

//SNACKS SALUDABLES: UNA BUENA RECETA//

Cuando sentimos hambre, es fácil caer en la tentación de la comida "chatarra". Conocé las recomendaciones para evitarlo y lograr mejorar tu alimentación.

Cada vez es más común en adultos y niños, el picoteo de alimentos de bajo valor nutricional, ricos en grasas, azúcares o sodio que generan un consumo adictivo de galletitas, golosinas, papas fritas o gaseosas.

Mejor elige uno de estos snacks saludables que dan saciedad con pocas calorías porque aportan proteínas y/o fibras:

■ Puñado de mix de nueces, castañas, almendras y pasas de uva.

■ Bolsita de quinoa, trigo inflado o pochoclos, lo mejor es prepararlo en casa con maíz pisingallo.

■ Rollitos de queso de máquina, se pueden rellenar con queso blanco y rúcula.

■ Yogur descremado con frutas frescas trozadas y granola.

Es conveniente combinar un líquido con un sólido, podemos elegir infusiones, bebidas frías de hierbas o caldos de verduras y agua, para brindar mayor saciedad. Nuestro metabolismo se activará y se verá forzado a digerir estas pequeñas ingestas y quemará más calorías.

SEVICIO DE NUTRICIÓN
PERSONALIZADO

Consultá por el servicio de asesoramiento en nutrición personalizado con beneficios exclusivos para socios.

info@cobermed.com

Lic. Mariana Silvestro, Nutricionista. MN 5843
Lic. Nadia Hrycyk, Nutricionista. MN 5430

//MÁS TECNOLOGÍA, MÁS PRESTACIONES: NUEVO QUIRÓFANO HÍBRIDO//



CONOCÉ EL NUEVO EQUIPAMIENTO DE ÚLTIMA GENERACIÓN DISPONIBLE PARA TU ATENCIÓN POR MEDIO DE UNO DE NUESTROS PRINCIPALES PRESTADORES.

• El "Quirófano Híbrido" de última generación cuenta con moderna tecnología para estudios diagnósticos y terapéutica y brinda prestaciones en forma rápida, sencilla, efectiva, precoz y con excelentes resultados.

• Es coronado por toda la tecnología digital de última generación, dentro del área conocida como "work station" o estación de trabajo lo que permite acceder a las imágenes de todos los estudios diagnósticos realizados. Además existe comunicación remota online con todos los Servicios y Unidades cerradas de la Institución o de Centros alejados, para la mejor estrategia de resolución de la enfermedad del paciente, intercambio de opiniones y ateneos.

• Se conjugan el área quirúrgica para Cirugía Cardiovascular o Neurovascular abierta, con la más alta tecnología digital en Hemodinamia para procedimientos de Cardiología Intervencionista, Cirugía Endovascular y Neurointervencionismo, además de Intervencionismo General, sumando la ultrasonografía color-ecodoppler- intraoperatorio.



ESTAR CERCA. ESO ES BUENA SALUD.

Envíanos tus sugerencias, consultas o inquietudes.
Nuestros canales de comunicación están a tu disposición.

Más información acerca de las novedades para afiliados:

info@cobermed.com

Más información sobre temas de prevención:

prevencion@cobermed.com

Recibir el news en formato digital:

news@cobermed.com

Consultas acerca de Autorizaciones, Cobranzas y Trámites administrativos:

4556-4900

Envío de Fax:

4556-4900

Consulta acerca de planes y beneficios:

0810-888-2623

0810-888-2623
WWW.COBERMED.COM

COBERMED
ELEGÍ BUENA SALUD

CONFÍA TU SALUD A UNA EMPRESA QUE HACE MÁS DE 29 AÑOS TIENE BUENA SALUD.

Av. Federico Lacroze 3225 - CABA • (C1426CQF)



Viví la buena salud todos los días



Nutrición: Snacks saludables

Nuevo quirófano de última generación

Buena salud en movimiento

Calendario de Eventos

Salud y Belleza, nuevos beneficios.

Turnos médicos a un click.

COBERMED
ELEGÍ BUENA SALUD

//BUENA SALUD EN MOVIMIENTO TODO EL AÑO//

En lo que va del año ya participamos en reconocidos eventos deportivos nacionales e internacionales, y seguimos todo el año brindandote opciones para disfrutar la buena salud.

AGENDÁ LAS FECHAS. SUMATE

SEPTIEMBRE 28 10 Y 5 K / CIRCUITO PRIMAVERA - PALERMO

OCTUBRE 18 8 K / NOCTURNA BS AS - PUERTO MADERO

OCTUBRE 26 10 K / YMCA-LITN - PALERMO

DICIEMBRE 7 10 Y 5 K / CIRCUITO VERANO - PALERMO

DICIEMBRE 31 8K / SAN SILVESTRE - OBELISCO



BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA SOCIOS

ACCESO LIBRE PARA TODAS LAS EDADES / KIT DE BUENA SALUD - / ENTREGA DE REMERAS EXCLUSIVAS DEL RUNNING TEAM DE COBERMED

Sumate: info@cobermed.comSUMATE A LA COMUNIDAD SALUDABLE SEGUINOS EN [/cobermed](https://www.facebook.com/cobermed) medicina privada

Mirá todos los videos y fotos de las maraton y eventos / Recibí la info sobre los próximos eventos

//SALUD Y BELLEZA, NUEVO BENEFICIO PARA VOS//

Conocé los nuevos beneficios relacionados a tratamientos estéticos incorporados a la RED DE BENEFICIOS COBERMED, y aprovechá las ventajas exclusivas para acceder al servicio.

TRATAMIENTOS:

Reductor / Anticelulitis / Reafirmante / Antiage Facial / Corporal / Posparto / Futuras Mamas / Personal Training

LAS VENTAJAS:

- Podrás renovar tu cuerpo modelando las zonas más difíciles e incorporando hábitos más saludables, mientras disfrutás de un momento de bienestar y armonía.
- Soluciones simples y rápidas, previa evaluación con profesionales especializados se efectúa un plan adaptado a cada paciente.

CONSULTÁ POR LOS BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA SOCIOS:
4856 - 4883 / www.esquemacorporal.com.ar

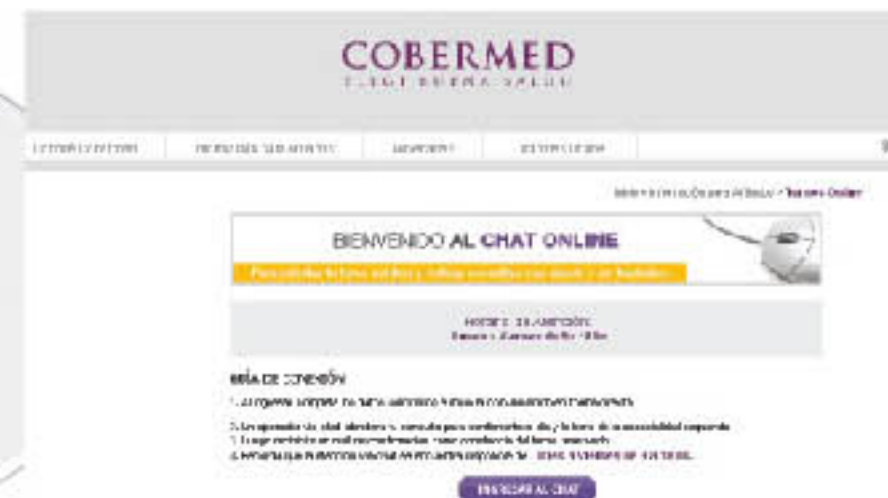
Esquema Corporal

ENCONTRÁ LA LISTA COMPLETA DE BENEFICIOS EN **COBERMED.COM**



//TURNOS MÉDICOS A UN CLICK//

- HACÉS CLICK EN EL RECUADRO DE **TURNOS ONLINE**.
- UN **OPERADOR VÍA CHAT** ATENDERÁ TU CONSULTA PARA CONFIRMARTE EL DÍA Y FECHA DEL TURNO.
- LUEGO RECIBIRÁS UN **MAIL DE CONFIRMACIÓN** A TU DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO Y LISTO.

Ingresá y pedí turno: WWW.COBERMED.COM

ACTUALIZACIÓN DE CARTILLA

i para tomar nota

+ ALTAS

Lic. Sandra Del Rosal - NUTRICIÓN
Luzuriaga 2240 - Hurlingham / 4662-4610

Dra. Andrea Di Giorgi - PEDIATRÍA
Belgrano 4826 7° B - Villa Ballester / 2010-8019

Dra. D' Angelo Sabrina Ines - PEDIATRÍA
Acuña de Figueroa 759 piso 7 dpto 4 - Almagro / 4862-3030

Lic. MARIANA SILVESTRO - NUTRICIÓN
Ambrosetti 92 7° B - Caballito / 4901-0997

Dr. Petrosino Horacio - ODONTOLOGÍA GENERAL
DOMICILIO NUEVO CONSULTORIO: Alsina 142 2do "A".
Ramos Mejía / 4469-1215

Farmacia Sanar 7
Dardo Rocha 427 - Bernal / 4251-9593/ 4259-5264

Farmacia Sanar 10
Colon 147 - Quilmes / 4224-8825/8389

Farmacia Quilmes Oeste
Av. 12 de Octubre 440 - Quilmes Oeste / 4257-4680

Farmacia Mega Norte 2
Comandante Franco 850 - Bernal / 4251-5910/4259-8455

Farmacia Bernal
9 de Julio 57 - Bernal / 4252-2121

Farmacia Quilmes Factory
Av Calchaqui 3950 - Quilmes / 4200-6912

Farmacia Soy Salud
Cerrito 488 - Bernal / 4252-4682

Farmacia Soy Tofaneli
Yrigoyen 5270 - Espeleta / 4226-5946

Farmacia Nueva Generación
Av.Caseros 999 - CABA - Barracas / 4300-6522/4307-4119

Farmacia Soy Mega
Av de Mayo 892 - CABA - Monserrat / 4343-0577/0566

Farmacia La Recova
Av Del Libertador 810 - CABA - Recoleta / 4811-1180

- BAJAS

Laboratorio French
French 2979 / 3220-6000

Lic. Barretto Luciana - Nutricionista

Lic De Luca Rosario - Nutricionista
Sólo BAJA de consultorio de Caballito (Av Rivadavia)
Queda atendiendo en San Isidro

ODONTOLOGIA INTEGRAL MAIPU - especialidad de Odontopediatría
Maipú 1638 - Vicente Lopez

+ MODIFICACIONES

Dra. Reichbach Debora - Pediatría
Cambio de consultorio:
Tunez 2514 / 4786- 1829

Dr Rodriguez Cabral Alberto - Dermatología
Cambio de consultorio:
Ciudad de la Paz 1128 - Piso 1 Dpto A - Belgrano
3967-3278