento a prestaciones importantes para las personas en su domicilio", como curaciones, por ejemplo; y otros procesos difíciles mediante el cual la atención primaria los busca y los reinserta. "Esta misión es tan linda, que es importante para un rato y decir cumplimos eso en conjunto, con sentido de identidad, de comunidad, con sentido humano", enfatizó.

JORNADA RECREATIVA

Durante el día campestre los profesionales participaron en actividades recreativas. Mientras los más valientes emprendieron el desafío de ganarle al Toro mecánico, otros asistieron a la final del Campeonato de Fútbol intercentros. El vencedor fue el equipo integrado por el CESFAM Cienfuegos y Farmacia central, que en definición a penales se impuso 2-1 ante el equipo del CESFAM Dr. Kaplán.



Tuvieron alegre almuerzo de camaradería



El equipo campeón integrado por CESFAM Cienfuegos y Farmacia central



Gerente de la Corporación Municipal Claudio Boissier, junto a la Alcaldesa Virginia Reginato y la directora del Área Salud, Ma. Alejandra Cortés.

Usuarios de la Salud Primaria tuvieron la palabra

• ESTRATEGIA APUNTA A LEVANTAR UN PLAN DE SALUD EN CONJUNTO CON LA COMUNIDAD

Fortalecer la participación comunitaria en salud surgió entre los principales desafíos

Representantes de los usuarios y de los equipos de salud participaron en una jornada de planificación de la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar con el propósito de diseñar en conjunto el plan estratégico 2016-2017 con enfoque en la satisfacción del usuario interno y externo.

La jornada de trabajo efectuada en el Hotel Marina del Rey congregó representantes de los establecimientos de salud primaria de la comuna, CES-FAM; CECOSF, SAPU, Consejos Locales de Salud, además de representantes de la CONFUSAM, de la Dirección de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar y de la Unidad de Participación del Servicio Salud Viña-Quillota.

Carolina Cabello, Encargada de Participación del área de salud de la CMVM, señaló que “el trabajo se desarrolló en torno a los 3 Ejes de Satisfacción que se relacionan con la aplicación de Ley de Deberes y Derechos, la realización de encuesta de satisfacción del usuario externo que la Corporación aplica anualmente desde 2011 y un levantamiento de necesidades que surge desde la propia comunidad.”

Especificó que la idea de estas mesas de trabajo es “ir empoderando a los usuarios

en lo que respecta a las Ley de Deberes y Derechos para seguir avanzado en su implementación, mediante el fortalecimiento de la información de los usuarios y cartera de prestaciones”

Cabe señalar, que en junio se efectuó un levantamiento de información con la comunidad para que contribuyeran a identificar las áreas más sensibles relacionadas con el trato directo con el usuario como la entrega de horas, infraestructura y procedimientos administrativos de los centros.

COLABORACION Y CORRESPONSABILIDAD

Alexandra Corail, jefa de la Unidad de Participación del Servicio Viña del mar-Quillota felicitó esta estrategia del Área de Salud de la Corporación de Viña del Mar para levantar un plan de salud en conjunto con la comunidad que tenga su participación en el plan de mejora de satisfacción usuaria.

“Como servicio de salud estamos acompañando a nuestros referentes, hemos pasado por distintas mesas y cada dirigente acompañado del encargado de participación y otros directivos están levantando propuestas de mejora para poder implementarlo en

el plan comunal de Viña del Mar”

Manifestó que “los dirigentes son los agentes socializadores en su propia comunidad para dar cuenta de que hoy la salud está teniendo una mirada mucho más cercana al usuario para poder resolver lo nudos críticos de cada establecimiento. Por ello, invitó a los dirigentes a asumir un rol más activo. “Démosle vuelta al reclamo y hagamos una propuesta más positiva de colaboración y de corresponsabilidad en materia de promoción y prevención”, puntualizó.

PRINCIPALES PROPUESTAS

Entre las principales propuestas surgidas del trabajo conjunto destaca la necesidad de mejorar el acceso a la información, especialmente para los adultos mayores, que a veces no entienden las indicaciones claramente, por ello se propuso que sean los propios dirigentes quienes cumplan el rol de educar y acompañar.

También se planteó que los consejos consultivos puedan tener un espacio en las reuniones técnicas de los establecimientos para que ellos

mismos socialicen el plan de participación hacia la comunidad.

Fresia Avendaño, presidenta Consejo de Salud del CES-FAM Las Torres, valoró que los trabajadores de la salud se reúnan con los usuarios a elaborar políticas públicas para la comuna.

“Uno de los principales temas es la participación, y esto se debe a que falta mayor información hacia la comuna sobre el funcionamiento del CES-FAM y los programas. Por lo tanto, un gran desafío se relaciona con la Ley de Deberes y Derechos y la búsqueda de encuentros interactivos para avanzar en la salud”, expresó la dirigente.

Por su parte, Carlos Pinto Vásquez, tesorero Consejo de Salud del CESFAM J.C. Baeza y del CECOSF Villa Hermosa también coincidió en la necesidad de reforzar la participación de los usuarios, no sólo de los dirigentes en reuniones y plenarios, ya que es deber de ellos informarse para aprovechar los beneficios existentes, afirmó.

Finalmente, María Alejandra Cortés, directora del Área de Salud de la CMVM efectuó una muy buena evaluación de la jornada destacando “la alta convocatoria por parte de los usuarios, así como su nivel de conocimiento y claridad de los conceptos, lo cual permitió efectuar un buen trabajo”, aseguró.



Fomentan la lectura en salas de espera

- HAY 11 TIPOS DE LITERATURA DISPONIBLE PARA NIÑOS, JÓVENES, ADULTOS Y ADULTOS MAYORES.

Libros, diarios y revistas para todas las edades ofrece el Punto Lector en tres nuevos centros de salud primaria de la comuna, iniciativa desarrollada por el centro CISMO con aportes del Consejo Nacional de la Cultura, a través del Fondo Nacional del Libro.

En el marco de este proyecto de fomento de la lectura en espacios no convencionales, en 2014 CISMO habilitó Puntos de Lectura en los CESFAM Nva. Aurora, G. Carreño y Dr. Kaplán; y este año se expandió a tres nuevos centros de salud familiar J.C. Baeza de El Olivar, B. Zavala de Forestal y Lusitania de Miraflores, haciendo a su vez más grata la espera de atención de los usuarios.

Pamela Lambert, directora del CESFAM J.C. Baeza evaluó positivamente la instalación del punto de lectura. "Ha sido percibido como un espacio de entretenimiento en la sala de espera donde los usuarios pueden acceder a revistas de actualidad y no antiguas; por lo tanto ha tenido una buena recepción al conocer cómo funciona y esperamos que la lectura pase a ser un hábito permanente."

Mauricio González director del centro CISMO, manifestó que la iniciativa "se inserta en la lógica de que comiencen a desarrollarse nuevas prácticas de atención, sabemos que los centros de salud son espacios complejos, donde las personas vienen a tratarse dolencias, por lo tanto que la aco-

gida sea distintas apunta a mejorar la atención que se está desarrollando"

En la inauguración del Punto Lector en el CESFAM J. C Baeza, se efectuó lectura motivacional de cuentos infantiles mediante la técnica del Kamishibai, además se regalaron cuentos para pintar, autoadhesivos, afiches y volantes.



El rol de los abuelos analizó CESFAM Cienfuegos

- CONTRIBUYEN A TRANSMITIR EL SISTEMA DE VALORES Y CREENCIAS QUE CADA FAMILIA POSEE

El rol que cumplen abuelos y abuelas en la crianza de los niños y niñas fue el tema central de la reunión comunitaria ampliada, convocada por el Consejo Local de Salud y el equipo del CESFAM Dr. Eugenio Cienfuegos

Yenny Barría Rojas, Jefa del Programa de Salud de la Infancia, invitó a la reflexión sobre el importante rol de nuestra población Adulta Mayor en las familias y en concreto en la crianza. Al transmitir la historia de sus antepasados, el sistema de valores

y creencias que cada familia posee los abuelos pueden contribuir a la formación de la identidad personal y familiar de sus nietos.

Luego, Daniela Salinas, asistente social y Encargada de Participación Social del CESFAM, expuso sobre el tema de "Derechos y Deberes de los Usuarios y Usuarías en Salud", temática contenida en el Plan de Trabajo 2015 del Consejo Local de Salud.

La presidenta del Consejo Local de Salud, Guillermina Caprile, aprovechó la instancia para invitar a la comunidad a participar en las próximas Reuniones Comunitarias Ampliadas, que son un espacio en el que se reúne el Consejo Local de Salud en pleno para compartir temas de interés en salud, y buscar soluciones a demandas de la comunidad de forma mancomunada entre el equipo de salud y los usuarios.



Familias se comprometieron a cuidar salud del corazón

- EN EL MES DEDICADO A LA SALUD DE ESTE ÓRGANO VITAL LA COMUNIDAD VIÑAMARINA PARTICIPÓ CON ENTUSIASMO EN LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y AUTOCUIDADO, ORGANIZADAS EN LOS CENTROS DE SALUD DE LA COMUNA.

CAMINATA FAMILIAR

Con una caminata por las calles de Achupallas, familias y niños de los establecimientos educacionales del sector se sumaron a las actividades destinadas a fomentar el cuidado del corazón y sus factores protectores. Para promover los beneficios de la actividad física, los participantes se reunie-



ron en el complejo deportivo Abelardo Vicencio, donde primero se efectuaron clases de zumba y baile entretenido, animadas por monitores de la Casa del Deporte de Viña del Mar.

La actividad organizada por el CESFAM Miraflores en conjunto con el CECOSF Sergio Donoso se realizó con apoyo de la Comisión mixta Salud - Educación y el Consejo Local de Salud.



PREESCOLARES CUIDAN SU CORAZÓN

Un centenar de alumnos de establecimientos preescolares del sector de El Olivar, participó en un encuentro organizado por el CESFAM Juan Carlos Baeza como cierre de las actividades del Mes del Corazón, donde los pequeños efectuaron una representación relacionada con la importancia de practicar estilos de vida sana como factor protector de enfermedades crónicas.

Acompañados por profesores y apoderados presenciaron una pequeña obra de teatro sobre el cuidado del agua, ofrecida por Esva!, y disfrutaron de un show con participación de payasos y cantantes del Team de la Casa del Deporte de la comuna.

ENCUENTRO DEPORTIVO ESCOLAR

Alrededor de 150 estudiantes de ense-

ñanza básica del sector Miraflores Alto pertenecientes a las Escuelas Patricio Lynch y Las Dalias participaron en el Encuentro Deportivo Escolar organizado por la Unidad de Promoción de la salud del CESFAM Lusitania como parte de las actividades del Mes del Corazón.

Para motivar y alegrar al público asistente la Batucada de la Escuela Patricio Lynch, a cargo del Profesor Claudio Cataldo, abrió el evento, que consistió en competencias de Fútbolito para varones, y pruebas de 50 metros planos, salto largo y lanzamiento de balón para niños y niñas.

La Directora del CESFAM Lusitania, Leyla Astorga entregó copas y diplomas de participación a ambos establecimientos educacionales y medallas a los ganadores por cada disciplina destacando el respeto de todos los participantes e inclusión en todas las disciplinas de la Escuela Las Dalias, que atiende a estudiantes con necesidades especiales.



Plataforma web comunitaria lanzó población de G. Carreño

- SERVIRÁ PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN, PARTICIPACIÓN Y ASOCIATIVIDAD VECINAL

Crear un espacio virtual para el encuentro comunitario de la población de Gómez Carreño que permita difundir las actividades culturales y mantener informadas a las distintas organizaciones sociales y juntas de vecinos del sector es el objetivo que inspira la creación del sitio web www.gomezcarreño.cl

“Creemos que la comunidad en general se verá beneficiada de forma indirecta, ya que podrá enterarse de las actividades que se realizan, participar y también hacer redes para nuevas iniciativas que hoy no existen”, expresó el director del CESFAM G. Carreño, Jimmy Torres, quien felicitó esta iniciativa de la comunidad organizada del sector, que a sus 50 años de existencia aprovecha los beneficios de la comunicación digital para fortalecer su gestión.



Alimentación saludable para el Adulto Mayor

Colabora: Constanza Olivo, nutricionista Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, CMVM.

Hay un desafío en la salud tanto a nivel regional como país, sobre como orientar a la tercera edad para que puedan llevar una vida sana, ya que las enfermedades van en aumento a partir de los 60 años.

En 2012, la población de adultos mayores en nuestra región presentaba un 29,3 % de sobrepeso y un 21% de Obesidad, además un 10,4% clasificaba como bajo peso, según estudios estadísticos del Ministerio de Salud.

Esto se asocia a diversos cambios en sus estilos de vida. Debido al cese de actividad laboral, se vuelven más sedentarios manteniéndose en casa, viendo TV, alimentándose en diferentes horarios, y con pocas alternativas de recreación.

Alguno de los principales problemas que enfrenta el adulto mayor es la disminución en la absorción de nutrientes. Por ello se les recomienda una alimentación variada, en la que diariamente se incluyan frutas, verduras, huevo (no frito), leche según su tolerancia, bebida láctea años dorados. En general, lácteos con bajo aporte de grasa.

En cuanto al consumo de carnes, se recomienda preferir carnes bajas en grasa como pescado, pavo o pollo preparados de preferencia cocidos o al horno.

No olvide las proteínas de carácter vegetal como las legumbres; pan, cereales (arroz, sémola, fideos, papas, avena). Si estos alimentos son integrales serán buenos por su alto contenido en fibra.

Además se aconseja disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas.

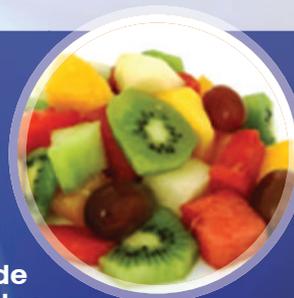


Desayuno

1 taza de Leche baja en grasa con avena instantánea (3 cucharadas), puede reemplazar la leche por bebida láctea (años dorados).

½ taza de Ensalada de frutas de estación (manzana, pera, frutillas, clementinas, plátano)

1 taza de té (se aconseja consumir 20 a 30 minutos después de consumir algún alimento lácteo, debido a la interrupción de la absorción de calcio)



Almuerzo

Entrada: Ensalada de betarraga con huevo duro rallado.

Plato de fondo: Estofado de Pavo con papas cocidas a las hierbas (orégano, eneldo, tomillo, romero)

Postre: Compota de frutas cocidas (manzana, pera, frutilla)

muela todas las frutas, agregue hojitas de menta y endulzante a gusto



Once

1 taza de leche o 1 taza de té
2 rebanadas de pan molde o ½ pan marraqueta con palta y queso



Cena

Entrada: Ensalada de lechuga y zanahoria rallada o sopa de verduras o crema "Años Dorados"

Plato de fondo: Pescado al vapor con guiso de acelga.

Postre: manzana rallada con yogurt y frutos secos.

