

BUENAS & SANAS

NOTICIAS



PROBLEMÁTICA ALIMENTARIA

Presentamos la experiencia solidaria de los Bancos de Alimentos y un proyecto para exportar seguridad alimentaria al mundo.

► ANGÉLICA GORODISCHER

Entrevistamos a una de las voces de la literatura argentina más reconocidas en toda Hispanoamérica.



Agricultores Federados Argentinos
Sociedad Cooperativa Limitada



000017/25/01



DE LA SEMILLA A LA MESA



Agricultores Federados Argentinos
Sociedad Cooperativa Limitada

“Desde 1932...Defendiendo la producción de sus asociados”

SUMARIO

4 SALUD Y BIENESTAR

- ▶ La gripe nuestra de cada año.
- ▶ "Estamos hechos para movernos".
- ▶ Interacciones farmacológicas.

10 INNOVACIÓN Y DESARROLLO

- ▶ Un caloventor que resuelve problemas.

12 CULTURA Y SOCIEDAD

- ▶ Entrevista: Angélica Gorodischer.
- ▶ Alimentar, educar y construir capital social.

21 SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE

- ▶ Un granero para 442 millones de personas.
- ▶ Comprar sin plástico.

26 FEDERADA SALUD

- ▶ Nuevas sedes en Córdoba.
- ▶ Promoción de la Salud.
- ▶ Acciones.
- ▶ Servicios.
- ▶ Bebés Federados.

EDITORIAL

CADA COMIENZO, UN NUEVO DESAFÍO

La vida de toda entidad pujante y en pleno crecimiento está marcada por nuevos comienzos, por la necesidad de afrontar desafíos cada vez más importantes. Fundación Federada 25 de Junio es precisamente un nuevo comienzo, el más reciente en la historia de una mutual que, desde hace más de medio siglo, sigue avanzando con la premisa de ampliar sus horizontes para contribuir a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa, mediante el desarrollo integral de las personas y comunidades de las que forman parte.

Acompañando esta iniciativa institucional, hoy comenzamos una nueva etapa con nuestra revista Buenas & Sanas. Lo hacemos con la intención de generar nuevos espacios desde donde instalar la discusión y análisis de alternativas de crecimiento sostenible, la difusión de experiencias solidarias y la producción de contenidos que, con aportes en los ámbitos de la salud, la educación, la cultura y la innovación, nos permitan contribuir activamente a la realización y consolidación del modelo de sociedad que anhelamos como entidad mutualista de la economía social.

Estamos dando otro paso en esa dirección y afrontamos esta etapa con gran expectativa, seguros de que el desafío es aún mucho mayor.

Consejo de Administración
Fundación Federada 25 de Junio

Dirección General: Consejo de Administración Fundación Federada 25 de Junio.

Edición: Gerardo Bussi. Manuel Espertino. **Redacción:** Nicolás Aramendi. Gerardo Bussi. Emmanuel Paz.

Diseño Gráfico: Farías Roger. **Impresión:** Borsellino Impresos.

Registro de la propiedad intelectual en trámite. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización.

Fundación Federada 25 de Junio. Moreno 1222 Piso 2 (2000) Rosario. Tel. (0341) 4208800.
Correo electrónico: fundacion@federada.com | buenasysanas@federada.com





LA GRIPE NUESTRA DE CADA AÑO

Las precauciones para evitar su contagio son muy sencillas. Recomendamos vacunarse anualmente.



NO AL CONTAGIO

El Ministerio de Salud de la Nación define a la gripe como “una enfermedad viral (virus de la influenza) que se transmite de una persona enferma a otra por gotitas provenientes de la vías respiratorias, a través de la tos, estornudos o simplemente cuando habla”.

Entonces, ¿cómo se puede evitar el contagio? Sencillamente: cubriéndose la boca al toser o estornudar; usando pañuelos descartables; lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente, sobre todo luego de toser o estornudar; utilizando alcohol en gel.



A nadie le hace gracia acostarse con la nariz tapada y tener que soportar esa desesperante sensación de no poder respirar a mitad de noche. Más aún en otoño o invierno, cuando se hace más difícil salir de la cama por el frío. La congestión nasal es uno de los síntomas característicos de la gripe o los resfriados, aunque posiblemente el más leve de ellos. Si bien ambos son “familiares”, es claro que la primera es más severa que el segundo. Por tanto, es bueno tomar ciertos recaudos para evitar la compañía de la influenza viral, porque no sólo complica la vida diaria, sino que también puede provocar enfermedades graves.

Aunque tanto los resfriados comunes como la gripe son causados por virus y comparten muchos de los síntomas, existen algunas diferencias. Los resfriados comunes pueden presentarse durante todo el año, en tanto que, por lo general, la gripe se contrae a partir del final del otoño y hasta el inicio de la primavera.

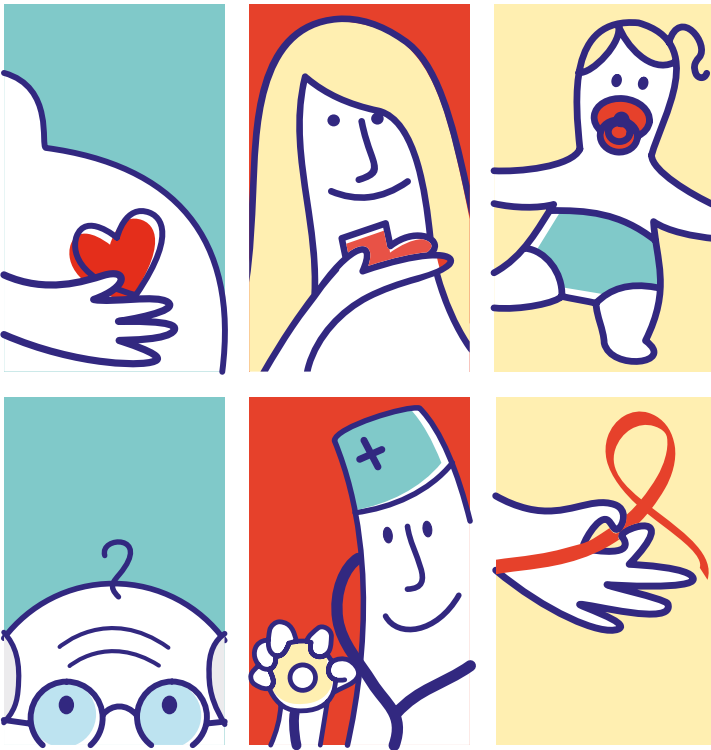
Entre los síntomas del resfriado común se incluyen: nariz congestionada o que “gotea”, estornudos, dolor de garganta, fatiga leve, dolor de cabeza y tos. Por su parte, en la gripe son más severos y tienden a aparecer repentinamente: pueden incluir fiebre (38°C o más alta), fatiga más profunda, dolor muscular o corporal y de cabeza, escalofríos, dolor de garganta, tos y nariz congestionada o que gotea. Además, a algunas personas les ocasiona vómitos y diarrea, pero esto es más común en los niños que en los adultos.

Estos síntomas, según la Organización Mundial de la Salud, sue-



len aparecer a las 48 horas de efectuado el contagio. Las personas con gripe pueden infectar a otros desde un día antes de enfermarse y de 5 a 7 días después. En los niños y las personas con sistemas inmunitarios débiles, el virus puede contagiarse durante más tiempo.

Si bien la mayoría de los afectados se recupera en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico o sólo requieren tratamiento sintomático, como antitérmicos, reposo e hidratación, hay casos en los que una simple gripe puede acarrear importantes complicaciones, como ser en niños pequeños, personas de edad y personas aquejadas de otras afecciones médicas graves. Allí, la infección puede conllevar neumonías, bronquitis, sinusitis y otitis o agravar los problemas de las enfermedades crónicas. En los casos más graves, puede, incluso, causar la muerte, según subraya la máxima entidad de la salud mundial. ■



¿QUIÉNES DEBEN RECIBIR LA VACUNA ANTIGRIPIAL?

- Personal de la salud.
- Embarazadas, en cualquier momento de la gestación.
- Púerperas: hasta 10 días después del parto, si no la recibieron durante el embarazo.
- Todos los niños de 6 a 24 meses (deben recibir dos dosis separadas por al menos 4 semanas).
- Niños y adultos de 2 años a 64 años con enfermedades respiratorias, cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, pacientes oncohematológicos y trasplantados, personas obesas con índice de masa corporal mayor a 40, diabéticos, y personas con insuficiencia renal crónica en diálisis.
- Personas mayores de 65 años.
- Convivientes de enfermos oncohematológicos.
- Convivientes de bebés prematuros menores de 1.500 g. entre otros.

FEDERADA VACUNACIÓN

- Vacunación de Plan Materno Infantil y adultos.
- Profilaxis para el viajero.
- Campañas de vacunación.
- Seguimiento y registro de vacunas.
- Asesoramiento en vacunación a toda la red de Federada Farmacia.

CENTRO DE VACUNACIÓN ROSARIO

Moreno 1143

Tel.: (0341) 426-3343 Int. (279)

Horario: Lunes a viernes de 08:00 a 14:00 hs

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

En los últimos años, en todo el país han surgido numerosos grupos de running o de entrenamiento que brindan una atención personalizada de profesionales en deporte y permiten, a su vez, mayor camaradería entre quienes lo integran, por lo que suelen ser una saludable solución para aquellos más perezosos o que reniegan con acudir a un gimnasio, por ejemplo.

“Es una tendencia a nivel mundial, se debe a que es una disciplina totalmente democrática, la gran mayoría de la población la puede realizar. Se lo puede realizar a cualquier edad, no importa el estado físico, estrato social o nivel de condición física”, explica Meritano. “Todos pueden correr, todos pueden participar de una carrera de 5-10-21-42 km.; sólo uno llegará primero, pero todos ganarán, ya que cumplieron su objetivo y mejoran su salud”, resalta.

“ESTAMOS HECHOS PARA MOVERNOS”

El licenciado en Educación Física Luciano Meritano destaca la vital importancia de realizar deporte, sin importar la edad. Además, se refiere al “boom” del running y cómo actuar frente a las lesiones más comunes.

> Combatir el estrés, bajar de peso, formar nuevos grupos de pares, mejorar el metabolismo, divertirse y estar en forma: son todas cualidades que se logran dedicando un rato de cada día a dos simples palabras: actividad deportiva. Sin dudas, no existe otro mecanismo de lograr todo lo recién enumerado de manera más sencilla y, seguramente, más económica.

Aunque lo ideal es practicar deporte todos los días, bastaría con que cada persona conforme un plan guiado, según sus tiempos, de manera que pueda cumplir con el mismo. Así lo entiende el licenciado en Educación Física Luciano Meritano.

“Si comenzamos con un plan todos los días, es muy difícil que lo podamos mantener en el tiempo, seguramente a los dos meses se abandone. Por eso, lo importante es empezar la cantidad de veces que se pueda y se mantenga en el tiempo”, explica el profesional a Buenas & Sanas.

“La actividad física siempre es importante para la salud, ya que los beneficios para el organismo son innumerables, estamos hechos para movernos, tenemos millones de años de evolución de nuestra especie hecha para moverse, por ende nacimos para movernos”, destaca y argumenta: “La actividad física previene un montón de enfermedades metabólicas, cardiológicas, nerviosas, entre otras; mejora todos los metabolismos de nuestros sistemas y ayuda a generar mayor cantidad de endorfinas, llamada la hormona de la felicidad, que hace que sintamos una



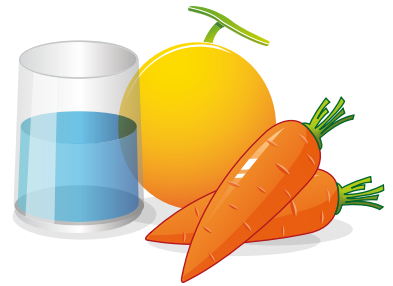


satisfacción especial al terminar la actividad”.

El deporte no conoce de límites de edad, siempre y cuando se realicen los chequeos médicos previos, como ser un análisis sangre, un electrocardiograma, un EcoDoppler, una ergometría y una revisión clínica a cargo de un deportólogo o traumatólogo. De acuerdo con el especialista, la edad máxima para la actividad física depende de cada persona. Meritano es miembro de Rosario Team Merrell, un grupo de profesionales de las ciencias del deporte y la salud, licenciados en Educación Física, Kinesiólogos, Médicos Deportólogos, Traumatólogos, Fisiatras y Nutricionistas, unidos con el objetivo de garantizar la excelencia ya sea para mejorar el rendimiento o solo para realizar actividad física para mejorar la salud. Y cuenta que “este año corrió el Cruce de los Andes, una carrera de tres etapas con 100 km acumulados, una señora de 81 años que empezó a correr a los 72 años”. ■

PREVENIR LESIONES

En ese sentido, para prevenir lesiones, Meritano recomienda buscar un profesor con experiencia en el deporte, que diagrame un plan acorde a las necesidades de cada persona. “Hay que evitar bajar planes de internet, ya que casi siempre son generales y basados en atletas de elite. Además, hay que tratar de no incrementar las cargas muy rápido y respetar los planes”, enfatiza.



ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Son dos aspectos fundamentales. Alimentarse e hidratarse bien tanto en la pre-competencia como en la intra y post-competencia es de suma importancia. “Antes de realizar la actividad, debemos haber ingerido alimento y agua”, subraya Meritano. “Es importante entender que nuestro organismo funciona con energía que sale de los alimentos, por lo tanto no es recomendable hacer actividad física en ayunas mayores a las 4 horas. Por eso, quien va a realizar a la mañana deporte debe desayunar siempre”.



Cómo evitar interacciones farmacológicas peligrosas

¿Qué tipo de mezclas de medicamentos hay que impedir?

A continuación una breve guía para evitar las interacciones medicamentosas.

> Ingerir un medicamento no supone solamente comprarlo, abrirlo y tomarlo cada seis u ocho horas, respetando la receta de un profesional. Hay una serie de preguntas que usted debe hacerle tanto al médico como al farmacéutico antes de activar ese procedimiento de manera de evitar interacciones medicamentosas que generen algún tipo de contraindicación, efecto secundario o sobredosis.

Entre las dudas que hay que evacuar previo a la ingesta de fármacos, cabe destacar: ¿puedo tomarlo con otras medicinas o suplementos dietéticos? ¿Debo evitar ciertos alimentos, bebidas u otros productos? ¿Qué posibles señales sobre interacciones de medicamentos debo conocer? ¿Cómo funcionará la medicina en mi cuerpo? ¿En dónde puedo encontrar más información acerca de la medicina o de mi estado de salud?

Este tipo de conocimientos ayudará a que el efecto del medicamento recetado sea administrado correctamente por el paciente y cumpla su función tanto en la cantidad como en la calidad adecuadas, sin consecuencias sinérgicas (incremento del efecto), antagónicas (disminución del efecto) o tóxicas. Existen tres clases de inte-



racciones de medicamentos, que se deben impedir a partir de las consultas con los profesionales:

-Interacción de una medicina con otra: ocurre cuando dos o más medicinas no se pueden mezclar. Esta interacción de "medicina con medicina" puede causar un efecto secundario inesperado que usted no desea. Por ejemplo, la mezcla de una medicina que usted toma contra el insomnio (un sedativo) con otra para controlar una alergia (un antihistamínico) puede entorpecer sus reacciones hasta el punto de que conducir su automóvil o el uso de otro tipo de maquinaria se conviertan en tareas peligrosas.

-Interacciones de medicinas con alimentos o bebidas: por ejemplo, la mezcla de una bebida alcohólica con algunas medicinas puede provocar cansancio o reacciones tardías.

-Interacción de una medicina con un estado físico existente: puede ocurrir cuando una condición médica reacciona negativamente a ciertas medicinas, haciéndolas posiblemente peligrosas. Por ejemplo, si su presión arterial es alta y está tomando una medicina para controlarla, usted puede experimentar una reacción indeseable al tomar otra medicina para aliviar la congestión nasal. Entonces, para tener cuenta: cuando su médico le recete una nueva medicina, mencione todas las que usted toma con receta médica o sin ella, los suplementos dietéticos, vitaminas, productos botánicos, minerales y herbáceos. Tampoco olvide mencionar los alimentos que consume. ■

Fuente: Con información del Council on Family Health, el National Consumers League y la U.S. Food and Drug Administration





MUCHO MÁS QUE UN MEDICAMENTO

Federada Farmacia gestiona y provee la totalidad de la medicación especial requerida por los asociados de Federada Salud relacionada con enfermedades crónicas.

Entre estas enfermedades se encuentra la diabetes, que afecta a más de 347 millones de personas en todo el mundo, y este 7 de abril fue el tema principal del Día Mundial de la Salud.

Por eso, si sos asociado de Federada Salud y padecés una enfermedad de este tipo, acercate a cualquiera de las sedes de Federada Farmacia en el país y conocé cómo podemos ayudarte.

COMUNICATE CON NOSOTROS

BAHÍA BLANCA: Av. Colón 211 | farmaciabahiablanca@federada.com

CIPOLLETTI: Pacheco 280 | farmaciacipolletti@federada.com

CÓRDOBA: Esquiú 501 | farmaciacordoba@federada.com

ROSARIO: Moreno 1143 | farmaciarosario@federada.com

SANTA ROSA: Moreno 364 | farmaciasantarosa@federada.com

VENADO TUERTO: Alvear 851

farmaciavenadotuerto@federada.com

UN CALOVENTOR QUE RESUELVE PROBLEMAS

El equipo "Caloventor en 2", integrado por tres alumnos de la Universidad Nacional de Rosario, participará del próximo mundial de programación en Tailandia. Un trabajo en equipo programado por tres cabezas.



Tailandia (15 al 20 de Mayo)



Mariano Crosetti



Martín Villagra



Pablo Zimmerman



Mariano Crosetti (22), Martín Villagra (21) y Pablo Zimmerman (25) repitieron la experiencia del año pasado, en el que llegaron a la instancia mundial de la competencia de programación, a la que clasifican 128 equipos de universidades de todo el globo. En esta oportunidad, el trío de estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Agrimensura de la Universidad Nacional de Rosario se desplazará a Tailandia para disputar el certamen, que se desarrollará entre el 15 y 20 de mayo próximos en Phuket.

El evento se trata de una serie de competencias de cinco horas en las que equipos de tres integrantes deben emplear una única computadora para la resolución de alrededor de once problemas. Según dijo Zimmerman, "puede que los ejercicios sean simples, pero lo importante es saber cómo emplear la computadora para resolverlos".

En el 2015 tuvieron la oportunidad de viajar a Marruecos para disputar la misma instancia, luego de pasar las clasificatorias a nivel nacional y el clasificatorio regional que nuclea equipos de Uruguay, Paraguay, Bolivia, Perú y Chile. Sólo tres equipos pasaban a la final y de acuerdo con lo que contó el mismo Zimmerman "Siempre van la UBA, Perú y puede que algún equipo de la Universidad de La Plata o Córdoba. Siempre íbamos a ver cómo perdíamos".

La clave de los buenos resultados, de acuerdo con lo que explican, está en el desarrollo de un buen trabajo en conjunto. De hecho, esta capacidad es uno de los conceptos más interesantes expuestos por los alumnos de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Computación. Mariano Crosetti afirmó: "A diferencia de otros equipos, somos muy buenos trabajando en equipo. Hay que ver cómo coordinar para aprovechar el recurso escaso que es la computadora". Luego, su compañero lo completó asegurando que si bien sus respectivos niveles individuales son bajos, producto de casi no tener experiencia compitiendo solos, trabajando juntos obtienen ventaja, ya que piensan y compiten en conjunto.

Por supuesto que el vínculo de equipo se fue formando a base de entrenamientos semanales, todos los fines de semana, pero los tres se conocían con anterioridad ya que se desarrollaron en contextos similares. Mariano fue alumno de Pablo en una competencia de olimpiadas de matemática y Martín entrenó con el primero para las de informática. La idea de





participar de este certamen partió del incentivo del ambiente universitario y de la posibilidad de viajar al mismo tiempo que se competía.

Formalmente, cada equipo debe contar con tres integrantes y un entrenador. En el caso de los rosarinos, su actual coach se encuentra radicado en La Plata, con lo que la comunicación no siempre es sencilla. "Es muy distinto no tener al coach acá. Quizás teniendo una clase sería muy distinto. A veces vamos a los training camps y vemos que se aclaran un montón de cosas", contó Crosetti.

Para mejorar su formación, los tres asisten a entrenamientos para competir que se organizan generalmente en Buenos Aires. También pudieron acceder a cursos dictados en Brasil por instructores con experiencia en el certamen. Según contaron, en un principio les fue muy difícil conseguir financiamiento para la logística y las capacitaciones. Recién comenzaron a recibir reconocimiento cuando llegaron a los medios de comunicación. "Es como todo, nadie te va a venir a dar todo servido. Cualquier trámite lleva su tiempo, pero estamos teniendo un trato preferencial", aclararon.

Algo que vale la pena aclarar es que con el objetivo de generar una mayor rotación de competidores, un mismo equipo no puede participar más de dos veces. Es por eso que se están planteando sus proyectos a futuro, entre los que figuran convertirse en entrenadores para nuevos interesados en vivir la experiencia de un mundial. Sería una forma de contribuir con la estructura de competencia a nivel nacional, que a su juicio no está lo suficientemente desarrollada.

En plena preparación para el mundial de Tailandia, los objetivos ya están planteados: "Queremos ser el Latinoamerican Champion, el mejor de Latinoamérica. Con eso ya sería un logro enorme. Este tipo de cosas no sólo ensanchan el currículum, sino que además hay una cuestión de honor y de mérito". ■



128 Equipos



5 hs.



Equipo



1 por equipo



11 Problemas



“SI UN LIBRO NO LE HACE NADA AL LECTOR, NO SIRVE”

Angélica Gorodischer nos recibió en su casa en la zona sur de Rosario. Un diálogo literario con la escritora argentina de 87 años, que comenzó con una referencia a “Cruce de caminos” (libro que el entrevistador llevaba en mano) y terminó con sus comienzos en la escritura. Toda una peripecia, “requerimiento básico de un buen cuento” según Angélica.

> “Mirar la historia con los ojos de la ficción y contarla con las herramientas de la literatura”, dice en la contratapa de Cruce de Caminos. ¿Esa es su clave?

Sí, uno tiene que meterse no en el personaje, sino en el momento. Yo me imaginé esa situación entre Kublai Khan y Marco Polo; no tienen porqué no estar acá (en un bar de Rosario). Yo entro al bar y digo (sorprendida): “¡Mirá quién está ahí!”. Entonces, me siento cerca y dejo que hablen... y ellos hablan. Es tan fácil como eso.

¿Habitualmente, en todos sus libros, acude a esta técnica?

Sí, con los personajes sí. Al personaje hay que dejarlo hablar, ya lo dijo el señor Jorge Luis Borges. Yo adhiero a eso. No es fácil, porque hay que vencer muchas barreras que uno tiene...

¿No tiene límites el personaje?

Yo creo que no; hay que dejarlo a ver qué pasa. No se puede decir: “Yo le hice decir tal cosa al personaje”. No, no es posible. Ese per-

sonaje que vos hacés tiene una psicología, una manera de vivir y de pensar. Hay que dejar la mente en blanco y el personaje habla. A mí me pasó con Trafalgar: un día, yo me iba a trabajar y mis hijos adolescentes estaban con la música a todo lo que daba. Era una linda música, pero insoportable. Entonces, abrí la puerta y ahí les pregunté: “che, ¿qué es esa música?”. Y mi hijo Horacio me dijo: “‘Trafalgar’, por los Bee Gees”. Y ahí tuve el cuento. Trafalgar entró en ese momento y me dijo: “Che, loca, ¿tenés café?”. Y ya está (Risas).

Pero de alguna manera en cada personaje influyen las circunstancias del escritor, ¿no?

Claro, por supuesto. Está todo mezclado allí. Yo cuento tal como me suceden a mí las cosas. Y como creo que da resultado, pero dejar hablar al personaje me parece absolutamente necesario.

Usted cita a menudo que “en todas partes hay un cuento”...

Sí, O. Henry decía eso. Es cierto, en todas partes hay un cuento. Pasa que una

está siempre inclinada a encontrar el cuento. Mirá esa gorda que pasa por ahí de vestido rosa: eso es un cuento sensacional. Hay que pensar en la peripecia, en lo que va a pasar, que es el requerimiento básico. Umberto Eco, que fue uno de los amores de mi vida, decía que de chico competía con un amigo para ver quién leía el cuento más serio, más difícil, más oscuro; pero punto y aparte aclaraba: “A mí me gustaba ‘Los Tres Mosqueteros’”. Y tenía razón: a mí también me gustan “Los Tres Mosqueteros”. Porque lo básico que uno busca es qué va a pasar.

¿Y cómo hace usted para transmitir ese misterio en la escritura?

Yo me siento y escribo...

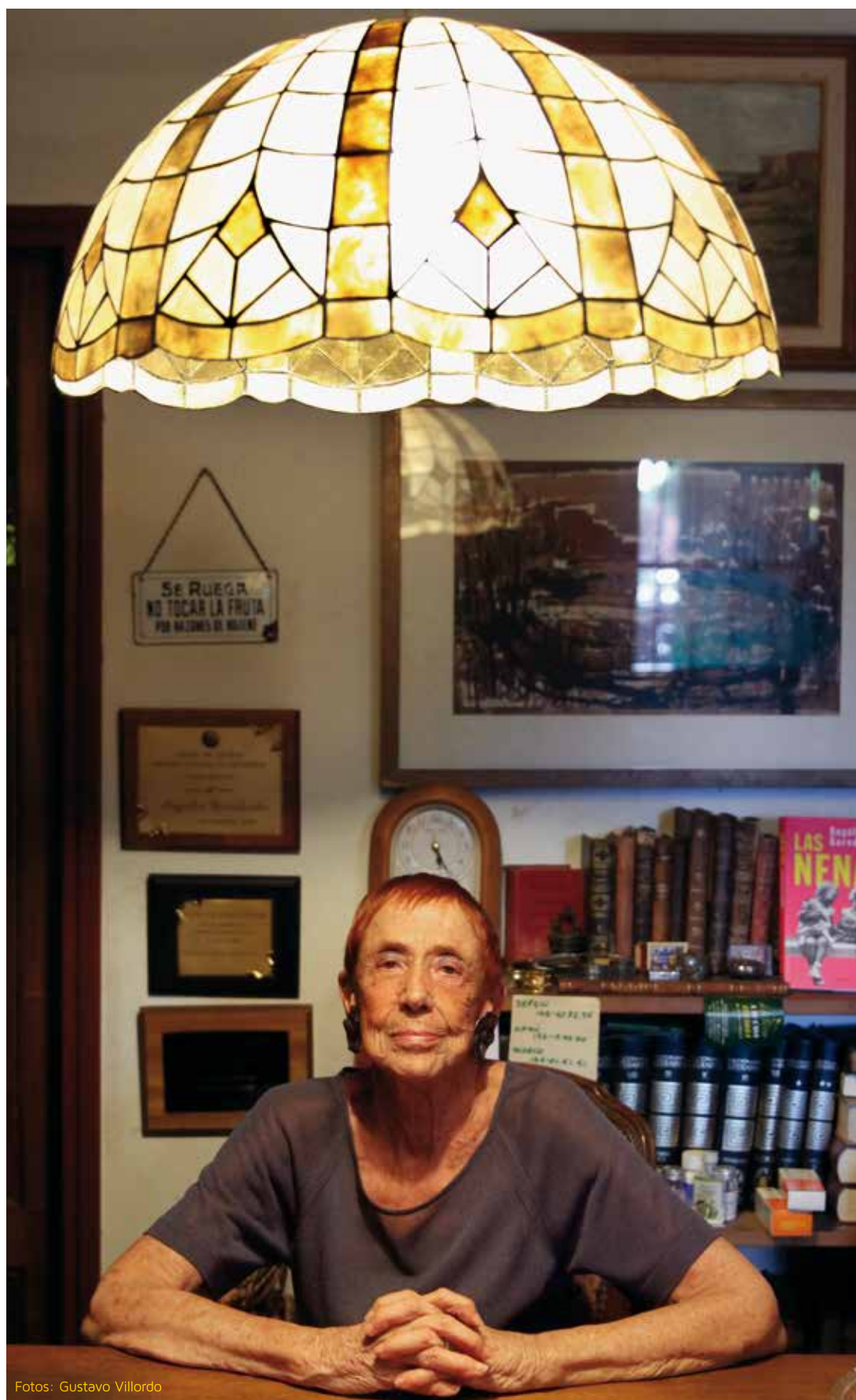
¿Pero en qué se inspira?

Ah, no, yo no me inspiro; yo laburo. La inspiración no existe, hay que laburar.

¿Y en qué basa ese trabajo?

Y... vamos a ver, me asomo ahí (señala la ventana de su casa) y te digo, en base a lo que veo, oigo, vivo... menos en la televisión, que es una fábrica de pelotudeces. Yo





Fotos: Gustavo Villordo





Los tipos siguen siendo machistas. Lo que pasa es que las minas hemos reaccionado. En mis momentos de optimismo, pienso en todo lo que hemos logrado, y en mis momentos de pesimismo pienso "carajo, todo lo que nos falta".

trabajo. Yo sostengo que la inspiración no existe. Si no ponés el traste en la silla, no hay inspiración que valga.

Desde "Cuentos con soldados" (1965) hasta "Las Nenas" (2016), ¿cómo definiría su evolución?

"Cuentos con soldados" era ingenuo, era el primer libro. No estaba del todo mal, no era un bodrio, estuvo bien que me dieran el premio, lo merecía (Risas). Pero claro, era un libro primerizo. Yo me sentía una mezcla de Shakespeare y Cervantes... por suerte, se me pasó en seguida; menos mal. Desde entonces hasta ahora, es como si fuéramos dos

personas distintas: la que era yo en ese entonces y la que soy ahora. He aprendido y practicado mucho; he escrito 30 libros y he dado conferencias, he tenido becas Fullbright. Y todo eso influye en la vida y cuando una escribe, salen.

¿Qué disfruta más a la hora de escribir hoy en día?

Ahora estoy escribiendo cuentos a todo lo que da. Ya tengo otro libro de cuentos terminado.

¿Qué se puede contar de él?

Que es un libro muy raro. Nació del impulso de algunas cosas y me tiene muy entusiasmada, porque tiene



una visión del lenguaje un poco diferente. Estoy muy contenta con ese libro, pero no puedo decir más nada.

¿Cómo se titula?

"Coro".

En base a...

Al coro (Risas). A todas las voces.

¿Tiene un libro preferido de los suyos?

Sí, "Prodigios". Se publicó en España, Inglaterra y Estados Unidos.

¿Qué tienen en común todos sus libros?

La intención que yo tengo al escribir, que es escribir sobre lo inexplicable. Yo no quiero cambiar el mundo, no escribo para ser famosa ni para llenarme de guita; yo escribo para escribir. Es mi manera de vida, desde chica. Y yo quiero seguir escribiendo.

Para el que aún no lo leyó "Las Nenas", ¿de qué trata?

Son cosas que les pasan a las nenas. En general, las cuentan las nenas, pero también hay cuentos contados por una mujer grande que cuenta lo que le pasó cuando era una nena. Y hay, incluso, un cuento contado por un hombre grande al que le pasa algo con una nena. Las nenas son todas distintas (...) Yo estoy un poco cansada de las mujeres vencidas; todas terminamos suicidadas, alcohólicas. Hay minas que logramos lo que queremos.

¿Es menos machista la sociedad de hoy?

No, no. Los tipos siguen siendo machistas. Lo que

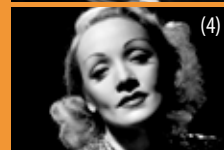
pasa es que las minas hemos reaccionado. En mis momentos de optimismo, pienso en todo lo que hemos logrado, y en mis momentos de pesimismo pienso "carajo, todo lo que nos falta". Pero vivimos en una sociedad falocéntrica, donde cada una tiene que pelear su terrenito de acuerdo a sus medios. El feminismo tiene mala prensa porque el machismo se ha ocupado de eso.

Usted contó que cuando era chica, los libros eran considerados atractivos, casi como un juguete. En los chicos de hoy en día, ¿cree que ha cambiado esa concepción?

Yo creo que siempre hay una población que lee. Los jóvenes, por ejemplo, leen mucha poesía. No es que nadie lea nada. Ahora leen mucho en la computadora; a mí me gusta comprar libros e ir a la librería, pero hay un montón de libros en Internet que se pueden bajar gratis. Hoy, un libro cuesta 400 mangos.

¿Cómo y cuándo fue su inicio en la escritura?

Yo nací entre libros. Los libros eran mis compañeros. Y leyendo Las Minas del Rey Salomón, descubrí que quería ser escritora. Tendría entre 6 y 7 años. Vivía en un departamento clase media, muy bonito, pero esto era la aventura, las joyas, las batallas, el misterio. Entonces, a partir de ahí decidí escribir. Y seguí leyendo, leyendo y leyendo, porque si no hay lectura, no hay escritura. Cualquier puede escribir, pero eso no será literatura si



PING-PONG

Un tipo de música: del Siglo XVIII, Boccherini, por ejemplo. (1)

Una ideología política: Tirando para la izquierda; sin llegar a los bolches.

Una filosofía de vida: pasarla lo mejor posible, enamorarse y tener muchos hijos.

Un deporte: Natación.

Una película: La kermesse heroica. (2)

Un actor: Charles Boyer. (3)

Una actriz: Marlene Dietrich. (4)

Un escritor: Jorge Luis Borges. (5)

Un libro: El segundo sexo. (6)

Un lugar para vivir: Éste, San Martín 4879.



no hay atrás un caudal ob-
sesivo de lectura. Entonces,
si hay un caudal de lectura y
te ponés a laburar, puede ser
que de ahí salga un escritor
o escritora. Y yo empecé a
leer a los 5 años y nunca me
detuve. Leía todo, libros que
había en mi casa, de los que
no entendía nada: ensayos,
biografías, filosofía, socio-
logía. Pero no importaba;
a mí me interesaba poder
descifrar las palabras y eso
era mágico.

**Es la mejor escuela para un
joven que aspira a ser es-
critor...**

Sí, que lea. Nada de talleres.
No critico a los talleres, pero
yo tengo grupos de reflexión
sobre la escritura, que da
muy buenos resultados. Yo
no le enseño nada a nadie,

porque es imposible ense-
ñar a ser escritor. Se puede
ahorrarles tiempo, pero otra
cosa, no.

**¿Qué debe tener un libro
para ser exitoso?**

Para ser exitoso, no sé, por-
que hay cada libro que ha
sido exitoso... En general, el
éxito de un libro es sospe-
choso. Yo primero voy a ver
de qué se trata. Hay libros
que tienen mucho éxito y
son una bazofia. O que son
regulares. El libro tiene que
tener algo que lo toque al
lector; que lo toque, no sé
dónde, pero que le dé rabia,
gusto, curiosidad, miedo,
que le dé o le cambie algo.
Si un libro no le hace nada al
lector, no sirve. Cuando un
libro se vende a roletes, yo
desconfío. ■

Yo nació entre libros. Los libros eran
mis compañeros. Y leyendo *Las Mi-
nas del Rey Salomón*, descubrí que
quería ser escritora. Tendría entre 6
y 7 años.



ArchiBox^{SRL}

Tel. 4531753 | archibox@arnetbiz.com.ar | www.archiboxonline.com.ar

■ Administración y custodia de archivos
■ Digitalización de imágenes



TU HISTORIA Y TUS SUEÑOS NOS IMPORTAN

Federada Ayuda Económica te ofrece diferentes líneas de préstamos personales con montos que varían de acuerdo a cada necesidad, amplios planes de financiación y una conveniente tasa de servicio.

Nuestros préstamos se otorgan en corto plazo, ya que en el análisis de su adjudicación consideramos especialmente la historia que te une a nuestra mutual, para que puedas acceder lo antes posible a eso que tanto deseas.

Vení a Federada Ayuda Económica, contanos tu historia y empezá a concretar tus proyectos.

OFICINA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

ROSARIO: Mendoza 1950. Tel: (0341) 4409325 / 4409340 / 4476091

CASILDA: Bs. As. 2701 | Tel.: (03464) 428018 / 425403

VENADO TUERTO: Alvear 851 | Tel.: (03462) 436779 Int. 834

... y más de 300 sedes en el País.

ayudaeconomica@federada.com | www.federada.com

El crédito se encuentra sujeto a aprobación crediticia y condiciones de contratación de Mutual Federada 25 de Junio S.P.R. Federada Ayuda Económica es un servicio de Federada Salud para sus asociados. Registro INAES N° 281

ALIMENTAR, EDUCAR Y CONSTRUIR CAPITAL SOCIAL

En Argentina funcionan 16 Bancos de Alimentos en 10 provincias, abocados a la lucha contra el hambre, la malnutrición y el desperdicio de alimentos. En la ciudad de Rosario, la Asociación Civil BAR comenzó el 2016 con un ambicioso proyecto que demandará una inversión cercana a los 20 millones de pesos para la construcción de un nuevo depósito y centro de recuperación.



> La Red Argentina de Bancos de Alimentos (RedBdA) es una Asociación Civil sin fines de lucro que agrupa 16 Bancos de Alimentos (BdA) presentes en distintas localidades de las provincias de Buenos Aires, Córdoba, Corrientes, Jujuy, Mendoza, Salta, San Luis, Santa Fe, Santiago del Estero y Tucumán. En cada uno de estos lugares, los BdA llevan a cabo una valiosa tarea: recuperar de manera trazable y segura los alimentos aptos para consumo humano que perdieron valor comercial, clasificarlos, almacenarlos y distribuirlos entre entidades de ayuda comunitaria que asisten a los sectores más vulnerables, devolviéndole así un enorme valor social a cientos de alimentos que de otra manera hubieran sido desechados.

Todos los alimentos que se recuperan llegan a los BdA a través de donaciones de empresas de la industria alimenticia o acopios, programas de recupero de frutas y verduras, rescate de mermas de supermercados, colectas y campañas. No conformes con ello, desde los BdA se impulsan además programas de educación nutricional y articulan las voluntades de los distintos actores sociales, convirtiéndose de esta manera en verdaderos creadores de capital social en sus comunidades y regiones.

En efecto, desde su creación en 2003 como iniciativa de los





RedBdA participa continuamente en el desarrollo de alianzas estratégicas que “favorezcan la reducción del hambre y promuevan la educación nutricional, contribuyendo a la promoción de la dignidad de cada ser humano”.

Bancos de Alimentos, la RedBdA participa continuamente en el desarrollo de alianzas estratégicas que “favorezcan la reducción del hambre y promuevan la educación nutricional, contribuyendo a la promoción de la dignidad de cada ser humano” (redbda.org.ar) a través del trabajo conjunto y un fuerte compromiso solidario. En este marco, el voluntariado tiene una importancia vital para el funcionamiento de los BdA. Se trata no sólo de personal, sino también de empresas que donan sus recursos humanos para ayudar en las tareas diarias de clasificación, almacenamiento y distribución de los alimentos.

Banco de Alimentos de Rosario (BAR)

Durante los últimos meses, los mayores esfuerzos del BAR estuvieron dirigidos a las consecuencias del fenómeno climático conocido como El Niño. Los fuertes temporales dejaron miles de damnificados en todo el litoral argentino, particularmente en Santa Fe, Paraná (Entre Ríos) y Goya (Corrientes). Para el BAR -que funciona con un staff operativo de sólo 11 personas entre personal de administración, stock y comunicación, más la cúpula directiva compuesta por jóvenes profesionales que trabajan en diferentes rubros





BAR

Banco de Alimentos Rosario

1.929.381 Kg

Alimentos distribuidos

Entidades beneficiarias **150**

Beneficiarios **29.000**

Menores de 12 años **63%**

referentes de Rosario-, fue un desafío afrontar la fuerte demanda de donaciones que significó atender a las víctimas de las inundaciones, aunque logró una buena labor gracias a la gestión conjunta realizada con la Red Argentina de Bancos de Alimentos.

No obstante, el 2016 se presenta como un gran año en la joven historia del BAR. Con apenas 5 años de existencia, ya se ha puesto en marcha el proyecto de construcción del nuevo depósito, emprendimiento que representa una inversión de \$19.587.600, de los cuales aún restan por financiar 6,3 millones. El nuevo predio está ubicado en Barrio Ludueña, en el Distrito Noroeste de Rosario.

Además, se recibió la visita del Ministro de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe, Jorge Mario Álvarez, junto al Secretario de Desarrollo Territorial, Jorge Elder y el Director de Proyectos Sociales, Enrique Manjón, a modo de reconocimiento por su importante rol y para acordar un trabajo mancomunado de cara a mantener el servicio a la comunidad.

El Banco de Alimentos de Rosario continúa en crecimiento, mientras mantiene su llamado a la solidaridad, buscando la captación de nuevos socios y de alianzas estratégicas que le permitan aumentar su capacidad y llegar cada vez a más personas. ■





UN GRANERO PARA 442 MILLONES DE PERSONAS

El economista e investigador de la Universidad Austral, Roberto Feeney, dialogó con Buenas & Sanas sobre un proyecto presentado a las distintas fuerzas políticas, con el fin de proponer iniciativas para fortalecer una alimentación saludable en Argentina y a la vez exportar seguridad alimentaria al mundo.



LOS CUATRO PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Diponibilidad
de alimentos



Ingresos para
acceder a alimentos



Educación nutricional



Políticas de largo plazo

LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN ARGENTINA

Argentina cumple en un 70% con el ítem referido a la disponibilidad de alimentos (producimos 100 millones de toneladas y podríamos producir 158). Partimos de una buena base, pero con muy poco, podríamos ser mucho mejores. Los problemas principales son el del acceso, asociado con la falta de ingresos, y el de educación. Y el cuarto pilar es la persistencia, es decir, que sea una política de largo plazo.



¿Qué es la inseguridad alimentaria y qué prevalencia tiene en Argentina?

Es un concepto que engloba todos los temas, que tiene que ver con la malnutrición, tanto en la falta de cantidad como de calidad de nutrientes. La anemia de hierro afecta al 30% de los chicos por debajo de los dos años y a un 18% de las embarazadas; y más del 20% de los chicos tiene insuficiencia de calcio, vitaminas A y C y ácido fólico. Hay 55 mil niños que sufren hambre en Argentina, según los informes de Sergio Britos, que es la persona con la que yo trabajo en Nutrición. Pero el problema grande de la inseguridad alimentaria es la obesidad: 40% aproximadamente de la gente en Argentina y el mundo sufre este problema. Solamente la atención a niños menores de 5 años por este problema, según el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI), le cuesta al país 1.200 millones de dólares por año. O sea, para el país tiene un costo el hecho de que la gente no se nutra bien, además de que le impide llevar una vida normal a cada persona. Es el nuevo desafío. Antes, la cuestión era meterle calorías a la gente. Hoy, en Latinoamérica producimos muchas más calorías de las que necesitamos para vivir, entonces el tema pasa por la monotonía nutricional: comemos siempre lo mismo.

Suena paradójico que esto suceda en Argentina, siendo un gran productor y exportador de alimentos...

Exactamente. Si nosotros traducimos a calorías todo lo que producimos en granos u oleaginosas, podrían comer 442 millones de personas...

Yendo al tema del acceso a alimentos, ¿los precios se podrían mejorar impulsando la producción?

Totalmente. Por eso, cuando uno quiere explicar esto afuera te dicen: "No me expliques cómo produce Argentina, explícame por qué tienen un problema". Si sos eficiente en la producción, normalmente eso se derrama en un sector alimenticio saludable y con precios bajos. Claro, si funciona bien el sistema económico. Pero en Argentina no hay transparencia en las cadenas de valor, además de tener componentes impositivos importantes. Si el productor de peras recibe un peso por kilo y en el supermercado lo comprás a \$20, ¿se justifica esa diferencia?, ¿hay un valor agregado en el medio?

De acuerdo con el informe, "si el consumo de carne vacuna o de pan, panificados y derivados de harina de trigo refinada se ajustaran a recomendaciones saludables, los saldos exportables de la primera podrían aumentar unas 6 veces"...

Sí, sucede que partimos de niveles muy bajos de exportación de carnes. Nosotros exportábamos 800 mil toneladas de carne y hoy estamos exportando 180 mil, cuando el mundo necesita más carne y de calidad. Podríamos aumentar las exportaciones, al menos, en un millón de toneladas. Nosotros tenemos una marca de carne de calidad, que la estamos perdiendo. Y eso lo están aprovechando otros países de la región, como Uruguay y Paraguay. Y además, consumimos unos 120



kilos de carne al año per cápita, cuando deberíamos estar consumiendo 60. Eso es un cambio de hábitos de consumo de largo plazo. Puede haber políticas que lleven a eso.

¿Qué cantidad de hogares no accede hoy a una seguridad alimentaria?

Según el estudio del Observatorio Social de la UCA, el 11% de los hogares de Argentina tiene un problema de inseguridad alimentaria. Y aproximadamente un 6%, tiene un problema grave. En los hogares con niños, la cifra llega al 16%. Y en hogares de asentamientos precarios, el número asciende a 30%. Quizá, si tienen una gaseosa, pero comen fideos y arroz. Es un problema que afecta, mínimamente, a cinco o seis millones de personas en Argentina en forma importante.

Entonces, ¿cuál sería la receta para fortalecer la seguridad alimentaria y, en simultáneo, mejorar la competitividad?

El primer tema es que el impuesto a las exportaciones no es el mejor mecanismo para lograr que los precios de los bienes de los alimentos a nivel interno se reduzcan. Hay otros mecanismos, por ejemplo subsidios al consumo. Hay un primer paso que es normalizar los mercados agrícolas, combatir la inflación, incentivos para producir la cantidad suficiente: es el abecé que va a llevar al menos un año para ordenarlo. Después, hay temas de políticas públicas. Nosotros recomendamos que se ayude a las personas que realmente necesitan una ayuda, siempre que sea una ayuda temporaria y con buenos mecanismos de evaluación y transparencia. Este instrumento podría ser la misma AUH. Nosotros proponemos que haya una especie de Food Stamps en Argentina (ver recuadro). Que no es lo ideal, pero si hay 28% de pobreza y seis millones de personas que sufren inseguridad alimentaria, hay que asistirlos. ■



FOOD STAMPS

Estados Unidos cuenta con un programa llamado Food Stamps (cupones de comida en castellano), que alimenta a 50 millones de personas que están por debajo de un nivel de ingresos determinado. Además, en este país funcionan 200 bancos de alimentos. “Yo estuve en uno que distribuye 75 millones de toneladas al año, pero que no le alcanza -cuenta Feeney-. En Argentina, todos los bancos de alimentos distribuyen 7 millones de toneladas. No es un problema de disponibilidad de materias primas, sino también es un problema de acceso: podemos tener toda la comida, pero no todos la pueden comprar. La Asignación Universal por Hijo (AUH) es una solución de corto y mediano plazo, que podría englobar también temas nutricionales haciendo esa transferencia condicionada para que compren alimentos nutricionales. Y también es un problema educativo: comemos mal, lo que es más fácil de preparar. Tendríamos que insumir, por ejemplo, el doble de frutas y verduras, pero no tenemos el hábito. Y además, son caras”.



COMPRAR SIN PLÁSTICO

La tesis del Técnico en Gestión Ambiental, Matías Roldán, se convirtió en una ordenanza municipal que ya logró reducir en un 70% el consumo de bolsas plásticas en los supermercados de la ciudad de Córdoba.



se apunta a regularizar y disminuir el consumo de bolsas plásticas, que sólo en supermercados totalizaba entre 15 y 18 millones al mes. En efecto, se calcula que en la ciudad de Córdoba se consumían unas 40 millones de bolsas plásticas en forma mensual.



La bolsa plástica en el supermercado se volvió tan necesaria como el WiFi en un restaurante. Así lo comparó el joven cordobés Matías Roldán, en diálogo con Buenas & Sanas, quien en 2010 elaboró una tesis sobre la problemática de las “bolsas camiseta” que se consumen a partir de las compras en comercios y que años más tarde se transformó en una ordenanza municipal que ayudó a combatir la demanda desmedida de estos plásticos.

“Mi tesis generó una propuesta para la Cámara de Supermercados para evaluar el cumplimiento de una antigua ordenanza en Córdoba que nunca se aplicó. Eso me lleva a dar un paso más y proponer un proyecto de ordenanza”, explica Roldán, Técnico en Gestión Ambiental y consultor de la Cámara mencionada.

Desde que se presentó la propuesta hasta que se logró un proyecto consensuado con los socios de la Cámara de Supermercados, la Municipalidad de Córdoba, el INTI y la Cámara del Plástico pasaron tres años. Finalmente, la Ordenanza N° 12.415, promulgada en mayo de 2015, vino a plantear un modelo más eficiente a nivel ambiental y práctico, unificando los materiales de elaboración de la bolsa y certificando los mismos bajo normas IRAM. De esta manera, se apunta a regularizar y disminuir el consumo de bolsas plásticas, que sólo en supermercados totalizaba entre 15 y 18 millones al mes. En efecto, se calcula que en la ciudad de Córdoba se consumían unas 40 millones de bolsas plásticas en forma mensual.

Si bien la ordenanza apunta a eliminar el consumo de bolsas, Roldán afirma que esa meta “no es fácil” debido al fuerte arraigo que estos plásticos han logrado en la vida diaria de los ciudadanos. De todas formas, el técnico ambiental indica que, con esta ordenanza, “se ha reducido casi el 70% del consumo de bolsas. Había cadenas que consumían 1.300.000 al mes y ahora están alrededor de las 700.000 unidades”.

“Los supermercados van a seguir consumiendo bolsas y las fábricas van a seguir produciendo, pero a la larga todo el mundo sabe que tendrá que haber un segundo round para bajar esos números”, sostiene.

También hay que tener en cuenta que la normativa establece el cobro de cada bolsa (40 centavos cada una) “para atacar el punto principal que era el consumo desmedido”.

“La idea es disminuir ese consumo de cargar un paquete de yerba en una bolsa y poner otra vacía para tener en casa,





por ejemplo”, remarca. “Generalmente, ahora la gente compra la bolsa pero la cuida bastante. Una persona que antes llevaba seis bolsas, hoy está llevando entre 2 y 3, pero lleva la misma cantidad de productos”, subraya. ■

RIESGOS

Según el técnico ambiental consultado, “el impacto principal de las bolsas está dado por su cantidad y el consumo desmedido e irresponsable”. Esto genera, además de una imagen de deterioro, que 40 millones de bolsas plásticas que van a un enterramiento sanitario por mes reduzcan la capacidad física de excavación. “Entonces, llega un punto en el que la capacidad de perforación es mínima por la cantidad de plástico que hay. Así, recalca, “disminuye la capacidad física de los vertederos controlados de donde se obtienen los gases y líquidos”, tras la descomposición de los residuos. Otro de los efectos negativos que engendra la bolsa plástica refiere al cuidado de la fauna y la contaminación en ríos. Roldán señala que desde el año 2010, Córdoba utiliza un aditivo que hace a las bolsas oxidegradables, haciendo que las mismas se desgranen mucho más rápido. “Esto genera un riesgo adicional que no se había tenido en cuenta”, explica el profesional, quien destaca que para evitar esto, en la nueva ordenanza se prohíbe el aditivo de manera de que la bolsa se pueda reciclar más fácil.

POR EL MISMO CAMINO

Además de Córdoba, otras localidades también le están poniendo freno al consumo masivo de bolsas plásticas. Desde la perspectiva de Roldán, “hay provincias que van avanzando en el tema porque se ven copadas por ciudades internas que lo van trabajando”. Ciudades como Bariloche, Santa Rosa de La Pampa, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Río Grande, Neuquén y San Lorenzo, entre otras, tienen proyectos similares al que adoptó la capital mediterránea. Desde el pasado mes de abril, por iniciativa de la Cámara de Supermercados y la Asociación de Supermercadistas, la ciudad de Rosario se sumó a este listado, como anticipo a la entrada en vigencia de la ordenanza municipal N° 9.450, aprobada en octubre de 2015.





Nuevas sedes en ciudad de Córdoba

Chacabuco 780
Barrio Nueva Córdoba

A. Nuñez 4635
Barrio Cerro Las Rosas

Esquiú 501
Barrio General Paz

Más calidad y cercanía para los asociados de Córdoba

Federada Salud amplió su presencia en Córdoba con la apertura de tres nuevas oficinas en distintas zonas de la ciudad capital. También proyecta nuevas iniciativas en toda la provincia.

Seguir creciendo en base a los conceptos de calidad y cercanía con los asociados. Ese es el norte trazado por Federada Salud para 2016, que comenzó a plasmarse en la ciudad de Córdoba, donde la mutual puso en funcionamiento tres nuevas sedes en distintos barrios de la ciudad, con la idea de mejorar el acceso a los distintos servicios que brinda y fortalecer su posicionamiento. Con estos objetivos, Federada Salud abrió nuevas oficinas en los barrios Nueva Córdoba, General Paz y Cerro Las Rosas. En Nueva Córdoba, en el área central de la ciudad y uno de los barrios más poblados de la capital, la mutual abrió una nueva oficina que reemplazó a la delegación que funcionaba a unas cuadras de la misma. La segunda oficina funciona en el barrio General Paz, en el este de la ciudad y uno de los más tradicionales, donde Federada Salud cuenta también con una sede de Federada Farmacia. Por último, en el barrio Cerro de Las Rosas, importante centro comercial, cultural y gastronómico del noroeste de la ciudad, Federada Salud inauguró su tercer oficina,

abarcando de esta manera distintas áreas estratégicas de la capital cordobesa.

Respecto de esta apuesta en la ciudad de Córdoba, el gerente general, Mauricio Orsi, afirmó: "Si bien trabajamos todo el tiempo para brindar más y mejores servicios a nuestros asociados en todo el país, la verdad es que la provincia de Córdoba no es un lugar más para nosotros, ya que aquí creamos hace 30 años una de nuestras primeras sedes propias en el interior. Por eso, en nuestra línea de seguir creciendo en el interior con nuestros diferenciales de atención, calidad, y estar siempre cerca de nuestros asociados, esta provincia juega un rol estratégico".

Ampliando la mirada hacia toda la provincia mediterránea y los proyectos de Federada Salud en la misma, Orsi agregó: "Actualmente tenemos 17.000 asociados en la provincia de Córdoba, y nuestra idea es seguir haciendo crecer este número. En este sentido, pensamos renovar nuestra estructura en Río Cuarto, abrir nuevas oficinas en Alta Gracia y Jesús María, y una nueva farmacia





en Villa María. También, vamos a sumar una nueva Agencia en Capilla del Monte, de manera de poder asistir a nuestros asociados del Valle de Punilla". De esta manera, Federada Salud cuenta con

una estructura en Córdoba compuesta por más de 50 sedes, entre agencias, oficinas y delegaciones, distribuidas en toda la provincia, con las que busca seguir creciendo y proyectándose en esta importante región.

Servicios Complementarios

Además de los servicios de salud, los asociados de Córdoba pueden acceder a distintos servicios complementarios a través de la red de Federada Salud en la provincia.

 **FEDERADA FARMACIA** Es la red de farmacias propias de Federada Salud, que cuenta con seis sedes en todo el país. En Córdoba, funciona una en la ciudad capital y próximamente abrirá otra en la ciudad de Villa María.

 **FEDERADA TURISMO** Ofrece a los asociados promociones y paquetes turísticos con distintas facilidades de pago, de manera de poner a su alcance los mejores destinos nacionales, regionales e internacionales.

 **FEDERADA AYUDA ECONÓMICA** Brinda asistencia financiera a los asociados a través de diferentes líneas de préstamos personales con montos que varían de acuerdo a cada necesidad, amplios planes de financiación y una mínima tasa de servicio.

 **FEDERADA VIDA** Compañía de seguros creada por Federada Salud y Divina Pastora Seguros de España, que comercializa seguros de vida a través de la red de su Agente Institutorio, Federada Salud, en todo el país.





Un programa para estar cerca de la comunidad

De marzo a noviembre de 2016, el Programa de Promoción y Cuidado de la Salud continuará promoviendo la elección de una vida más saludable y el bienestar de la comunidad.

Durante 2016 Federada Salud continuará con su ciclo de charlas gratuitas abiertas a la comunidad, dirigidas a niños, jóvenes y adultos. El objetivo del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, como se denomina esta iniciativa, es liderar un trabajo mancomunado junto a organismos gubernamentales y no gubernamentales, prestadores y asociados, para hacer frente a conductas sociales negativas como los malos hábitos alimentarios, tabaquismo, sedentarismo y estrés, que son la causa de aproximadamente el 40% a 50% de la mortalidad de la población, y al mismo tiempo generan un altísimo impacto sanitario, como consecuencia de las secuelas y los costos que producen.

La iniciativa fue relanzada en 2013 y desde entonces viene incorporando nuevos temas que preocupan a la sociedad, con la idea de retroalimentarse y crecer en base a las necesidades de la comunidad. En este sentido, en 2015 fueron incorporadas las temáticas de salud femenina y violencia en las escuelas, esta última experiencia piloto que en 2016 tendrá un cronograma de charlas extendido a todo el año.

Del mismo modo, las actividades del programa son complementadas con eventos especiales en días conmemorativos, como por ejemplo el Día Mundial de la Diabetes, y actividades pedagógicas coordinadas junto a la Asociación Civil Supersaludable, que trata el tema de la alimentación saludable en los más chicos, que con el correr del tiempo se ha convertido en un aliado estratégico de Federada Salud y del programa.

El detalle del PPS 2016 y sus distintas actividades, que tendrán lugar en seis localidades seleccionadas estratégicamente para llegar a distintas zonas del país, podrá ser consultado en la web de Federada Salud.

Acciones conjuntas con la Asociación Civil Supersaludable

Federada Salud acompañó la Gira Verano 2015 de "Supersaludable en el maravilloso mundo de los alimentos" por el Valle de Punilla y las funciones de Vacaciones de invierno en Rosario, que en total constaron de 19 funciones y tuvieron más de 5.000 espectadores.

Por otro lado, Federada Salud y la Asociación Civil Supersaludable, desarrollaron juntos el Programa "Federada va al cole", que se propuso realizar educación alimentaria y nutricional a los alumnos de 5° grado de escuelas públicas de las localidades de Pergamino, Casilda, Venado Tuerto y Marcos Juárez. 17 escuelas participaron de este proyecto, en el que se involucraron activamente 1.200 niños y 90 docentes y directivos.



Cronograma PPS 2016

Localidades	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Octubre	Nov.
Pergamino (Buenos Aires)			● 4		● 7 y 8			● 21	
Tres Arroyos (Buenos Aires)		● 11 al 15		● 13 al 15		● 10 al 12			● 9 al 11
Bahía Blanca (Buenos Aires)		●		●		●			●
Viedma (Rio Negro)		●							
Villa María (Córdoba)						● 17	● 21 y 22	● 19	
Venado Tuerto (Santa Fe)		● 20	● 25	● 29	● 20	● 24	● 21	● 26	
Rosario (Santa Fe)	● 30	● 27	● 18		● 27	● 31	● 28		

● Supersaludable ● Violencia en las escuelas: “Bullying” ● Adicciones ● Screening + Vacunas ● Alimentación Saludable
● Curso RCP ● Ginecología en consultorio



Créditos para PyMes, comercio y agro
Créditos para consumo y prendarios
Ahorro mutual a término (plazo fijo)
Subsidios para socios

Suc. Rosario-Centro
San Lorenzo 1255 | (0341) 4217474

Suc. Rosario-Sur
San Martín 4010 | (0341) 4623957

Suc. Aldao
Lagomarsino 126 | (03476) 482000

Suc. Arroyo Seco
San Martín 581 | (03402) 427445

Suc. Bouquet
San Martín 498 | (03471) 496244

Suc. Capitán Bermúdez
Av. San Lorenzo 701 | (0341) 4912411

Suc. Fray L. Beltrán
Av. San Martín 1159 | (0341) 4919564

Suc. Luis Palacios
F. Quiroga 603 | (03476) 499114

Suc. María Susana
Rivadavia 787 | (03401) 467177

Suc. Puerto Gral. San Martín
Córdoba 469 | (03476) 432600

Suc. San Lorenzo
Av. San Martín 1782 | (03476) 431112

Suc. Serodino
Las Heras 860 | (03476) 490487

Suc. Timbúes
Mitre 506 | (03476) 495353

Suc. Totoras
Bv. Colón 1046 | (03476) 461012

Red de 15 sucursales en la provincia
30.000 asociados
Servicios ágiles y de resolución inmediata
Atención personalizada

Mutual AGINCO
Casa Central y Suc. Rosario-Alberdi
Bv. Rondeau 3631 | (0341) 4530970 | Rosario



Un verano saludable que dure todo el año

Por cuarto año consecutivo Federada Salud llevó adelante el Programa Verano en Movimiento, que una vez más se propuso instalar la idea de que los hábitos saludables pueden practicarse todo el año.

El programa Verano en Movimiento 2016, desarrollado desde el 3 de enero al 14 de febrero en Las Grutas (Parador Costa Bella) y hasta el 23 de febrero en Pinamar (Parador Bacota), Carlos Paz (playón municipal) y Monte Hermoso (parador Guardalavaca); propuso a los turistas una amplia gama de actividades deportivas, recreativas y ambientales. La articulación de Federada Salud con el Movimiento Agua y Juventud Argentina permitió el desarrollo de diferentes juegos ecológicos y talleres para la concientización del cuidado del agua, los humedales, la preservación de hábitat para aves playeras y la limpieza de playas. Como siempre, las actividades promovieron el movimiento, el juego y la actividad física saludable a través de actividades libres y gratuitas que fueron coordinadas por el Grupo Eco's, un equipo interdisciplinario de educadores y profesionales de diferentes ámbitos especializados en recreación ambiental. De esta manera, Zumba, aeróbica recreativa, caminatas matinales y nocturnas bajo la luna llena, talleres de arte, juegos de piso gigantes, beach volley, beach basquet y saltos en la cama elástica, fueron parte del disfrute para muchos turistas



que transitaban estos centros turísticos y se acercaron a los puntos de encuentro de Federada Salud. Otra atracción importante fueron las caminatas saludables, que nuevamente convocaron a centenares de turistas. Caminar en familia disfrutando de la naturaleza, conociendo otras personas, transforma a esta actividad física en una alternativa saludable, plural y al alcance de todos. Es por eso que el mensaje de los eventos de caminata, buscó concientizar a los participantes y espectadores sobre la necesidad de incorporar 30 minutos diarios de movimiento y así minimizar los riesgos de enfermedades cardíacas, reducir el colesterol y la diabetes, entre otros beneficios.



Programa Nacional de Actualización de Datos

Federada Salud puso en marcha el Programa Nacional de Actualización de Datos, que se propone lograr una base de datos con información fehaciente y actualizada de los asociados. La iniciativa apunta a lograr que estos puedan enviar y recibir por e-mail distintos tipos de información, y al mismo tiempo estar en contacto permanente para realizar trámites administrativos, resolver inconvenientes o recibir correspondencia en los domicilios correctos, entre otras cosas. Los asociados pueden actualizar sus datos ingresando en la sección "Información asociados" de la web de Federada Salud, haciendo click en el botón "Actualizar mis datos", donde tendrán la posibilidad de completar un formulario. También podrán solicitarlo telefónicamente a la Mesa de Ayuda, la línea gratuita para el asociado, llamando al **0800-888-7624** de lunes a viernes en el



horario de 08:00 a 22:00 hs.

Asimismo, los asociados podrán corroborar sus datos en las delegaciones y oficinas de Federada Salud en el país, donde les serán solicitados por primera y única vez en el momento de la atención, salvo que existieran nuevas modificaciones luego de la actualización correspondiente.

BORSELLINO



NOROESTE ARGENTINO

Mayo y junio 2016 | 7 días en Salta y Tafí del valle

INCLUYE

- 5 Noches / 7 días - 4 Noches Salta / 1 Noche Tafí del Valle.
- Bus semicama con servicio a bordo, coordinador permanente y guías locales.
- Media pensión (desayuno y cena) con menú fijo (entrada, plato principal y postre).
- Excursión Quebrada de Humahuaca (consulte otras excursiones incluidas).
- En Salta: Hotel Shauard (3*)
- En Tafí del Valle: Hotel del Valle Sumaj (2*)

EMBARQUE

Rosario | San Lorenzo | Arocena | Santo Tomé - Santa Fe - Esperanza | Humboldt Rafaela | Sunchales | Arrufo | Ceres.

SALIDAS

06/05/16, 22/05/16,
11/06/16 y 18/06/16
(Fin de Semana Largo).

\$3.880 + \$ 510 IVA

Tarifa por pasajero

 **FEDERADA
AYUDA ECONÓMICA**

Financiamos tu viaje a través de un servicio para asociados, ágil, sencillo y de acceso inmediato.

OFICINA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

ROSARIO: Mendoza 1950. Tel: (0341) 4409325 / 4409340 / 4476091 | turismo@federada.com
CASILDA: Bs. As. 2701 | (03464 428018 / 425403 | turismocasilda@federada.com
VENADO TUERTO: Alvear 851 | (03462 436779 Int. 834 | turismovenadotuerto@federada.com
... y más de 300 sedes en el País.



Broker de Seguros

“La red de agentes de seguros más amplia del país”

San Lorenzo 1716 – (S2000ATZ) Rosario – Sta. Fe - Tel: 0341-5307630 (rotativas)
www.agraria-sa.com.ar

Coinag
SUELDOS

Los mejores productos
y servicios para
su Pago de Sueldos.



Sucursal Rosario Alberdi:
Bv. Rondeau 2120, 2000 Rosario
Tel.: +54 (341) 4552999 / 4555888

Sucursal Rosario Centro:
Mitre 602, 2000 Rosario
Tel.: +54 (341) 4229000

Sucursal Rosario Sur:
Avda. San Martín 5050, 2000 Rosario
Tel.: +54 (341) 4644155

Sucursal Capitán Bermúdez:
Av. San Lorenzo 401, 2154 Cap. Bermúdez
Tel.: +54 (341) 912412 / 4912425

Sucursal San Lorenzo:
Avda. San Martín 994, 2200 San Lorenzo
Tel.: +54 (3476) 431882 / 427035

Sucursal María Susana:
Rivadavia 701, 2527 María Susana
Tel.: +54 (3401) 467333 / 467323

Sucursal Totoras:
9 de Julio N° 1380, 2144 Totoras
Tel.: +54 (3476) 460220 / 461331

Casa Central:
Mitre 602, 2000 Rosario
Tel.: +54 (341) 4229000
www.bancocoinag.com



Banco Coinag
El banco de la región y la gente



**Ignacio Lafuente
de Gral. Roca. (8/5/2015)**

Mi mamá Patricia, que trabaja en la Oficina Gral. Roca de Federada Salud, quiere presentarme a todos. Les mando un saludo y les deseo el mejor 2016.



**Valentín Poncio Giuliani
de Casilda (21/8/2015)**

Mis papis Ivana y Guillermo están super contentos con mi llegada y agradecen a Federada Salud por la atención que me brindan todos los días.



**Camilo Manzano
de Córdoba (29/7/2015)**

Quiero agradecer a Federada Salud por los cuidados y atenciones recibidas antes, durante y después de mi llegada.



**Juan y Joaquín Veneranda
de Oliva, Pcia. de Córdoba**

Agradecemos a Federada Salud por empezar a cuidarnos a partir de 2015. En especial a la Agencia Oliva que hizo posible que hoy formemos parte de esta gran familia.



**Salvador de Los Molinos
(11/11/2015)**

Queremos agradecer a Federada Salud, que nos ayudó muchísimo a que hoy podamos ser una hermosa familia, por lo que siempre estaremos agradecidos.



**Clarita Toribio de Alta Italia,
La Pampa (6/10/2015)**

Nací prematura, por lo que estuve internada durante 20 días en Neonatología. Hoy estoy más que bien en mi casita, y queremos agradecer a Federada Salud por todo lo brindado durante esos días difíciles y por su calidez humana. En especial a Noelia Ferrari por la predisposición y compromiso.



**Genaro y Giovanni Ripari
de Los Molinos, Santa Fe**

Hola. Soy Genaro y tengo 6 años. Junto a mi hermanito Giovanni que nació el 14 de agosto de 2014, queremos mandarles muchos besos a nuestros papis Jimena y Malcolm, y a todos los asociados de Federada Salud.



Lola de Oncativo (9/11/2015)

Queremos agradecer a Federada Salud por todos los servicios brindados para que yo nazca y crezca sanita -ya que nací unos días antes-. Muchos besitos para todos los bebés de mi querida mutual.



**Julia Scheidegger
de Reconquista (30/10/2015)**

Mis papás Ariel y Carina, son lectores de Buenas & Sanas y quieren ver mi foto publicada en la sección Bebés Federados para compartirla con toda la familia. Muchas Gracias.





UN SEGURO DE VIDA QUE PROTEJA AQUELLO QUE NO TIENE PRECIO

Seguro de Vida Individual, nuestro compromiso de que tus seres queridos puedan continuar sus proyectos.

Nuestro Producto

Te acercamos un Seguro de Vida Individual con renovación anual automática, que te ofrece:

- Indemnización en caso de fallecimiento por cualquier causa.
- Indemnización en caso de incapacidad total y permanente.
- Doble indemnización en caso de muerte accidental.

Podes contratar este seguro a partir de los 18 años de edad hasta los 55 y permanecer hasta los 65 en la cobertura.

Conocé más sobre este producto

Nuestro equipo de asesores trabaja día a día en nuestra red de delegaciones y oficinas en el país, comprometido con las necesidades de los asegurados y sus familias.

federadavida.com | 0810-888-8767

Federada Compañía de Seguros S.A.

Dom. Leg. Avda. Leandro N. Alem 822 1 Piso - (1001) C.A.B.A. - Arg. | Tel.: (011) 45086060.

Mutual Federada "25 de Junio" es Agente Institorio de Federada Compañía de Seguros S.A., Matricula N° 98.



EUROPTICA®

www.europtica.com.ar



MÁXIMA CALIDAD
EN EL CUIDADO DE TU VISIÓN



OPTI-KIDS
LA ÓPTICA DE LOS NIÑOS

Contact Lenses
UltraFlex II

Consultá beneficios y sucursales en:
info@europtica.com.ar



GEO
DIGILENS



OPTIKIDS, GEO y EUROPTICA son marcas registradas de Grupo Europtica