



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| Revista N° 79 | Diciembre 2024



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 14
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

SUMARIO

SECCIÓN A TU SALUD

STAFF

[Revista N° 79]
Diciembre 2024

REDACTOR RESPONSABLE

Cap. (N) Melissa Cedrés

PRODUCCIÓN

Cap. (N) Melissa Cedrés
Cbo. 2da. Cecilia Garcia

COLUMNISTAS

Cap. (N) Fiallo
Cap. (N) Cedrés
Tte.2do. (M) Luis Techera
Tte.2do. Obstetra Partera Yoseline Silva
Alf. Obstetra Partera Carla Severo

MAQUETACIÓN, DISEÑO Y

CORRECCIÓN DE ESTILO

Dpto. Organización y Diseño -
Div. Informática

SU OPINIÓN NOS

INTERESA

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese al tel.:
2487 6666 - int 1622 o vía e-mail:
epsdns@hotmail.com

Impreso en Mastergraf

Depósito Legal: 385.418

•Día Mundial de la Diabetes 2024:

diabetes y bienestarp.3

•Tu recuperación en buenas manos.....p.5

•Servicio de Medicina Física y

Rehabilitación.....p.6

•¿En qué consiste el Día Mundial

del Sida?.....p.9

•Sala de Lactancia.....p.10

•Inauguración de las Máquinas de

•Enfriamiento de cuero cabelludo.....p.12

•Jornada en Conmemoración al Día

Nacional del Donante Voluntario de

Sangre.....p.13

•Recetas.....p.14

•Entretenimiento.....p.15

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la ESFFA. o del HCFFAA Proviene de fuentes

Generalmente confiables que son citadas al pie de estos.

Si usted desea leer números anteriores, ingrese al portal de la DNSFFAA www.dnsffaa.gub.uy. Y acceda a través del enlace Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

Día Mundial de la Diabetes 2024: diabetes y bienestar

El Día Mundial de la Prevención en Salud es una iniciativa que busca concienciar a las personas sobre la importancia de la prevención en la salud para mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos de enfermedad. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) apoya y promueve diversas campañas y acciones en esta línea, enfocándose en áreas críticas como la prevención de enfermedades infecciosas y no transmisibles, inmunización, salud mental, y promoción de estilos de vida saludables.

La OPS, en particular, fomenta la colaboración entre países de las Américas para fortalecer los sistemas de salud y las políticas públicas que apoyen la prevención efectiva. Es fundamental estar informado sobre los factores de riesgo y tomar medidas preventivas, como vacunarse, hacer ejercicio regularmente, mantener una dieta equilibrada, y realizarse chequeos médicos periódicos.

Para tener un impacto positivo en la salud pública, es importante que tanto individuos como comunidades y gobiernos trabajen juntos en la implementación de estrategias de prevención efectivas.

Cada 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una fecha en que se conmemora el nacimiento de Sir Fredrick Banting, quien junto a Charles Best, descubrió la insulina en 1922.

Este día, instaurado en 1991 por la International Diabetes Federation (IDF), es una ocasión especial que se utiliza para dar mayor visibilidad a esta enfermedad, con el objetivo de mejorar el conocimiento y la concienciación sobre ella, así como para dar a conocer avances y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Aunque la tarea de concienciación y mejora del conocimiento se realiza de forma constante por las diversas asociaciones y entidades



médicas, el Día Mundial de la Diabetes es una buena forma de ampliar el alcance para llegar a más personas.

«Diabetes y bienestar», lema de 2024

Bajo el lema “Diabetes y bienestar”, la Federación Internacional de Diabetes (IDF) aborda temas cruciales para las personas con diabetes, incluyendo:

Acceso a la atención médica: La importancia de que todas las personas con diabetes tengan acceso a atención médica adecuada y recursos necesarios.

Manejo emocional: Reconocer el impacto psicológico de vivir con diabetes y la necesidad de apoyo emocional y mental.

Educación y concienciación: Promover el conocimiento sobre la diabetes, su prevención y manejo adecuado para empoderar a las personas afectadas.

Estilo de vida saludable: Fomentar hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la actividad física, que son fundamentales para el control de la diabetes.

Prevención de complicaciones: Informar sobre las complicaciones a largo plazo de la diabetes y cómo prevenirlas mediante un buen control.
Derechos y políticas: Abogar por políticas que protejan los derechos de las personas con diabetes y mejoren su calidad de vida.

Estas iniciativas buscan no solo mejorar la salud física, sino también el bienestar integral de quienes viven con esta enfermedad.

El pasado 22 de noviembre de 2024 se llevó a cabo en plaza independencia del dpto. de Montevideo la segunda actividad interinstitucional de promoción de hábitos y estilo de vida saludables bajo el lema Diabetes y Bienestar.

Participaron instituciones públicas y privadas, el hospital militar fue representado por diferentes servicios como Psicología, Nutrición, Podología, Fisioterapia, Enfermería.

La escuela de Sanidad de las FFAA también estuvo presente con estudiantes y docentes del curso de Auxiliar de enfermería integral educando a la población, realizando controles de glicemia capilar e interactuando con actividades físicas y de entretenimiento de la jornada estimulando el movimiento la importancia del ejercicio como motor de un estilo de vida saludable.



Jornada bajo el lema Diabetes y Bienestar



Equipo de la Escuela de Sanidad en la Jornada

Tu recuperación en buenas manos

¿Alguna vez se preguntó que es la Medicina Física y cuál es el rol del fisiatra y del fisioterapeuta?



La medicina física y rehabilitación es una especialidad médica que se enfoca en el diagnóstico, tratamiento y prevención de las discapacidades físicas. Los médicos fisiatras, también conocidos como médicos de medicina física y rehabilitación, desempeñan un papel crucial en la recuperación de los pacientes. Su trabajo abarca la evaluación integral de la condición del paciente, estableciendo un diagnóstico que incluye aspectos médicos, funcionales y sociales relacionados con la discapacidad. Esto les permite crear un plan de tratamiento personalizado y coordinar con un equipo multidisciplinario que puede incluir terapeutas físicos, ocupacionales, psicólogos y otros profesionales.

La variedad de condiciones que tratan es amplia, desde lesiones agudas, como esguinces o fracturas, hasta enfermedades crónicas como la artritis o las secuelas de un accidente cerebrovascular. También trabajan con pacientes de todas las edades, desde recién nacidos hasta adultos mayores, adaptando su enfoque a las necesidades específicas de cada etapa de la vida. Su objetivo principal es mejorar la calidad

de vida del paciente, optimizando su capacidad funcional y promoviendo su autonomía.

La fisioterapia es una parte integral de la Medicina Física y Rehabilitación. El fisioterapeuta es el profesional que se centra en el tratamiento físico de las discapacidades, utilizando distintas técnicas como ejercicios terapéuticos, masaje, electroterapia, entre otros y son los encargados de ejecutar el plan de tratamiento prescrito por el médico fisiatra.

Sus beneficios incluyen:

- Alivio del dolor: Mediante técnicas como la terapia manual, el uso de calor y frío, y la electroterapia.
- Mejora de la movilidad: A través de ejercicios específicos que fortalecen los músculos y mejoran la flexibilidad.
- Prevención de lesiones: Enseñando a los pacientes cómo realizar actividades de manera segura y eficiente.
- Rehabilitación postoperatoria: Ayudando a los pacientes a recuperarse más rápidamente después de cirugías.
- Mejora de la calidad de vida: Permitiendo a los pacientes llevar una vida más activa y autónoma.



Fisioterapeuta del Servicio Medicina del Deporte

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación (Fisioterapia)

Fue creado el 1° de febrero de 1972. Nuestro equipo de rehabilitación está compuesto por profesionales capacitados y comprometidos con el bienestar de nuestros pacientes. Desde los médicos Fisiatras, encargados de dirigir el tratamiento, hasta los fisioterapeutas y las administrativas, todos trabajan en conjunto para ofrecer una atención integral y personalizada, con empatía y dedicación, fundamentales para ayudar a nuestros pacientes a recuperar su funcionalidad y mejor calidad de vida. Actualmente contamos con 3 administrativos, 4 médicos y 8 fisioterapeutas. Además, el servicio cuenta con pasantías para estudiantes e internos de la licenciatura en fisioterapia.

El servicio está equipado con tecnología avanzada, con equipos de electroterapia que sirven para tratar el dolor, la inflamación, mejorar el callo óseo en fracturas y estimular el crecimiento de la masa muscular, por ejemplo, equipos de Magnetoterapia, TENS, LASER, Ultrasonido, distintas corrientes exitomotoras (comúnmente conocidos como electrodos), equipos de tracción lumbar y cervical, neumosuctor (que

es un equipo que se utiliza para el tratamiento del linfedema).

Además, contamos con gimnasios especialmente equipados para diversas áreas de rehabilitación. Disponemos de herramientas específicas para la rehabilitación de la mano, así como un espacio dedicado a la rehabilitación pediátrica, donde adaptamos las actividades a las necesidades de los más pequeños. También contamos con un gimnasio general que incluye bicicletas fijas y aparatos de musculación, lo que permite a los pacientes trabajar en su fuerza y resistencia de manera segura y efectiva. Estos recursos son fundamentales para facilitar la recuperación y mejorar la funcionalidad de nuestros pacientes en un entorno controlado y motivador.

Se ofrecen distintos tipos de tratamiento enfocados a la rehabilitación postoperatoria de cirugías traumatológicas y neuroquirúrgicas, tratamiento de enfermedades neurológicas, rehabilitación de amputados y manejo del dolor de diversas causas, tanto para pacientes que están internados o que consultan en policlínica.



Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del HCFFAA

El paciente accede al servicio derivado desde otra especialidad. En primera instancia es valorado por el médico fisiatra, dependiendo de la situación clínica puede requerir fisioterapia o no. El paciente que requiere fisioterapia es recepcionado por las administrativas, encargadas de coordinar el inicio del tratamiento a la brevedad posible. Luego el mismo será recibido por el fisioterapeuta encargado de efectuar el tratamiento indicado.

En general el plan terapéutico de fisioterapia tiene una duración inicial de 10 sesiones, una vez finalizadas las mismas se solicita al paciente que re consulte con el médico, para valorar la continuidad o no del tratamiento. Usualmente se indican hasta 2 aparatos (equipos de electroterapia) o un aparato y un plan de ejercicios. Esto se hace así por 2 razones fundamentales, en primera instancia es una forma de agilizar el servicio y poder cumplir de forma eficaz con la creciente demanda; y en segunda instancia porque según la bibliografía no es mayor el beneficio cuantos más aparatos se apliquen.

A continuación, creo importante resolver algunas dudas comunes que manifiestan los pacientes durante la consulta.

1. ¿Cuánto tiempo dura mi recuperación?

En medicina nos basamos en la evidencia y

existen tablas y cuestionarios que nos ayudan a estimar un pronóstico. En general, considero que no es bueno dar pronósticos en una primera consulta (y menos, aquellos desalentadores) ya que también debemos considerar la motivación (que no viene en pastillas) y es crucial para encarar un plan de rehabilitación. Existen múltiples factores que interfieren en el proceso de rehabilitación física y mejoría del dolor, como factores psicológicos y sociales. Y, en muchos casos la patología por la cual consultan termina siendo solamente la punta del iceberg.

2. ¿Es normal sentir dolor después de una sesión de fisioterapia?

Existen modalidades terapéuticas que pueden aumentar el dolor en las primeras sesiones, como el ultrasonido. También es cierto que en muchos casos se procura producir dolor o una sensación desagradable con la aplicación del TENS (trans eléctrica nerve stimulation) para lograr el efecto terapéutico deseado. Algunos planes de cinesiterapia (movilización) suelen producir dolor, por ejemplo, al movilizar una articulación que presenta una limitación en el rango articular.

3. ¿Con que frecuencia debo venir a las sesiones?

En general en los planes terapéuticos que se indican algún aparato se debe concurrir de forma diaria para favorecer el efecto terapéutico y también para optimizar el funcionamiento del servicio ya que, si fueran tres veces por semana, los días que no concurre el paciente no se puede usar ese equipo en ese mismo horario agendando otro paciente. Ya en los planes terapéuticos donde solo se incluyen ejercicios, se puede concurrir tres veces por semana.

4. ¿Qué puedo hacer en casa para acelerar mi recuperación?

El ejercicio es igual a una medicación, usted no se toma todo el blíster el primer día para acelerar la recuperación. Debemos respetar la dosis, la intensidad y el volumen del ejercicio, por dicha razón es importante que los realice bajo la supervisión del fisioterapeuta, los mismos se van ajustando de acuerdo a su evolución y son indicados de forma individualizada, por más que usted presente la misma patología que otro paciente, hay que tener en cuenta la presencia de dolor, la edad, características físicas y comorbilidades. En general se le explica al paciente ejercicios para realizar en su domicilio.

5. ¿Cuál es el diagnóstico de mi problema?

Es muy frecuente que el paciente concurra a nuestra consulta habiendo recorrido muchas especialidades por el mismo cuadro clínico, lo cual contribuye a aumentar la ansiedad con respecto a su patología. Por dicha razón es

importante escuchar al paciente y tomarse el tiempo para aclararle las dudas, explicarles los hallazgos de las imágenes (como las radiografías). Es importante que el paciente entienda cuál es su diagnóstico para que comprenda porque se le realizara tal o cual tratamiento.

6. ¿Cuánto dura una sesión de tratamiento?

Cada aparato tiene una duración diferente, que varían desde 5 minutos un LASER hasta 20 o 30 minutos un magneto. En general la duración de una sesión no supera los 30 minutos. Por dicha razón se solicita a los pacientes que concurren de forma puntual, para poder aprovechar la sesión y para no interferir en la agenda del servicio.

La particularidad de este servicio que a la vez es una virtud es la parte edilicia que nos permite trabajar y valorar en conjunto al paciente, como un gran equipo multidisciplinario, intercambiando ideas, opiniones y conocimientos. Nos permite conocer la forma de ser y de trabajar de cada uno, generando una muy buena sinergia, lo cual se ve reflejado en pro del paciente.

“El ejercicio es el mejor medicamento. No hay nada que te haga sentir mejor y vivir más que la actividad física regular. Dedícale unos minutos al día a ejercitarte, ¡tu cuerpo y tu mente te lo agradecerá.

Jefe del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Tte. 2° (M) Luis Techera.



Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del HCFFAA

¿En qué consiste el Día Mundial del Sida?

Cada año, el 1 de diciembre, el mundo conmemora el Día Mundial del Sida. Ese día gente de todo el mundo se une para apoyar a las personas que viven con el VIH y recordar a las que han fallecido por enfermedades relacionadas con el sida.

Cada Día Mundial del Sida gira en torno a un tema diferente. En 2024 el lema es Sigamos el camino de los derechos.

El tema de este año incorpora toda una lista de desafíos sobre los que el Día Mundial del Sida ha alertado en todo el mundo. Establecido en 1988, el Día Mundial del Sida fue el primer día dedicado a la salud en todo el mundo. Desde entonces las agencias de las Naciones Unidas, los Gobiernos y la sociedad civil se reúnen cada año para luchar en determinadas áreas relacionadas con el VIH.

En todo el mundo se llevan a cabo actividades de concienciación. También mucha gente decide llevar un lazo rojo, que es el símbolo universal que muestra el apoyo y la solidaridad para con las personas que viven con el VIH. Mucha gente que vive con el VIH escoge ese día para alzar la voz y hacerse oír sobre temas importantes en sus vidas.

Muchos grupos de personas que viven con el VIH y otras muchas organizaciones de la sociedad civil implicadas en la respuesta al sida se movilizan en apoyo de las comunidades a las que representan y para recaudar fondos. Las actividades que se realizan ponen de manifiesto el estado actual de la epidemia.

El Día Mundial del Sida sigue siendo tan importante hoy como cuando empezó, y continúa recordando a la sociedad y a los Gobiernos que el VIH no ha desaparecido. A día de hoy es fundamental aumentar la financiación para la respuesta al sida. También es esencial que la sociedad en su conjunto tome conciencia de



cómo el VIH afecta la vida de las personas, para que de este modo podamos poner fin al estigma y la discriminación, y consigamos mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el VIH.

Lemas 2024 "Sigamos el camino de los derechos".



Sala de Lactancia



Sala de Lactancia Materna ubicada en el hall central del Hospital Central

En las últimas décadas se comprobaron científicamente los beneficios de la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del bebé y luego junto a una alimentación complementaria saludable y segura hasta los 2 años o hasta que la familia lo decida.

La lactancia materna es clave para el desarrollo integral del niño, su madre y la sociedad, y como consecuencia, todos somos responsables de colaborar, proteger y promover que esto suceda en las mejores condiciones.

En agosto del año 2017 se aprobó la instalación de Salas de Lactancia materna (Ley 19.530) en los edificios o locales de los organismos, órganos e instituciones del sector público y privado en las que trabajen o estudien veinte o más mujeres o trabajen cincuenta o más empleados.

Se entiende por Sala de Lactancia al área exclusiva y acondicionada a tales efectos, destinada a las mujeres con el fin de amamantar a sus hijos, realizar la extracción de leche, al-

macenamiento y conservación adecuada de la misma.

Las Salas de Lactancia deben garantizar la privacidad, seguridad, disponibilidad de uso, comodidad, higiene y fácil acceso de quienes las utilicen para asegurar el adecuado amamantamiento, así como la extracción y conservación de la leche materna.

La implementación de una sala o espacio de lactancia genera una mayor satisfacción laboral porque:

- Permite una combinación más equilibrada entre la lactancia y el trabajo.
- Mejora el estado emocional de la mujer lactante trabajadora durante la jornada laboral y en su vida en general.
- Aumenta el sentido de pertenencia y compromiso de la mujer lactante a su lugar de trabajo.
- Mejora sustancialmente la salud de la madre y su hijo, ya que reduce hasta un 35% las enfermedades de ambos durante los primeros 12 meses.

- Incrementa el rendimiento de la trabajadora durante la jornada laboral al sentirse más motivada y contenida para realizar sus actividades. La Dirección Nacional de Sanidad de las FF.AA. cuenta con una Sala de Lactancia Materna en el Hospital Central.

Usuaris, funcionarias y público en general pueden acceder, dando cumplimiento a la Ley 19.530 que promueve la lactancia materna. Para hacer uso de la misma se deberá solicitar la llave en la guardia ubicada en el hall central del Hospital (Av. 8 de octubre N°3020).

La Sala de Lactancia estará disponible las 24hs del día y se encuentra ubicada en Sala 2 de Planta Baja.

Referencias

Ley 19. 530. (2017, Setiembre). Salas de Lactancia Materna. Uruguay.



Inauguración de las Máquinas de Enfriamiento de Cuero Cabelludo



El pasado 13 de noviembre, el Servicio de Oncología del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, tuvo el honor de inaugurar las nuevas máquinas de enfriamiento de cuero cabelludo, una innovadora tecnología que brindará un valioso apoyo a los pacientes que reciben tratamiento oncológico.

En la oportunidad, hizo uso de la palabra la Jefa del Servicio de Oncología, Tte. 1° (M) Guianeya Santander, quien expresó su agradecimientos a las autoridades de Sanidad Militar por el apoyo brindado en el proceso de adquisición de las máquinas, a la señora Fabiana Lemes por su donación de un freezer para conservar los cascos fríos, y a la Fundación Meñique por su labor en el préstamo de cascos fríos.

Este avance en el tratamiento oncológico tiene como objetivo mitigar la caída del cabello, uno de los efectos secundarios más visibles y emocionalmente impactantes de la quimioterapia. La máquina de enfriamiento de cuero cabelludo actúa mediante un sistema que reduce el flujo sanguíneo hacia los folículos capilares, lo que ayuda a minimizar los daños que los medicamentos utilizados en la quimioterapia puedan causar al cabello.

Participaron de la inauguración el Director General del HCFFAA Cnel. Juan Carrere y Sub Director General del HCFFAA CN (CG) Rodolfo García, entre otras autoridades.

La incorporación de esta tecnología representa el compromiso del Servicio de Oncología por ofrecer una atención de calidad, y con un enfoque integral en el bienestar físico y emocional de sus pacientes.



Jornada en Conmemoración al Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre



El pasado 12 de noviembre, la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas fue el escenario de una significativa jornada en conmemoración al Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre, una fecha crucial para sensibilizar a la población sobre la importancia de la donación de sangre y promover una cultura de solidaridad en torno a este acto.

La actividad, organizada en forma conjunta por el Servicio de Medicina Transfusional del HCFFAA y el Servicio Nacional de Sangre, se centró en resaltar el papel fundamental de los donantes voluntarios para garantizar la disponibilidad de sangre segura para aquellos que la necesiten. En este evento, se promovió la participación activa de la comunidad en general, en un esfuerzo por fortalecer las reservas sanguíneas del país y al mismo tiempo, crear conciencia sobre la necesidad de realizar este acto filántropo de forma regular.

En esta oportunidad, participaron 97 donantes, de los cuales 77 fueron efectivos de las Fuerzas Armadas.

Ante el éxito obtenido y la necesidad de continuar fortaleciendo nuestras reservas de sangre, les extendemos una cordial invitación a participar en una jornada similar el 12 de diciembre en la Escuela de Sanidad de las FF.AA.



Recetas

Budín de Arándanos



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza leche
- 1 taza harina
- 1 cta polvo de hornear
- 1/2 taza arándanos

Procedimiento:

Batir los huevos con el azúcar, hasta que se disuelva bien. Agregar la leche y el aceite. Incorporar la harina y el polvo de hornear. Agregar los arándanos, previamente pasados por harina. Colocar la mezcla en una budinera previamente enharinada. Llevar a horno, precalentado a 180° durante 40 minutos.

Canastitas de Brócoli



Ingredientes:

- 1 brócoli grande
- 1/2 cebolla
- 300g ricota
- 3 huevos
- 1 cda queso crema
- 6 tapas de empanadas
- sal 1 pizca
- pimienta 1 pizca

Procedimiento:

Saltear el brócoli ya cocido con la cebolla. Mezclarlo con ricota. Agregar sal y pimienta. Batir los huevos e incorporar el queso crema para hacer el ligue. Colocar en un molde para muffins, las tapas de empanadas. Agregar el relleno y el ligue. Llevarlo a horno precalentado a 180° durante 30 minutos.

Entretención

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras.

m	n	b	a	l	i	m	e	n	t	o	s	b	v	x	c	x	z
a	s	d	f	g	h	j	k	l	p	o	i	i	u	y	t	s	r
r	m	e	r	r	e	m	o	c	w	q	d	l	k	j	o	h	g
f	i	d	s	a	z	x	c	s	z	u	a	q	x	d	s	w	c
d	n	e	v	f	r	b	g	a	l	t	n	h	i	y	m	j	y
l	e	i	ñ	o	p	q	s	s	a	z	w	p	s	x	e	s	c
e	r	d	c	r	s	o	t	a	r	d	i	h	o	b	r	a	c
r	a	f	v	t	g	b	y	r	h	l	n	u	v	j	r	n	m
p	l	a	t	o	i	k	l	g	o	p	m	i	n	n	b	i	v
c	e	x	z	a	s	d	f	g	h	j	t	k	e	l	p	e	o
i	s	a	t	u	r	f	u	y	t	a	r	s	e	w	q	t	g
h	u	i	d	f	q	c	g	n	m	a	j	l	b	d	s	o	r
v	b	n	g	f	s	s	a	i	q	e	r	v	z	b	f	r	j
n	u	t	r	i	m	e	n	t	o	s	j	k	n	v	h	p	y
u	b	n	m	x	d	a	r	t	y	s	e	l	a	e	r	e	c
h	f	d	g	y	s	u	j	v	e	r	d	u	r	a	s	i	o

alimentos
 proteínas
 carbohidratos
 grasas
 lípidos
 vitaminas
 minerales
 frutas

verduras
 cereales
 carnes
 plato
 nutrimentos
 salud
 comer

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 14 – Revista N° 79 – Diciembre 2024
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA