

En el 2018 cumpla el propósito de bajar de peso: aprenda a cenar apropiadamente

País- Es usted de las personas que se ha hecho el propósito de iniciar una dieta balanceada, en la que los dulces, las harinas y las comidas rápidas están prohibidas en el menú diario, al igual que comida en las noches para bajar de peso, y ha fracasado en el intento.

Con la entrada de la noche llega el hambre y con ella estos propósitos se van al traste. Suspender de manera definitiva las comidas nocturnas tampoco es bueno, lo ideal es implementar hábitos de alimentación sana, lo que no significa comer insípido o aburrido.

Es fundamental llegar a la noche sin mucha hambre. Se debe almorzar lo justo y en caso de ser necesario, algún bocadillo en la tarde puede hacer la diferencia. Existe la falsa creencia de que evitar las comidas ayuda a controlar el peso, cuando lo fundamental consiste en fraccionarlas, hasta 5 veces al día.

Como propiciar una buena cena

Es importante programar la compra de alimentos durante la semana, inclusive de manera mensual. Al llegar a casa y no encontrar que comer, todo terminará seguramente en un domicilio, que usualmente estará compuesto por comida poco nutritiva y balanceada.

En casa siempre se deben tener alimentos como verduras, frutas, yogurt natural, leche descremada o sin lactosa (según la tolerancia), queso fresco, huevos, jamón de pechuga de pavo, gelatina de dieta y aceite vegetal, que permitan ofrecer en instantes un menú balanceado.

Se debe organizar un menú semanalmente. Llegar a casa y preparar una comida, sin tener claro lo que se quiere, seguramente no tendrá el mejor resultado. Mucho menos cuando se tiene hambre; esta sensación no da espera.

Para ello, NUEVA EPS entrega una serie de menús para las noches, que pueden ser de gran ayuda para bajar de peso, de una manera sana y compensada:

- ✓ Crema de verduras de las que más le gusten (solo verduras licuadas); con pedacitos de queso fresco o leche descremada.
- ✓ Champiñones salteados en ajos, con filete de pechuga a la plancha.
- ✓ Ensalada de atún con tomate, tostada integral y apio.
- ✓ Tortilla de verduras, mezcladas con 4 claras y 1 huevo entero.
- ✓ Alcachofas rellenas de queso mozzarella y gratinadas al horno.
- ✓ Wrap de jamón de pechuga de pavo con queso fresco y verduras frescas.

- ✓ Ensalada de lechugas mixtas con cubos de queso fresco, tomate, huevo duro y trozos de pollo sancochado o a la plancha.
- ✓ Puré de verduras o de alcachofa (sin papa) con filete de salmón a la plancha.
- ✓ Ensalada de lechuga, tomate con lomito de cerdo.

En la mayoría de casos solo hay verduras mezcladas con diferentes carnes. Se pueden idear las combinaciones que más gusten. En caso de seguir con hambre, se puede complementar con un yogurt light, gelatina de dieta, queso fresco o enrollados de jamón de pavo.

Al cabo de un mes siguiendo este tipo de recomendaciones, se podrán ver los resultados no solamente con los cambios corporales, también de bienestar y descanso; una comida balanceada le permitirá conciliar mejor el sueño y tener descansos más reconfortantes.

Del 15 al 20 enero, primera gran Jornada Nacional de Vacunación del año

País – De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la vacunación es la forma más efectiva de prevenir enfermedades y se deben administrar en las edades indicadas, ya que protegen a los menores y adultos mayores, dentro de los rangos de edad más propensos a desarrollar virus.

Esta primer Jornada Nacional de Vacunación se llevará a cabo del 15 al 20 de enero, en los puntos de inmunización de las IPS primarias en todo el país, los afiliados podrán acceder a los programas de vacunación de manera gratuita, de 8:00 de la mañana a 4:00 de la tarde.

En la jornada se aplicarán las dosis que hacen parte del esquema regular de vacunación, podrán ponerse al día niños y niñas menores de 6 años, de 9 a 17 años, mujeres embarazadas, mujeres en edad fértil de 10 a 49 años y adultos mayores de 60 años.

El área de Promoción y Prevención de **NUEVA EPS** trae una serie de tips para recordar la importancia que tiene el proceso de vacunación para conservar las condiciones de bienestar en lo niños y adultos mayores.

¿Cuáles son las vacunas que deben aplicarse?

“Cada grupo etario tiene una serie de dosis y momentos específicos para la aplicación de las vacunas. Los niños menores de cinco años deben recibir las siguientes inmunizaciones:

- ✓ En recién nacidos se debe aplicar el ciclo inicial: *BCG (tuberculosis), Antipolio, y Hepatitis B.*

- ✓ A los 2, 4 y 6 meses: *Polio, DPT (difteria, tétano, tosferina), Hepatitis B, Haemophilus influenzae. Neumococo y Rotavirus (2 y 4 meses).*
- ✓ A los 12 meses: *Triple viral (sarampión, rubéola y paperas) y Fiebre amarilla, Neumococo y Hepatitis A*
- ✓ A los 18 meses: *refuerzo Antipolio y DPT.*
- ✓ A los 5 años: *refuerzo Antipolio, DPT y Triple viral.*

Las mujeres que están entre los 15 y los 49 años, se deben vacunar contra el tétano hasta completar las cinco dosis, en cuanto a los adultos mayores de 60 años, se deben vacunar cada año contra la influenza”.

¿Tienen algún costo las vacunas?

“Es importante recordar que en todo el país es gratuito acceder a los esquemas de vacunación. La recomendación principal es contar con el carné de vacunación al momento de acercarse a los puntos de inmunización.

¿Cuáles son las vacunas que están pendientes?

“La necesidad de vacunarse no termina al llegar a la edad adulta; las vacunas nos benefician a todos y son gratuitas. En **NUEVA EPS** invitamos a todas nuestras usuarias en edad fértil de 10 a 49 años a iniciar y terminar el esquema de la vacuna contra el tétano, que requiere de la aplicación de 5 dosis para la inmunización contra enfermedades como tétanos, que causa tensión y rigidez dolorosas en los músculos y difteria, que puede ocasionar problemas para respirar, parálisis, insuficiencia cardíaca, hasta la muerte.”

¿Dónde puedo acceder al servicio de vacunación?

“Se puede acudir a cualquier punto de vacunación independiente de su estado de afiliación al sistema de seguridad social. En **NUEVA EPS** programamos jornadas de inmunización como la del próximo sábado 31 de enero, que se realizan en todo el país. Lo único que deben hacer nuestros afiliados, es acercarse a su IPS primaria donde podrán acceder al esquema de vacunación que se ajuste a la edad y necesidades”.

Cambio de Oficina de Atención al Afiliado en Cali

Cali - Con el fin de ofrecer mejores condiciones de atención a sus afiliados, **NUEVA EPS** informa que, a partir del 12 de enero, habrá un nuevo punto de atención en Cali y quedará ubicado en:

- **Carrera 43 # 9A – 60 - Barrio Cambulos.**

Este punto de atención reemplaza al que estaba ubicado en la Avenida Roosevelt # 37 – 39. Adicionalmente, vale la pena comentar que los horarios de atención en el nuevo punto continúan sin modificaciones:

- **Lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5 p.m.**