



ASOCIACION DE TECNICOS Y OFICIALES
DE MAR EN SITUACION DE RETIRO
DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERU
"ATOMER"
Fundada el 25 de Octubre de 1975
Inscrita en los Registros Públicos el 24 de Febrero de 1977

Pasaje Fernando de Aragón N° 116-120
(4ta Cuadra Heros)
Bellavista, Callao
Teléfono: 429-9325
E-mail: atomer_05@hotmail.com

**CONVOCATORIA A ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA PARA APROBACIÓN DEL
PLAN ANUAL DE DESARROLLO Y PRESUPUESTO 2014 DE LA ASOCIACIÓN**

"AÑO DE LA INVERSIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA"

Bellavista, 14 de Noviembre del 2013

OFICIO CIRCULAR N° 007-13-PCD

DEL : PRESIDENTE DEL CONSEJO DIRECTIVO DE ATOMER
A LOS : Señores (as) Asociados (as) de ATOMER
Ref. : a) Art. 28°, inc. A) y B) del Estatuto Vigente
b) Art. 29°, del Estatuto Vigente
c) Art. 41°, inc. A) y D)
d) Art. 36°, inc. E) acápite E.1) del Estatuto Vigente, en cuanto a la Agenda

1. En cumplimiento a lo dispuesto por el Estatuto Institucional en el articulado de la referencia a), b), c) y d), se **CONVOCA** a los señores (as) Asociados (as) a la **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA**, que se desarrollará, según lo que se indica:

FECHA: SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE DEL 2013
HORA : 1era. Convocatoria : 10:00 Horas
2da. Convocatoria : 10:30 Horas
LUGAR: Sede Institucional sito en el Psje. Fernando de Aragón N° 116-120 – Bellavista (4ta. Cuadra Jirón Los Heros)

AGENDA:

A. APROBAR EL PLAN ANUAL DE DESARROLLO Y EL PRESUPUESTO 2014 DE LA ASOCIACIÓN.

- Que cumplimos con comunicar a nuestros asociados, que los ejemplares del Plan Anual de Desarrollo y el Proyecto de Presupuesto 2014, estarán a su disposición en la Secretaría de nuestro Local Institucional, a partir del día Miércoles 20 de Noviembre del año en curso.
- El Consejo Directivo, agradece por anticipado a todos y cada uno de los asociados (as), por su gentil asistencia a este acto institucional, testimoniándoles los sentimientos de especial consideración y estima.

Asociativamente;



[Signature]
JUAN GUTÉRREZ CISNEROS
Presidente

Copia:
Pdte. del Consejo de Vigilancia
Vitrina Informativa
Archivo
MGCC/CLT/mrp



"Unidad, Lealtad y Fraternidad"

**Asociación de Técnicos y Oficiales de Mar en situación de retiro de la
Marina de Guerra del Perú**

Psje. Fernando de Aragón N° 116-120, Bellavista, Callao Teléfono: 429-9325 e-mail: atomer_05@hotmail.com

" CUANDO LOS SUEÑOS DE LA RAZÓN PRODUCEN MONSTRUOS "

La Edad Media es conocida como la noche de la historia. Por lo menos esto es válido para la denominada cultura occidental y cristiana; principalmente europea. **Por más de mil años, dominó el oscurantismo y el pensamiento cerrado y dogmático.** Era un mundo ideológicamente totalitario; con una sola doctrina acomodada a los intereses – Muy terrenales por cierto – de las altas Jerarquías Eclesiásticas, de los Reyes y la Nobleza. No se podía ni publicar ni privadamente disentir de esta doctrina única, bajo pena de arresto, tormento, pérdida de propiedades, confinamiento de por vida y el cadalso. La institucionalidad medieval que sostenía al sistema de dominación feudal tenía en la **Santa Inquisición** su más poderoso instrumento de coerción: **Los guardianes de la fe.** Atrás había quedado el magnífico legado cultural de la brillante civilización greco – latina, con sus conceptos de democracia, derecho de gentes y de pensamiento abierto al conocimiento, la ciencia y la filosofía. El ágora griega y el foro romano fueron proscritos por la teología en nombre de la ideología del pecado, la condena de la carne y la abominación del mundo. **Todos los dolores, injusticias y miserias humanas estaban justificadas por la esperanza de la felicidad eterna en otro mundo.**

Pero en hombres de la talla de **Galileo, Copérnico, Kepler, Erasmo** y las brillantes generaciones de artistas y pensadores del Renacimiento Europeo sobrevivió la esperanza humana de remontar el oscurantismo que no permitía el libre juego de ideas y el imperio de la Razón. Se dio una vuelta al pensamiento clásico – El Neoclasicismo – y a la herencia helénica en el refinado arte del **Giotto, Botticelli, Leonardo, Miguel Ángel** y una pléyade de artistas geniales que rompieron los anquilosados moldes del arte medieval. Los viajes de **Marco Polo, la Invención de la Imprenta** y el **Descubrimiento de América** terminaron por liquidar mil años de formas estrechas de pensar propias de un sistema dogmático y se abrió paso a formas racionalizadas de aprehender la realidad. **Surge el siglo de la Razón: El Siglo de las Luces.**

Entonces, hombres como **Descartes, Bacon, Hobbes, Newton, Leibnitz** y más tarde **Voltaire, Rousseau, Montesquieu, Kant, etc,** fundan el Mundo Moderno. Nacen nuevas instituciones y las ciencias basadas en la Razón. **Adam Smith**, funda y fundamenta la Economía Política, bajo la filosofía de la Razón, el Bien Común y la Felicidad Humana: La economía al servicio del hombre. Los siglos **XVIII** y **XIX** son los siglos de la esperanza en la razón. Los hombres confían en ella como la luz que conduce a la justicia, la equidad, la libertad, el progreso y la felicidad de la criatura humana.

... Continúa en la siguiente página

ATOMER
Boletín Mensual N° 011 - NOVIEMBRE/2013

... Viene de la Página Editorial

... Sin embargo el **siglo XX**, heredero tecnológico de los tres siglos anteriores, estranguló espantosamente la esperanza y la confianza en la Razón. El desarrollo de las armas químicas, bacteriológicas, gases tóxicos y sobre todo la horripilante detonación de la Bomba Atómica, sepultaron los sueños de la Razón. **Dos Guerras Mundiales** y sus secuelas de barbarie, holocausto, genocidio y espanto acusan la conciencia del hombre moderno. **Por otro lado, la ciencia económica y su modo de producción capitalista transformaron espectacularmente la industria, el comercio y las comunicaciones.** Las nuevas tecnologías aplicadas a los procesos productivos los volvieron racionales y sistematizados creando riqueza y elevando el nivel de vida de la humanidad. Pronto aparecieron los derechos sociales; desapareció la servidumbre y apareció el salario justo, el derecho vacacional, la jornada de ocho horas, los derechos pensionarios, salud, educación y seguridad social. También la participación en las utilidades, los pliegos colectivos, libertad sindical y de asociación; gratificaciones, bonificaciones, beneficios y subsidios por escolaridad y de bienestar familiar.

Pero otra vez, los sueños de la razón, produjo monstruos. Al finalizar el **siglo XX** el sistema capitalista mundial adoptó la forma de Neoliberalismo. Un sistema insensible, depredador, superegoista y devastador de los derechos sociales de los trabajadores. **La Economía ya no está al servicio del hombre, sino el hombre al servicio de la economía:** Apenas se le considera un recurso angustiosamente descartable. Quienes todavía pertenecemos a Asociaciones como **ATOMER**, enarbolamos las banderas de la solidaridad y mantenemos la esperanza de volver a la sensatez de la Ciencia Económica.

El Consejo Directivo

Hermano Asociado

Si deseas informarte del quehacer institucional puedes hacerlo por intermedio de:

Nuestra Página Web : www.atomer.webnode.es
El Facebook : Atomer mgp

Asimismo, para enviar un correo o hacer una consulta, hazlo a través de los e-mails:
atomer_05@hotmail.com y atomer_12@hotmail.com

HORARIO DE ATENCIÓN A LOS ASOCIADOS

LUNES a VIERNES
de 14:00 a 18:00 Horas

POR FAVOR NO INSISTIR, fuera del Horario indicado!!!

NUMEROS TELEFONICOS DE ATENCIÓN EN ATOMER

Contabilidad y Tesorería: Estados de Cuenta, descuentos y préstamos, llamar al 429 - 9325

Oficina de Atención al Asociado y Secretaría: Para pagos de beneficios (Hospitalizaciones, Defunciones y otros) y Tramite documentario, llamar al 465-2126.



AUSPICIADORES

... BAZAR CHOCHITOS...!!! Atiende de Lunes a Viernes en nuestro Local institucional, brindando crédito a nuestros asociados

Cuando pases el momento difícil de perder a un ser querido, y necesites una mano amiga, cuentas con ACIPI, comunícate con nosotros

ATOMER
CHOCHITOS

Tu Bazar Amigo

CRÉDITO DIRECTO A PERSONAL NAVAL

- CAFETERÍA
- LICORERÍA
- BUFFETS (SEPRE CON 2 MESES DE ANTICIPACIÓN)
- ROPA EN GENERAL
- JUGUETERÍA
- BICICLETAS
- ARTÍCULOS DE TOCADOR Y SIMILARES

ENCUÉTRANOS EN:
PSJE, FERNANDO ARAGÓN N° 120
CUARTA CUADRA DE HEROS, BELLAVISTA - CALLAO

Te Esperamos

ASOCIACION CIVIL LA PIRAMIDE
"ACIPI"

Inscrita en Registros Públicos N° 16289 Tomo 360, Fojas 34912

SISTEMA DE PREVISION FAMILIAR

Con tan sólo S/. 20.00 nuevos soles
beneficias a toda tu Familia.
SIN LIMITE DE EDAD, SIN LIMITE DE AFILIADOS

INFORMES, INSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL PUBLICO

OFICINA DE ATE:
Av. José C. Mariátegui N° 204 - Ate Vitarte
Telefax: 351-4003 - 494-2914 - 99989-2004 - 992871836
Nextel: 817*8836 - 420*2153 - 420*2150

OFICINA DE LIMA:
Jr. Abtao N° 208 - 210 La Victoria
Telefax: 423-3683 - 333-3223 - 99989-2004 - 99867-0758
Nextel: 817*8836 - 420*2153 - 420*2141

Con el Respaldo de la Empresa
Funeraria OSCAR BENAVIDES

¡BIENVENIDA A NUESTROS NUEVOS ASOCIADOS en el presente año 2013!...

	ASOCIADO	N° Asoc.	Fecha Ing.
1	TS2 SAD @ TACILLA VARGAS, Pedro	1939	14/ENE/2013
2	T2 CAR @ PEÑA ESTRADA, Pablo	1940	11/FEB/2013
3	TS2 MUS @ UBILLUS QUIROGA, Manuel David	1941	03/ABR/2013
4	T1 ARS @ BENDEZU SÁNCHEZ, Aurelio Jorge	1942	05/JUL/2013
5	TS2 SON @ GARCÍA RAMÓN, Eriberto Javier	1943	05/JUL/2013
6	T1 INT @ ALBINO CARBAJAL, Vicente José	1944	09/SET/2013
7	T3 LAV PAUCAR PUQUIO, Obdulio	1945	10/SET/2013
8	T2 MET COVEÑAS MORENO, Luis Francisco	1946	10/SET/2013
9	OM2 COC @ PALMA YANAC, Timoteo Donato	1947	10/SET/2013
10	T2 PON @ HUANAQUIRI ALVARADO, Jorge Luis	1948	10/SET/2013
11	T1 ART @ CASTILLO NONATO, Luis Alberto	1949	10/SET/2013
12	T3 MAY @ ALDAVE SAMANEZ, Juan Antonio	1950	10/SET/2013
13	TS1 TEL @ SANTOS TERREROS, Mario Alberto	1951	11/OCT/2013
14	T2 IMA @ RAMOS ENCINAS, Abel Percy	1952	11/OCT/2013
15	OM1 ELE @ MOSQUERA ZUTA, Victor Hernán	1953	11/OCT/2013
16	TS1 ENF @ MURILLO DÍAZ, Luis Alberto	1954	23/OCT/2013
17	TS1 SAD @ LUYO ORMEÑO, Guillermo	1955	12/NOV/2013
18	OM3 IMA @ SANDOVAL SALVO, Jorge Luis	1956	12/NOV/2013

¡Bienvenidos!!!...

ASOCIACION DE TECNICOS Y OFICIALES DE MAR EN SITUACION DE RETIRO DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERU - ATOMER



Señores, **Técnicos y Oficiales de Mar de la Marina de Guerra del Perú**, a través de este medio, les invitamos a ser parte de una institución seria y protectora de todos y cada uno de sus asociados. Por tal, quienes deseen pertenecer a esta noble institución deben cumplir con los requisitos que a continuación se indican:

REQUISITOS:

PERSONAL EN ACTIVIDAD

- Contar con 20 años de Servicio
- Copia de las 02 últimas Boletas de Pago
- Copia del DNI
- Copia del CIP
- 02 fotos tamaño carné
- **Copia de Recibo de Luz, Agua o Teléfono**

PERSONAL EN RETIRO

- Edad máxima de 60 años
- Copia de la Resolución de Baja
- Copia de las 02 últimas Boletas de Pago
- Copia del DNI
- Copia del CIP
- 02 Fotos tamaño Carné
- **Copia de Recibo de Luz, Agua o Teléfono**

* **Al momento de entregar las copias de documentos, se solicitarán los originales de estos para verificar el contenido.**

BENEFICIOS ASOCIATIVOS:

- Hospitalización: Socio y Esposa: S/. 10.00 por día **(30 días al año por c/u)**
- Defunción de la Cónyuge: S/. 1,700.00
- Defunción del Socio: S/. 2,000.00
- Auxilio Velatorio: S/. 500.00
- Arreglo Floral: S/. 50.00
- Beneficio por Invalidez: S/. 500.00

iii... **PRESTAMO PROMOCIONAL AL ASOCIARTE...!!!**



iii;Según Liquidez probada en tus 02 últimas Boletas de Pago!!!

Nota.- Al préstamo ha otorgarse, se incrementará la **Cuota de Ingreso de Asociado**, que asciende a **S/. 55.50 Nuevos Soles**, más el interés por los **04 meses** en los que será devuelta la ayuda brindada. El **Préstamo** será descontado en **04 cuotas mensuales**.

El **Postulante** que solicite **Préstamo Promocional**, debe acreditar una **Liquidez de S/. 600.00 Nuevos Soles**, exhibiendo sus **Dos (02) últimos sobres de Pago** en original y fotocopia.

CUOTA ASOCIATIVA MENSUAL: S/. 27.75 Nuevos Soles

iii;Ven inscríbete como asociado de ATOMER!!!

Te esperamos de **Lunes a Viernes**, en nuestro Local institucional **Pasaje Fernando de Aragón Nº 116-120, Bellavista, Callao (Alt. Cdra, 4 de Jr. Heros) de 14 a 18:00 horas**

...TU MEJOR ALTERNATIVA ES ATOMER!!!

OBITUARIO ASOCIATIVO



¿Por qué? ¿Nunca te lo has preguntado? ¿Por qué se reúne la gente cuando mueren los demás? ¿Por qué considera la gente que debe hacerlo? Lo hace porque el espíritu humano sabe en el fondo, que todas las vidas se entrecruzan. Que la muerte no sólo se lleva a alguien, deja a otra persona, y en la pequeña distancia entre que a uno se lo lleve o lo deje, las vidas cambian.
Mitch Albom

El **Consejo Directivo**, que preside el Sr. Manuel **GUTIÉRREZ Cisneros**, a través de este medio informativo institucional, en el presente año 2013, expresa sus **más sentidas condolencias** a los deudos de nuestros asociados fallecidos, haciéndolas extensivas a aquellos que han sufrido la pérdida irreparable de su compañera y esposa.

RELACION DE ASOCIADOS FALLECIDOS EN EL 2013

Nº	Grado	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº SOCIO	F. FALLEC.
01	T3 SEN ®	MENDOZA CORTEZ, SERGIO	0957	20/DIC/2012
02	TS1 ART ®	CANDIA MUÑOZ, EUGENIO	0547	24/DIC/2012
03	T2 ENF ®	DONAYRE ZURITA, JUAN	0396	12/ENE/2012
04	OM3 MAQ ®	LEDESMA MONTY, POMPILIO OTONIEL	0108	21/ENE/2013
05	OM2 MAQ ®	CHUMPITAZI LANDA, LUIS	0190	19/DIC/2012
06	Montepío	GIL MOZOMBITE VDA DE FALCON, TERESA DE JESUS	0970	28/ENE/2013
07	OM2 ART ®	BAUTISTA RAMIREZ, LEONCIO	0434	18/ENE/2013
08	TS2 MAN ®	ROMERO BALLADOLID, LEONARDO	0824	06/FEB/2013
09	T2 MAQ ®	RODRÍGUEZ GODOY, DEMETRIO FERNANDO	0084	18/FEB/2013
10	TS1 INT ®	GASTELUMENDI ANGELES, LUIS GUILLERMO	0927	13/MAR/2013
11	TS1 ECO ®	FUNES RODRIGUEZ, VICTOR	0313	13/ABR/2013
12	OM1 COC ®	MENDOZA QUISPE, SANTIAGO	0195	01/JUL/2013
13	OM1 MAN ®	ALFARO INGA, LUIS	0011	11/JUL/2013
14	Montepío	FLORES VDA DE Cárdenas, ROSA PETRONILA	0901	06/JUL/2013
15	OM1 COC ®	VERASTEGUI CARHUANCHO, CEFERINO	0121	19/JUL/2013
16	T2 COC ®	AGUILAR ROMERO, JUAN JULIO	0499	27/JUL/2013
17	TS1 ECO ®	CHURA MAMANI, TORIBIO LAURO	1796	01/AGO/2013
18	OM1 MAN ®	QUIROZ LÓPEZ, SEBASTIÁN	0120	11/AGO/2013
19	TS2 MEC ®	PACORI APAZA, VICENTE MOISÉS	0994	02/SET/2013
20	TS1 MUS ®	AMAYA DE DIOS, NILA JACINTO	1561	12/SET/2013
21	T3 MAY ®	NIZAMA YARLEQUE, GERARDO	0211	12/OCT/2013
22	OM1 MOT ®	FIESTAS CRUZ, JUAN	0558	13/NOV/2013

CONYUGES FALLECIDAS EN EL 2013

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	COND.	ASOCIADO	F. FALL.
01	ISLA VENTURA DE PERALES, ISIDORA CATALI	ESPOSA	PERALES PINEDO, LUIS JACINTO	30/DIC/2012
02	RAMIREZ DE NIZAMA, FRANCISCO	ESPOSA	NIZAMA YARLEQUE, GERARDO	02/ENE/2013
03	PINEDO SANCHEZ DE ZAVALA, ROSA HERMIN	ESPOSA	ZAVALA TORRES, EUSTAQUIO	15/DIC/2012
04	GONZALES DELGADO DE DELGADO, NILA V.	ESPOSA	DELGADO RIOS, LUIS ENRIQUE	15/FEB/2013
05	JIMENEZ DE QUIROZ, LUCINDA EMLIANA	ESPOSA	QUIROZ LÓPEZ, SEBASTIÁN	13/JUN/2013
06	SAMANAMUD DE SANCHEZ, JULIA	ESPOSA	SANCHEZ CEDRON, OSCAR GUILLE	01/JUL/2013
07	YNCOGNITO PALOMINO DE OLIVERA, SARA	ESPOSA	OLIVERA DIAZ, ENRIQUE	23/JUN/2013
08	NAVARRO YÁNEZ DE LIZANA, NORMA	ESPOSA	LIZANA GUTIERREZ, GUSTAVO	26/JUL/2013

PENSAMIENTO CELEBRE.- La desconfianza en nosotros mismos, es un enemigo traidor que nos priva de hacer muchas cosas buenas, sin más razón que la de no resolvernos e intentarlas.
Shakespeare

INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

CEREMONIA EN CONMEMORACIÓN DEL 38º ANIVERSARIO DE VIDA INSTITUCIONAL DE NUESTRA ASOCIACIÓN - ATOMER



FELIZ 38º ANIVERSARIO - ATOMER
El día amaneció claro y brillante, era un día especial, en el que una familia se vestía de gala. Esa familia era la de ATOMER que cumplía 38º años de vida institucional. Su casa irradiaba la luz de algo especial, no era para menos, era la primera vez, que en su propio recinto ATOMER festejaba su Aniversario, y ojo no se tuvo nada que enviar a otros locales en los que en otrora años se realizo los actos de aniversario. ¡Un Salud por ello! Y que muchos otros aniversarios se festeien así

Eran las 12:30 horas del día y comenzaron a hacer su ingreso nuestros asociados vestidos de terno y sus distinguidas esposas de traje elegante, ¡la ocasión lo exigía! Asimismo, ingresaron los Presidentes de asociaciones amigas que nos honraron con su presencia, y no podía faltar nuestro Comandante General de la Marina de Guerra del Perú, quien estuvo representado por el TS1 Eco. Spencer CASTAÑEDA Checcillo, Técnico Supervisor Maestro. Es decir, todo estaba listo para un día memorable en nuestra historia.

La ceremonia se inicio con el acto protocolar, donde destaco el mensaje por la fecha que con sentidas y sinceras palabras, nuestro Presidente, Sr, Manuel GUTIÉRREZ Cisneros dirigió al respetable, manifestando la importancia de que nuestra Asociación perdure en el tiempo, transformándose y revolucionándose en aras de asumir un liderazgo a nivel de otras asociaciones afines y amigas, para lo cual invocó la unidad, la lealtad y la honradez de todos y cada uno de los asociados. Luego del emotivo mensaje, los asistentes brindaron un salud por la fecha con un Pisco Sour peruano... como aperitivo para el almuerzo de camaradería y confraternidad que se brindó. Terminado el almuerzo, ...se inicio la jarana!, que estuvo amenizada por un grupo musical que toco temas criollos, del recuerdo, los inolvidables temas de la sonora matancera, salsa y cumbia norteña... Música que motivó a que los asistentes bailaran hasta el cansancio y tengan sed, ...una sed que fue aplacada por una Cerveza bien helada!

Saludos para nuestros asociados, Pablito Salazar, Puclio Mendoza, Félix Tolentino incansables bailarines, que no cesaron de bailar... en especial nuestro amigo Puclio Mendoza, quien con castañuelas en mano dio muestras de sus dotes de bailaror de flamenco...

La jarana por la fecha, cerró a las 21:30 horas, despidiéndonos de esta fecha de Aniversario, hasta el próximo año en que esperamos, sea mucho mejor y que ATOMER se consolide y se engrandezca, haciéndonos crecer el orgullo de pertenecer a su ponderable familia



INFORMACIÓN DE SALUD

Colaboración del asoc. José Marcellino RAMOS Bermúdez

DIABETES



La Diabetes es una enfermedad metabólica crónica, en la cual el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima del valor normal y afecta a personas de todas las edades. Es un problema sanitario de primer orden, por las complicaciones que presenta a nivel de los riñones, visión, sistema cardiovascular, arterioesclerosis, alteración en dientes, encías y problemas especiales en mujeres gestantes diabéticas.

En el Perú, casi un millón de personas están afectadas por Diabetes y casi menos del 50% aún no han sido diagnosticados.

El siguiente decálogo, servirá de guía para la prevención de la Diabetes:

1. La Diabetes es una enfermedad crónica, y se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre 120mg/dl.
2. Controlarse la glucosa anualmente a partir de los 40 años.
3. Si usted, presenta sed, aumento del apetito, perdida de peso, alteración de la visión e infecciones frecuentes realizarse un descarte de Diabetes.
4. Realizar un despistaje para Diabetes si observa además un incremento en el sueño, aumento en el volumen de la orina, dolor de cabeza y cansancio.
5. Eliminar la miel y el azúcar refinada (emplear edulcorantes)
6. Evitar la obesidad, ingiriendo alimentos con alto contenido de fibras (Legumbres, verduras y frutas con cascara)
7. Restringir grasas, consumir pescado, pollo, pavo sin piel y carnes rojas magras. Evitar las grasas saturadas como yema de huevo, mariscos, vísceras, etc.
8. Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
9. Practicar ejercicios físicos diarios (caminar, trotar, nadar, ciclismo, etc) de acuerdo a su condición física y edad.
10. Educar desde la edad escolar a aquellas personas que presenten factores genéticos.

Criterios para descartar Diabetes:

- a) Si eres obeso
- b) Si tiene antecedentes familiares de diabetes
- c) Madres puérperas de bebes que nacen pesando con más de 4.5 Kg
- d) Si padece de Hipertensión Arterial
- e) Si tiene Colesterol HDL < 45 mg/dl y/o Triglicéridos > 150 mg/dl

TIPS DE SALUD

Prevenga la osteoporosis. - Intente comer postres que contengan leche, como pudines, yogur o flanes. Esto le ayudará a aumentar el calcio en su dieta y prevenir la osteoporosis.

En vez de comer chocolate para ganar energía, come un banano. - En vez de comer chocolate para ganar energía, coma un banano. Otra fruta beneficiosa es el aguacate, el cual es bajo en azúcar y rico en grasa vegetal saludable.