



NUESTRA ALIMENTACIÓN como un vehículo de salud

Una alimentación adecuada, completa, suficiente, equilibrada e inocua en el adulto, contribuye a satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes indispensables, como así también, a prevenir enfermedades...

(Continúa en pág. 2)

Lic. Alejandra Saldari

y ADEMÁS



**ASAMBLEAS DE AFILIADOS Y
ELECCIÓN DE AUTORIDADES**



**MONTOS Y TASAS VIGENTES
PARA CRÉDITOS**



**SEMANA DEL
GRADUADO**

**ACOMPANAMOS TU PRESENTE,
CUIDAMOS TU FUTURO**



Caja de Previsión Social
para Profesionales en
Ciencias Económicas de
la Provincia de Córdoba

Av. H. Yrigoyen 490 - Nva. Córdoba - Córdoba
Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6



cpscba.org.ar



cps@cpcecba.org.ar





NUESTRA ALIMENTACIÓN como un vehículo de salud

Alejandra M. Saldari - Lic. en Nutrición, FCM-UNC MP: 3846.
Docente Universitaria en Ciencias de la Salud, FCM-UNC

Una alimentación adecuada, completa, suficiente, equilibrada e inocua en el adulto, contribuye a satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes indispensables, como así también, a prevenir enfermedades (como aquellas crónicas no transmisibles, infecciosas, respiratorias, autoinmunes, inflamatorias y neurodegenerativas).

Una buena alimentación mantiene el sistema inmune saludable, disminuyendo la incidencia de infecciones y facilitando la recuperación de su salud. Constituye un componente ambiental particularmente importante para adoptar el concepto de envejecimiento saludable.

La '**Dieta Mediterránea**', se ha propuesto como un patrón de alimentación protector, sobre todo en la tercera edad y frente a la situación epidemiológica actual, por su elevado contenido de fibra alimentaria, prebióticos, proteína, micronutrientes (como vitaminas D, E, C, A, complejo B; y minerales como zinc, selenio, cobre, hierro, manganeso) así como polifenoles y fitoquímicos. Ellos son esenciales para promover una óptima calidad de vida a través de principios nutritivos reguladores, antiinflamatorios y antioxidantes.

El patrón de Dieta Mediterránea se caracteriza por el consumo de alimentos de alta calidad nutricional, la que se logra:

- Aumentando el consumo de frutas y vegetales (priorizando frutos rojos y cítricos y vegeta-

les de hojas verdes y color rojo-anaranjado), cereales de grano entero (especialmente avena, cebada, quínoa, amaranto, cañihúa, mijo, trigo sarraceno, trigo burgol, germen de trigo, arroz integral, trigo integral), leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, soja), pescados ricos en ácidos grasos omega 3 (palometa, salmón, sardina, caballa, merluza, bagre, atún, anchoa) y huevo fresco.

- Moderando la ingesta de carnes rojas (vaca, cerdo, caza, vísceras) a dos veces a la semana, optando por cortes magros.

- Sustituyendo lácteos grasos por descremados, prefiriendo los fermentados como el yogur natural y leches fermentadas.

- Utilizando aceite en crudo de oliva extra virgen, o en su defecto aceite de girasol alto oleico, canola y soja.

- Incorporando frutos secos (nueces, almendras, avellanas, castañas, pistachos, piñones), semillas (chía, lino, sésamo, girasol, calabaza), palta y aceituna.

- Reemplazando la sal por hierbas y especias aromáticas (especialmente albahaca, laurel, orégano, perejil, tomillo, hinojo, menta, jengibre, cúrcuma y canela).

Asimismo, es importante acompañar este estilo de alimentación con:

- Una correcta hidratación mediante el consumo de líquidos y alimentos con alto contenido de agua (como té verde, hierbas, exprimidos y caldos caseiros);

- Incluyendo probióticos (como yogur natural, kéfir, leche fermentada, kombucha, masa madre, etc.) y complementos

como la levadura nutricional y espirulina, espolvoreadas en wok de vegetales, ensaladas, licuados, batidos, entre otros.

Finalmente, la **exposición al sol**, un **descanso reparador de 6 a 8 horas diarias**, el fortalecimiento de **las relaciones sociales**, el **ejercicio físico regular**, el manejo del estrés y ansiedad, constituyen hábitos saludables que, junto a la **alimentación adecuada**, promoverán una mejoría en la respuesta inmunológica, el aumento de la independencia y la funcionalidad en el adulto mayor.

Más allá de esta revisión, es importante acudir siempre a un profesional de la nutrición ante cualquier situación que implique modificaciones en sus patrones alimentarios, a fin de abordarlos de manera responsable.

Y recuerda que "el secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en la lucha contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo" (Sócrates).



Se realizaron las ASAMBLEAS Y ELECCIONES



Con el levantamiento de las restricciones y aforos dispuestos a nivel provincial, se llevaron a cabo los comicios de renovación de autoridades de la Caja y las Asambleas postergadas por la emergencia sanitaria y la vigencia de las leyes provinciales N° 10.715 y N° 10.763.

El pasado 13 de mayo, con la participación de 140 afiliados y jubilados, tuvo lugar en la sede del CPCE la Asamblea General Ordinaria que **aprobó la Memoria Anual, los Estados Contables, Anexos y Ejecución Presupuestaria** correspondientes a los Ejercicios Económicos XXVI, XXVII y XXVIII de la Caja de Previsión Social, cerrados el

30 de noviembre de 2019, 30 de noviembre de 2020 y 30 de noviembre de 2021, respectivamente, así como también el Presupuesto de Gastos y Plan Anual de Inversiones propuesto para el Ejercicio 2022.

Del mismo modo, el 08.04.2022, se llevaron a cabo los comicios de renovación de autoridades de la Caja de Previsión, tanto en Sede Central como en las Delegaciones del CPCE, a través de los cuales los afiliados y jubilados eligieron a los integrantes del Directorio y de la Comisión Fiscalizadora de la Caja, quienes asumieron en sus cargos el 25 de abril pasado. Los Directores en representación de los

activos así como los miembros del órgano fiscalizador, desempeñarán sus funciones hasta el año 2024.

En cumplimiento de la normativa vigente, el Directorio de la Caja ha convocado para el **viernes 26.08.2022, en el horario de 8:00 a 18:00 hs., a elecciones para renovación de los Directores en Representación de los Jubilados** (dos titulares y dos suplentes), quienes tendrán mandato hasta el año 2024. Recordamos a nuestros jubilados la **importancia de su participación** para legitimar las conducciones y consolidar el sistema democrático que ha caracterizado a la institución.

PRÉSTAMOS PARA CADA NECESIDAD



PERSONALES
\$ 2.000.000

PRÉSTAMO
AMIGO
\$ 150.000

PRENDARIOS
\$ 1.600.000

HIPOTECARIOS
\$ 8.000.000

JÓVENES
PROFESIONALES
\$ 600.000

COMPRA EQUIP.
TECNOLÓGICO
\$ 250.000

JUBILADOS Y
PENSIONADOS
hasta 12 haberes



SOLICITUD DIGITAL
cpscba.org.ar

Tasas créditos para Línea Jubilados, Jóvenes, y compra de equipo informático: 37,08% TNA.

Tasa créditos Personales: 39% TNA por buen cumplimiento y 42,6% TNA general.

Tasa créditos hipotecarios: 30,36% TNA para primer hogar, 33,36% TNA para compra/construcción, 36% TNA con destino libre-buen cumplimiento.

Tasa créditos prendarios: 39% TNA.

SIMULA AQUÍ TU CRÉDITO

<https://cpscba.org.ar/autogestion>



Caja de Previsión Social
para Profesionales en
Ciencias Económicas de
la Provincia de Córdoba

Semana del Graduado 2022

Con motivo de la celebración de la Semana del Graduado en Ciencias Económicas, la Caja de Previsión Social les acerca el Cronograma de Actividades (presenciales y virtuales) programadas en esta semana tan especial para nuestros afiliados.

Cronograma de Actividades

LUNES 30 DE MAYO

09:30 hs:
"Jornada Recreativa Vivencial"
Gimnasia para Adultos
- Parque Sarmiento



MARTES 31 DE MAYO

10:30 hs:
Clase presencial de Mindfulness (técnicas de respiración)
- Subsuelo del CPCE
Sede Central



17:00 hs:
"Jornada Recreativa Vivencial"
Gimnasia para Adultos
Parque de las Naciones



18:00 hs:
Acto de Homenaje del CPCE a los matriculados que cumplen sus "**Bodas de Oro**" y "**Bodas de Plata**"
- Teatro San Martín



MIÉRCOLES 01 DE JUNIO

10:00 hs:
Visita al Museo Palacio Ferreyra y dibujo al aire libre
Taller de Pintura y Dibujo



11:00 hs:
Clase presencial Fotografía Creativa
"Caminata fotográfica"
- Parque Sarmiento



17:00 hs:
Charla virtual "La mujer en el laberinto de un juego de caballeros" (Disertantes: Guillermo Soppe y Juan Carlos Carranza)



JUEVES 02 DE JUNIO

09:00 hs:
Saludo Especial del Presidente de la CPS
Cr. Guillermo Filippelli



10:00 hs:
Misa en recuerdo a matriculados y jubilados fallecidos
- Iglesia Santo Domingo



18:30 hs:
Ceremonia de entrega de reconocimientos a los nuevos jubilados por el "**Día del Jubilado en Ciencias Económicas**", y posterior actuación del Grupo de Teatro del CPCE

VIERNES 03 DE JUNIO

10:30 hs:
Turismo - Visita guiada presencial "Mirador de la Iglesia Capuchinos"



14:30 hs:
Encuentro virtual de Cine Debate "La dirección de arte en el cine"



17:30 hs:
Encuentro virtual de Neurociencia "Jugando, probamos nuestras funciones cognitivas"



Inscripciones: Comunicarse al 3515100649 ó enviar un mail a cps@cpcecba.org.ar