



En esta navidad  
aproveche el convenio  
entre los Almacenes  
Gino Passcalli y Coomeva

Estrene y regale prendas de la mayor  
calidad, variedad en diseños, colores  
y texturas a precios de fábrica.



ALMACENES  
**Gino Passcalli**

Almacenes de fábrica en el país: \*Bogotá \*Pereira \*Armenia \*Manizales \*Villavicencio \*Girardot \*Ibagué  
\*Neiva \*Cartagena \*Barranquilla \*Santa Marta \*Valledupar \*Sincelejo \*Montería \*Medellín  
\*Cúcuta \*Bucaramanga \*Barrancabermeja \*Buga \*Tuluá \*Cali \*Ipsiales



## Contenido

<b>Desde el Consejo.</b> Instalación de la Asamblea General Extraordinaria	<b>4</b>
<b>Carta de Gerencia.</b> Un año de gestión gerencial	<b>8</b>
<b>Elecciones.</b> Usted es responsable del presente y del futuro de su cooperativa	<b>12</b>
<b>Coordenadas cooperativas.</b> Actualice sus datos en <a href="http://www.coomeva.com.co">www.coomeva.com.co</a>	<b>14</b>
<b>Gente Coomeva.</b> Asociados destacados	<b>16</b>
<b>Belleza.</b> Las famosas revelan sus 'tips' de belleza	<b>22</b>
<b>Coomvenios.</b> Valor agregado para nuestros asociados	<b>26</b>
<b>Espíritu cooperativo.</b> Curso de Inducción Cooperativa en Internet	<b>28</b>
<b>Notas y eventos</b>	<b>29</b>
<b>Publicaciones.</b> Libros de nuestros asociados	<b>32</b>
<b>Salud.</b> Ojo con la hipertensión	<b>37</b>
<b>Seguros.</b> La cultura del Seguro en Colombia	<b>38</b>
<b>Turismo Coomeva.</b> Si se le extravián las maletas, no pierda la cabeza	<b>40</b>
<b>Planes de viaje</b>	<b>42</b>
<b>Notas y eventos</b>	<b>44</b>
<b>Vacaciones.</b> Playa, brisa y mar... a cuidar su piel	<b>48</b>
<b>Regionales</b>	<b>50</b>

**COOMEVA** es una organización cooperativa de profesionales y sus familias que se asocian para satisfacer necesidades comunes, mediante la producción y obtención de bienes y servicios y la generación de oportunidades para su desarrollo.

La **REVISTA COOMEVA** es una publicación bimestral dirigida a todos sus asociados y a sus familias.

Circulación nacional gratuita, 178 mil ejemplares  
Edición 67, noviembre - diciembre de 2006

### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Armando González Materón

Presidente

Carlos Mario Gaviria Quintero

Vicepresidente

Pilar Fernández Montes, Julio César Herrera Castañeda, Joaquín Jarava del Castillo, José Luis Méndez Hernández, Rodrigo Restrepo López, Luis María Tamayo Gómez, José Vicente Torres Osorio

### JUNTA DE VIGILANCIA

Diana Uribe Jiménez **Presidenta**

Juan Bautista Quiceno López **Vicepresidente**

Consuelo Becerra Castaño **Secretaría**

### GERENTE GENERAL CORPORATIVO

Alfredo Arana Velasco

### COMITÉ EDITORIAL

José Vicente Torres Osorio

Miembro Consejo de Administración

María Rita Valencia Molina

Directora Unidad de Gestión de Asociados

### DIRECCIÓN EDITORIAL

María Myra Hurtado Silva

Directora Corporativa de Comunicaciones y Relaciones Públicas

### EDICIÓN, PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN



una división de People Marketing

### INFORMACIÓN COMERCIAL

**Bogotá**

Adriana González (300) 219 45 70 – 236 00 42

[vgonzalez@peoplemarketing.com](mailto:vgonzalez@peoplemarketing.com)

**Cali**

Jamilet Martínez (311) 592 66 82

[ymartinez@peoplemarketing.com](mailto:ymartinez@peoplemarketing.com)

### FOTOGRAFÍA PORTADA

Walter Gómez

### COOMEVA

Sede Nacional Avenida Pasoancho 57-50 Cali (Colombia)

Línea Nacional Gratuita 01 8000 110123.

En Cali 3181300

[www.coomeva.com](http://www.coomeva.com)

Las ofertas presentadas en esta edición no son responsabilidad de Coomeva o sus editores, corresponden exclusivamente a los anunciantes.

Una sonrisa perfecta...



Servicios  
Odontológicos  
Especializados

...Una Vida perfecta!

¡Nuevo en Colombia!

ZOOM!  
*Advanced  
Power*

Expertos en blanqueamiento  
y diseño de sonrisa



PBX: 315 7980 Cali

atendemos asociados, medicina prepagada y salud oral

# Palabras de Instalación de la XVI Asamblea General Extraordinaria de Delegados



Por Armando González Materón (Md. MPH.),  
Presidente Consejo Administración  
COOMEVA

Hace poco más de un año estábamos enfrentando la mayor crisis en la historia de la Cooperativa, la cual podríamos de-

- ciera, no obstante las pérdidas importantes en algunas de sus empresas. Si bien esta crisis afectó la imagen de nuestra

esperar como se ha podido demostrar con distintas mediciones de los índices

la actividad de ahorro y crédito, el crecimiento de usuarios en Coomeva EPS y la estabilidad de Coomeva Medicina Prepagada. Pero lo que sí es innegable es que

la Cooperativa debe aprovechar y que

promisorio y sin sobresaltos que permita a Coomeva producir valor para sus asociados y para la comunidad en general.

“A veces pareciera como si sólo hubiera dos estados de ser: auge o

descalabro. Cuando las cosas marchan bien, pareciera como si siempre fueran a estar bien. La gente llega a creer que puede triunfar en todo lo que se propone; las empresas conciben ambiciosas visiones de futuros innovadores. Cuando las cosas no marchan bien, pareciera como si siempre fueran a estar mal”<sup>(1)</sup>.

Esto último es lo que Coomeva ha experimentado durante todo este pe-

- nifestó en varias formas; una de ellas, el nombramiento de una comisión por parte de la Asamblea para que se encargue de presentarle a ésta un proyecto de reforma del estatuto que impida en el futuro caer en hechos como los que desencadenaron la crisis que afortunadamente se ha superado.

Es mi deber reconocer que la comisión y su trabajo estuvo listo para ser presentado a la Asamblea Extraordinaria no fue posible porque otros hechos de -  
- ción para el día de hoy.

En la pasada Asamblea se aprobó -  
- ción revisaran el proyecto de reforma del estatuto: La comisión nombrada por la Asamblea Ordinaria de este año, el Consejo de Administración, la Junta de Vigilancia y el Tribunal de Ética.

Esta tarea se cumplió y no obstante que no se logró llegar a un acuerdo total sobre el contenido de la reforma, sí se trabajó en los aspectos que gene-

el objeto social, el régimen electoral, los inhabilidades e incompatibilidades y el régimen económico. En estos puntos se debe centrar gran parte de la discusión del día de hoy.

El objetivo primordial de esta Asamblea es salir con un estatuto que garantice un buen gobierno corporativo con dos objetivos fundamentales: Creación de valor para los asociados y distribución de ese valor en forma equitativa entre los distintos grupos de interés.

de Administración aprobó un Código de Buen Gobierno Corporativo que incluye los cuatro grupos de políticas: políticas del proceso de gobierno, políticas de

- Gerencia y políticas de limitaciones a la Gerencia.

En relación con el objeto social, la propuesta de reforma propone en su Artículo 5 lo siguiente: Coomeva tiene como objeto general del acuerdo cooperativo, la autoprotección mutual y social de sus miembros y sus familias y la promoción de sus economías familiares y empresariales, con responsabilidad social empresarial.

Para lograr la autoprotección mutual y social Coomeva tiene tres servicios fundamentales: aportes sociales, fondos sociales (mutuales) y actividades

ahorro y el crédito. Estos tres servicios han sido el pilar básico de Coomeva y lo que ha permitido su gran crecimiento y





desarrollo a través de la creación de varias empresas utilizando los aportes de los asociados. Son estos tres servicios los que apalancándose los unos con los otros nos han permitido sobrevivir a las distintas arremetidas que nos han hecho porque desafortunadamente ni el gobierno ni los entes que nos regulan y controlan han entendido el milagro que es Coomeva, concebido por Uriel Estrada y el grupo de fundadores.

No es posible que el gobierno ignore nuestra historia de éxito y nos conduzca a la especialización inexorable de nuestros dos servicios más importantes, los

por todas desapareciendo a Coomeva, al tener que competir con los grandes

más grandes aseguradoras, todos ellos fortalecidos a través de grandes fusiones que nos dejan sin ninguna posibilidad de competir.

Si se hicieron reformas al estatuto conduce inexorablemente al fracaso, también es posible hacer reformas para que nos autoricen prestar los servicios dentro de Coomeva, lo cual nos garantiza el éxito tal como ha sucedido hasta

Para perpetuar nuestro modelo de éxito necesitamos crecer en asociados aportes permiten la creación y supervivencia de grandes empresas (Lo que es

Para continuar siendo competitivos necesitamos crecer las captaciones a tasas superiores a las que ofrecen nuestros competidores, colocar la mayor parte de nuestros fondos en créditos a los asociados, con las tasas más bajas del mercado y lograr una edad promedio de

Todo lo anterior es posible si logramos que esta Asamblea autorice la meta crecer en asociados a tasas superiores al 15% y llegar a los 500.000 aso-

ser asociados los usuarios de Coomeva y de las otras empresas que prestan servicios a los denominados terceros. Realmente no es posible imaginarse lo

dador Uriel Estrada Calderón. El principal factor de desarrollo de los pueblos

presupuestales muy importantes para educar a los asociados en los principios

y valores del cooperativismo, cuya aplicación garantiza el éxito en todas las actividades que desarrolla la Cooperativa y en las que emprenda en el futuro.

niente en seguir creando empresas, siempre y cuando estas sean productivas y competitivas frente al mercado y le de asociados. Las empresas no están generando valor económico agregado, valor social. La no generación de valor misma de crear ambos valores para los asociados.

Pero más importante que la creación de empresas por Coomeva, es que los asociados con ayuda de Coo-

meva creen empresas que le permitan también al asociado crecer económico no ha sido realizable.

nus

no ha perdido plata por prestarles a los

no toma dinero de los gobiernos ni de donaciones, los fondos son de sus depo-

esto de distinto a Coomeva que no necesita fondos de donantes ni de gobiernos

**Para lograr la autoprotección mutual y social Coomeva tiene tres servicios fundamentales: aportes sociales, fondos sociales y actividades financieras.**

y utiliza los fondos (aportes sociales, fon-

Alrededor de 6,5 millones de perso-

arrume de papeles para prestar. La fórmula del éxito es hacer todo lo contrario a lo que hacen usualmente los bancos mites, procesos de aprobación, exigencias de deudores etc.- No son dignos del respeto de la gente porque en realidad

sonas. Los bancos tradicionales están atrapados en sus paradigmas, creen equivocadamente que los pobres -que son las dos terceras partes de la población del mundo- no son sujetos de crédi-

**El principal factor de desarrollo de los pueblos es la educación, que por sí sola es garantía del crecimiento económico de un país.**



to porque supuestamente representan un riesgo y un costo demasiado elevado. El promedio es de \$130 dólares, y para los indigentes presta montos de \$12 dólares. El banco tiene 2.200 sucursales y cerca de 20.000 empleados. El porcentaje de

rosidad de la cartera de Coomeva es aproximadamente del 6%.

tradicionales implementar esta estrategia a través de subsidiarias de ellos mismos. Un porcentaje de sus portafolios a programas de microcrédito.

bres, el fondeo para conseguir recursos para atender los créditos se hace a través de captaciones. En este caso las tasas de interés que paga por las capta-

banco se dirigen a nuevos préstamos.

vas y una de las formas más adecuadas

los principios cooperativos para contri-

tre todos los estamentos de la Cooperativa y entre todos los que conformamos cada uno de los niveles de la organiza-

Consejo de Administración, entre los

sucesivamente, pero ésta sólo se logrará con acciones concretas que nos permi-

que nos llevaron a las más grande crisis que hemos tenido, afortunadamente como lo he mencionado, ya superada.

en la construcción de la empresa del futuro e irá adquiriendo progresivamente un papel decisivo en las nuevas relaciones de trabajo. Cada vez se escucha con mayor fuerza la necesidad de generar relaciones de trabajo fundadas en la

por lo tanto no comprometen al Consejo de Administración, y desecharlas si no las consideran importantes.

No permitamos que nos obliguen

fondos sociales. La escisión de los fondos sociales en una nueva empresa ha

dades en forma indirecta al impedirnos progresivamente usar estos fondos en la actividad de crédito a los asociados y llevándonos a la transformación del fondo de solidaridad en un seguro convencional que no es competitivo ante las otras opciones que ofrece el mer-

les molestara mucho el éxito de Coomeva, su labor social, su contribución a la creación de capital social. Ante esta situación sólo nos plantean como

ma imperante de los grandes grupos

el mundo capitalista.

Autoricemos la apertura total del

te nuestra base de asociados como la

Estudiemos los planteamientos del se-

Con estas palabras doy por instalada esta Asamblea Extraordinaria de Asociados.

**Nota:** Durante la Asamblea se hizo presente el doctor Uriel Estrada, quien res-

pre y cuando Coomeva se convierta en un organismo de segundo grado. Como

a presentar en la Asamblea Ordinaria de

con la Administración y con los coopera-

Rymel Serrano, un estudio sobre los pros y los contras de dicha apertura.

Santiago de Cali, octubre 7 de 2006

### “Cuando hay confianza nos sentimos más seguros, más protegidos, menos vulnerables.”

La tasa de interés para los créditos corrientes es del 20%, para los créditos de vivienda, 8% y para los créditos educativos, del 5%.

Esta no es una tarea que sea exclusiva de los gobiernos o de las instituciones sin ánimo de lucro, es una tarea que debe involucrar a todos: individuos, organizaciones, gobiernos e incluso a la misma banca convencional.

banco y originó algunas publicaciones que al respecto hicimos con el doctor

hizo a Coomeva una propuesta concreta sobre el programa de microcréditos a través de la Fundación, pero

Creo que tenemos la responsabilidad de participar de este tipo de iniciati-

da en que la empresa genera relaciones

Uno de los rasgos que caracteriza al ser humano es la incertidumbre, el reconocimiento de la gran vulnerabilidad que amenaza permanentemente nues-

nos sentimos más seguros, más protegidos, menos vulnerables. Cuando no

hacerse mayores, tenemos la sensación de que corremos peligro, de que esta-

Derrotemos la incredulidad y la des-

lo que el Consejo de Administración ha

no Corporativo, para lo cual se requiere que por lo menos los estamentos direc-

en torno a él.

Finalmente les solicito analizar las propuestas que he esbozado en los pá-

(1 y 2) Rafael Echeverría. La Empresa emergente, la confianza y los desafíos de la transformación.

(2) Muhammad Yunus acaba de ser distinguido como Premio Nobel de la Paz 2006.



# KAZUKI

## motocicletas



*Pertenezca al Selecto Grupo VIP* KAZUKI-Comeva

- **Financiación 100 %**
- **Descuentos en Repuestos y Accesorios**
- **Obsequios Especiales**

### MÁXIMA TECNOLOGÍA AL MENOR PRECIO

- **Motores 4 tiempos**
- **15 meses o 15.000 km de GARANTÍA**
- **Asistencia técnica permanente en cualquier lugar del país**
- **Suministro completo de repuestos y accesorios**
- **Tecnología 100% japonesa**
- **Continua investigación y desarrollo de producto**
- **Tiempo récord en mantenimiento y en la entrega de respuestos**

Bogotá - Cundinamarca Cra. 24 N° 72 - 75 Telefax: (091) 660 8645  
Medellín - Antioquia Avenida San Juan Calle 44 N° 64 - 37 Tel.: (094) 230 6811 Fax: (094) 260 2531  
Cali - Valle Cra 1A N° 22 - 58 Tels.: (092) 889 5367 Fax: (092) 889 5840  
Bugá - Valle Cra. 8A N° 6 - 74 Tel.: (092) 228 5513 - 316.481.76.35  
Palmira - Valle • Cra. 28 N° 33 - 15 Tel.: (092) 273 5247 • Cra. 33A N° 30 - 114 Tel: (092) 273 9944 • C.C. Llano Grande - Sala Exhibición  
Pereira - Risaralda Avenida 30 de Agosto N° 37 - 103 Tel.: (096) 336 2174 Fax: (096) 336 6982  
Armenia - Quindío Cra. 19 N° 14 - 38 Tel.: (096) 745 5888 Fax: (096) 745 5017  
Manizales - Caldas Cra. 23 N° 15 - 45 Tel.: (096) 872 2184 Fax: (096) 884 5411  
La Dorada - Caldas Cra. 2A N° 16 - 79 Telefax: (096) 857 2087  
Supía - Caldas Cra. 9° N° 33 - 26 Telefax: (096) 856 2297  
Chinchiná - Caldas Plaza principal Cra. 11 N° 8 - 42  
Santágueda - Caldas Km. 31 Vía Arauca contiguo al Hotel Maloca Tel.: 871 5454  
Puerto Boyacá - Boyacá Cra. 3° N° 10 - 41 Tel: (098) 738 3032 Fax: (098) 738 4279  
Fresno - Tolima Cra. 7A Calle 3A Esquina (Parque Principal) Tels.: 312.289.67.42 - 312.713.70.10  
San José del Guaviare - Guaviare Cra. 22 N° 8 - 02 Telefax: (098) 584 0202  
Villavicencio - Meta Cra. 33 N° 26 - 81 Telefax: (098) 668 0092

[www.kazukimotors.com](http://www.kazukimotors.com) • [www.kazukimotor.com](http://www.kazukimotor.com)

convenio especial **KAZUKI** para los asociados a **Comeva**



# Un año de gestión gerencial

El pasado 24 de agosto se cumplió un año de gestión de la nueva Gerencia General Corporativa, por lo que resulta importante presentar un informe acerca de la situación actual del Grupo Empresarial Coomeva, iniciando con las premisas básicas que ha trazado la administración para su gestión.



Por Alfredo Arana Velasco. Gerente General Grupo Empresarial COOMEVA

## Premisas básicas

1. El asociado como centro de la organización.
2. Administración fundamentada en los valores corporativos: honestidad, som-
3. Aplicación de método en la gestión, conservando la propuesta de un Sis-

de planeación del futuro de la organización y como una oportunidad para servir a todos los asociados y al gran

los servicios de la Cooperativa.

sa con reconocimiento nacional, ocupando, con alrededor de \$1,2 billones,

tivos dentro de las 200 empresas del

cina Prepagada, el segundo puesto por

conocimiento internacional como la tercera cooperativa de América Latina.

los aportes sociales estaban alrededor de \$204.000 millones, los fondos sociales cerca a \$647.000 millones, la cartera superaba los \$800.000 millones y los empleados directos eran 5.077.

cerca del 11% del mercado nacional de las EPS, 24% de la medicina prepagada, los puestos 17 y 6 en turismo y servicios exequiales respectivamente, y una fac-

No obstante lo anterior, también cuanto a gobernabilidad, pérdida de tración y destrucción de valor.

## Resultados 2006

Con estos antecedentes y premisas se emprendió en consecuencia la ges-

### 1. Recuperación de la Gobernabilidad

#### 1.1 Direccionamiento estratégico

Para lograr que toda la organización trabaje por los mismos objetivos, éstos

rencia en conjunto con el Consejo de Administración, fue revisar todo el direccionamiento de la empresa, su gran estrategia de crear valor para el asociado, su propuesta de valor consistente en facilitar la vida y su gran objetivo de tener asociados plenamente satisfechos, mediante la consolidación de los fondos sociales, la rentabilidad de sus aportes y su contribución al desarrollo

de seguimiento y control a los resulta-

dos que se hace a través del Tablero de

#### 1.2 Código de Buen Gobierno

El 11 de noviembre de 2005 el Consejo de Administración adoptó un nuevo Có-

rectivos, delegación y procesos de gasto para Coomeva y sus empresas.

Este código cobija aspectos económicos, resultados diferentes en la creación de valor, formas de contratación de personal y de adquisición de bienes y servicios que garanticen transparencia y objetividad en los procesos de selección

relación entre la administración y la dirección para garantizar la independencia y responsabilidades.

de la reforma estatutaria aprobada el pasado 7 de octubre en Asamblea Extraordinaria, la cual tiene como ob-

prevalezca el interés de todos los asociados y se eliminen los intereses parciales de estilo de dicha reforma, será divulgada ampliamente.

#### 1.3 Citación ante la Comisión Séptima del Senado

la Comisión Séptima del Senado de la cual asistió y respondió las inquietudes,



# La Ampliación de Chipichape Es una Realidad



En Diciembre Cali podrá disfrutar de más brisa, más almacenes, más parqueaderos, más plazoleta de comidas, más marcas...de mucho más Chipichape.

La apertura de la Ampliación de Chipichape está muy cerca y si quiere hacer parte de ella, aún está a tiempo.



**Informes:** Centro Comercial Chipichape  
Calle 38 Norte 6N-35. Tel. 682 71 02 / 04  
ventas@chipichape.com  
Gerencia@chipichape.com

**70% VENDIDO**



CENTRO COMERCIAL  
**CHIPICHAPE**  
*Encantador*

# Actividades Coomeva

## FLORENCIA

### Club de Caminantes

Salida Ecológica a La Raya del Tigre, hermoso lugar del paisaje caquetense.



### Tarde Recreativa

Niños y niñas aprendieron el valor de la convivencia y la protección de la naturaleza.



### Día Clásico del Profesional

Celebración con la música andina del Grupo Inti - Raymi del Huila.



### Show de humor

Más de 1500 asociados y sus familiares disfrutaron del show de Memo Orozco.



## BOGOTÁ

### Una exitosa Semana Cultural

Los asistentes disfrutaron la actuación de Andrés Cepeda.



En la gráfica, un aspecto de la concurrida Inauguración de la Muestra de Arte.



### II Festival de Tunas



### Zarzuela



## PALMIRA

### Actividades turísticas y deportivas

Asociados y familiares disfrutaron en grande las más recientes actividades turísticas y deportivas: Viajes al Amazonas y a Cuba, y Baloncesto Infantil.



## PAMPLONA

Presentación del Grupo Humorístico Irreverencia en el Teatro del Colegio La Presentación.





### CÚCUTA

*Celebración del Día del Padre y de la Madre en el Teatro Zulima.*



*Baile con la Orquesta Cohombro para celebrar el Día del Amor y la Amistad en el Club de Cazadores.*



### CALI

#### **Semana Cultural**

*Tres mil personas disfrutaron de las actividades programadas en la Plazoleta de la Sede Nacional Coomeva "Uriel Estrada Calderón", con los espectáculos Circo para Todos, Fashion Show de Carnaval, Concurso de Talentos Jóvenes, Carnaval de Cali, un desfile de comparsas, y Los Niños y las Tradiciones. Los asociados asistentes y sus familias consignaron en un mural destinado para ello, amables y gratificantes mensajes.*



### URABÁ

*Con la participación de 976 personas y la realización de obras de teatro se celebró el Amor y Amistad en los municipios de Apartadó, Turbo y Chigorodó.*



### APARTADÓ

#### **Distinción a dirigentes cooperativistas**

*Rubén D. Valencia, Estanislao Martínez y Tomasa Medrano, asociados de Coomeva en Urabá, fueron destacados como dirigentes cooperativistas por su compromiso y participación constante en el impulso de la economía solidaria en la región. En la foto con los doctores Orfanerys Martínez, Presidenta del Comité Zonal de Administración y José María Betancur, Gerente Zonal.*



#### **Salida turística a la Feria de las Flores en Medellín**

*Con destino a Medellín salieron 105 personas de las zonas de Cali, Popayán, Buenaventura, Tuluá y Zarzal, para disfrutar de la Feria de las Flores.*



*En la Vereda El Carlos, 39 personas incluyendo asociados, familiares e invitados, disfrutaron con el Club de Caminantes Coomeva, el calor de la selva húmeda y la variedad de paisajes: volcanes de lodo, árboles gigantescos, animales y un sin fin de especies.*





**TRABAJE  
DESDE SU CASA  
U OFICINA**

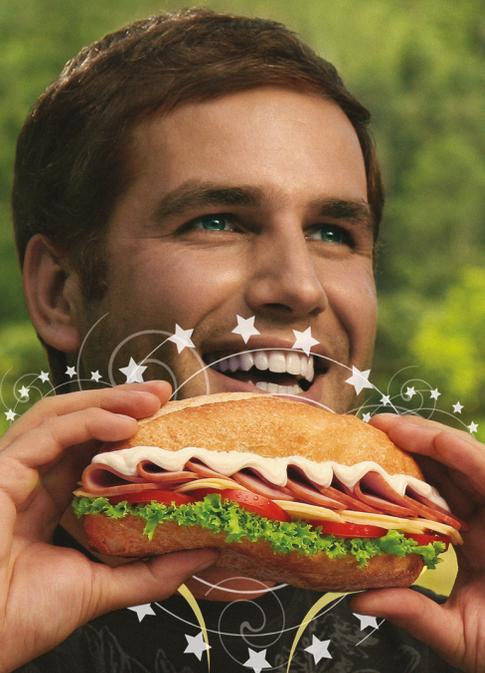
- Multinacional en expansión ■
- Tiempo parcial desde 800 Dólares ■
- Entrenamiento y soporte profesional en 60 países ■

[www.trabajohispano.com](http://www.trabajohispano.com)    e-mail: [orticar@yahoo.es](mailto:orticar@yahoo.es)



# Nueva

## Mayonesa Fruco Libre de Colesterol



### Regionales



#### NEIVA

##### Club Juvenil Cooperativo

Salidas al Parque Natural Isla en medio del Río Magdalena en Neiva, y al Parque Arqueológico San Agustín.

#### CARTAGENA Y SANTA MARTA

##### Primeras Ferias de Vehículos en el Caribe

En Cartagena y Santa Marta se realizaron con éxito las Primeras Ferias de Vehículos con la participación de once concesionarios, excelentes tasas de interés, descuentos especiales en la prima de seguro y un día de recreación para toda la familia. Cartagena se engalanó con abundante publicidad de Coomeva, y los 600 asociados que visitaron la feria disfrutaron de shows de música y bailes propios de la región. En Santa Marta la Feria fue visitada por más de 1.500 asistentes.



#### BARRANQUILLA

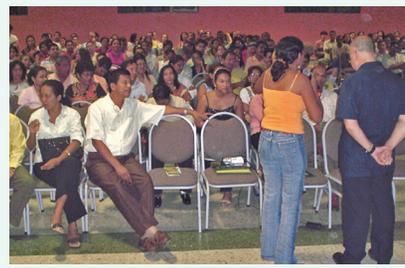
##### Festival de Cuentaría

Coomeva Recreación y Cultura en asocio con la entidad Luneta 50, realizaron el lanzamiento del IX Festival "El Caribe Cuenta". Más de 600 asociados de Barranquilla disfrutaron con la participación de Cándido Pazó, de España, Alexander Díaz "Mateo", de Bogotá, y William Morón, de Valledupar.



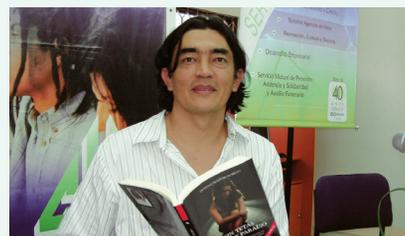
##### Conferencia

Más de 400 asociados asistieron a la conferencia "Maravillosos Amantes" dictada por el sexólogo José Manuel González, la cual hace parte de los programas de formación de Coomeva. En la gráfica el conferencista en una de las dinámicas.



##### Conversatorio con Gustavo Bolívar

Coomeva y la Corporación Unificada Nacional realizaron el conversatorio "Caos Social y Medios de Comunicación", con el escritor Gustavo Bolívar, autor de la novela "Sin Tetas no hay Paraíso". En la foto el escritor.



# La alimentación y el colesterol

## El porque de las grasas.

Las grasas contenidas en los alimentos, son una importante fuente de energía para el organismo, que nos permite desarrollar actividades físicas e intelectuales.

Además de hacer las comidas más apetitosas, las grasas proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales requeridos en los niños para un crecimiento adecuado y en los adultos para el mantenimiento de una buena salud. Estas son necesarias para mantener la actividad de los tejidos, la regulación de los niveles de colesterol, y la formación de hormonas.

Las grasas están formadas por ácidos grasos que pertenecen a dos grandes grupos:

1. Los ácidos grasos saturados, que encontramos en las grasas de origen animal (quesos, carne, mantequilla) y aceite de coco o palma.

2. Los ácidos grasos insaturados, presentes en la mayoría de los aceites vegetales (aceites de maíz, soya, girasol) y en los pescados; éstos comprenden los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados que aportan los ácidos grasos esenciales llamados linoleico y linolénico.

## El Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa presente en el cuerpo humano producida a nivel endógeno o suministrada por los alimentos de origen animal (yema de huevo, manteca, carne vacuna, pollo, entre otros), es esencial para la vida, forma parte de las membranas

celulares, de las hormonas sexuales y ayuda en la digestión de los alimentos.

## Efectos de las grasas y colesterol.

El exceso de alimentos en la dieta con alto contenido de colesterol y ácidos grasos saturados contribuye al incremento de los niveles de colesterol y a un mayor factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares; mientras que en un consumo de altos niveles de ácidos grasos mono y poliinsaturados llamados grasas buenas, pueden reducir los niveles de colesterol.

Numerosos estudios demuestran que la alimentación juega un papel muy importante en la prevención y el control del exceso de colesterol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro su estrategia para la prevención de enfermedades cardiovasculares apoya esta afirmación y establece que cuando se utilizan en lugar de los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados como poliinsaturados, se reduce la concentración de colesterol total y LDL en el plasma.

Las explicaciones más recientes, basadas en evidencias científicas, respaldan una recomendación de la ingesta de grasa entre 20 y 35 por ciento del consumo total de calorías de la dieta para un adulto promedio (2.000 calorías), tratando de mantener el consumo de grasas saturadas y colesterol en los niveles más bajos posibles.

## La mayonesa en el segmento de lo saludable.

Una de las preocupaciones ac-

tuales de las organizaciones de salud y especialistas en el tema, es el mantenimiento de la salud, a través de la promoción y prevención; uno de los factores determinantes para el logro de este objetivo es la alimentación.

El moderar el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, es sólo uno de los aspectos de una buena nutrición. Una dieta bien equilibrada combinada con actividad física, el mantenimiento del peso adecuado y el control de factores de riesgo como hipertensión y diabetes son enfoques que contribuyen a lograr un estilo de vida saludable.

Hoy en día los consumidores se encuentran preocupados por contar con alimentos que además de aportarles sabor y responder a sus necesidades básicas de alimentación, también sean buenos para su organismo. Respondiendo a estas exigencias la tecnología ha permitido el desarrollo de alimentos con menos calorías y grasas en productos como lácteos, espárciles, chocolates y mayonesas entre otros, alimentos que por su composición son considerados fuente de estos nutrientes.

La mayonesa es un alimento que se elabora tradicionalmente con aceites vegetales, huevos, vinagre y especias. Este alimento además de ser fuente de energía, es fuente de ácidos grasos esenciales y presenta un contenido de colesterol por la naturaleza de sus ingredientes.

Unilever pensando en las necesidades del consumidor actual, que requiere de alimentos más saludables, desarrolló la



**"Disfrutar de la mayonesa Fruco® Libre de colesterol, en su comida favorita es una buena alternativa para mantener un estilo de vida saludable por mucho más tiempo".**

nueva **Mayonesa Fruco® Libre de colesterol**. El secreto de esta nueva mayonesa radica en la tecnología para poder fabricar con un menor contenido de yema de huevo, una mayonesa que conserve el inigualable sabor, textura y consistencia de la tradicional mayonesa Fruco.

El sabor y la textura que las grasas otorgan a los alimentos son características esenciales que buscamos y disfrutamos. **Por estas razones mayonesa Fruco® baja en grasa y calorías, Libre de colesterol**, responde a las necesidades de las personas que buscan mantener un estilo de vida más saludable y poder disfrutar del rico sabor y consistencia característicos de una mayonesa, sin tener que preocuparse por el contenido de colesterol.

Como en todas las elecciones de alimentos, es importante que los consumidores reconozcan que las calorías y el tamaño de la porción siguen siendo importantes aún cuando se consuman alimentos con menor contenido de grasa.

Adaptado Por:  
**Yojana Garces M**  
Nutricionista  
Unilever Andina



## **Así le dicen ahora a la gente sana:**

*porque con el huevo aumentan la memoria, mejoran la concentración, recargan energía, conservan la figura y cuidan su salud.\**

**Coma huevo. ¡Si tiene huevo, lo tiene todo!**

### CREPES CON VERDURA:

Ingredientes: (para 6 crepes)

#### MASA PARA CREPES:

½ taza de harina de trigo

1 taza de leche

1 huevo

1 cucharada de mantequilla derretida

½ cucharadita de sal

#### RELLENO:

1 taza de verduras guisadas al gusto

(zanahoria, arveja, apio, brócoli, calabacín)

#### Preparación:

Batir los ingredientes líquidos e incorporar lentamente la harina de trigo cernida con la sal, hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar en la nevera durante una hora. En una sartén antiadherente verter 2 cucharadas de la mezcla cubriendo con una capa delgada el fondo de la sartén, cuando tenga burbujas, voltear y dejar dorar por el otro lado. Cuando las crepes estén listas, rellenar con las verduras calientes.



# LOS MALOS HÁBITOS DE POSTURA

Son causantes de muchas lesiones

**Las tareas domésticas y demás actividades cotidianas, si no se realizan con las posturas adecuadas, pueden llegar a causar trastornos en los músculos, tendones y nervios. Esto se podría evitar siguiendo unas normas básicas.**

Si aprende a ejecutar actividades propias de la vida diaria, desde caminar, sentarse, acostarse, levantar un peso o conducir, entre otras, manteniendo una postura correcta, podrá prevenir dolencias en el futuro. Pero no solamente los malos hábitos de postura pueden causar lesiones. Las personas que tienen problemas de sobrepeso, o que no se ejercitan físicamente también están expuestas a sufrir episodios de dolor lumbar, que limitan su desempeño.

El primer paso es tomar conciencia sobre las posturas que adopta en distintos momentos de la vida. Puede empezar por ensayar la denominada postura militar que, con la práctica, ayudará a recuperar la postura adecuada. Párese de espalda a la pared, manteniendo con ésta cuatro puntos de contacto: talones, glúteos, parte alta de la espalda y cabeza, retómela en intervalos a lo largo del día, y sosténgala durante unos minutos. Después de un tiempo, si es constante, esta posición se convertirá en un hábito.

Tenga en cuenta que los hombros deben ir hacia atrás y abajo, de manera relajada, y no tensionados hacia arriba. La barbilla hacia adentro mientras desliza la cabeza hacia atrás.

Al sentarse, es importante tener

presente que la columna debe estar erguida o incluso un poco arqueada, los pies deben descansar suavemente sobre el suelo y, en lo posible, emplee sillas con apoya brazos. Las rodillas deben estar a la altura de las caderas. Es aconsejable que los asientos tengan bordes redondeados para evitar problemas de circulación en los muslos. No son convenientes las sillas sin espaldar, pues lo ideal es que ofrezcan soporte en la parte baja de la espalda.

Estos hábitos se deben inculcar en los niños desde temprana edad, con mayor razón en esta época en la que permanecen por largo tiempo frente al computador o viendo televisión. Los pequeños deben entender por qué es importante aprender a desarrollar hábitos de trabajo, estudio o esparcimiento, saludables y seguros.

Si va a levantar un objeto pesado del piso, agáchese doblando las rodillas y sosténgalo con ambas manos. Procure que la cama no sea ni muy blanda ni muy rígida para que el cuerpo descanse plácidamente.

**Los dolores lumbares, por lo general, están relacionados con esfuerzos mal hechos y malos hábitos de postura.**

## SILLA RECLINOMÁTICA CON MASAJE

Gran Variedad de masajes, que pueden combinarse para un masaje completo y estimulante.



- Adquieralo con cuota inicial de tan solo \$ 1'000.000
- Facilidades de pago
- Pague con 4 cheques iguales sin costo Adicional
- Mas información en la siguiente página... →

### Al que pida más...

Las sillas reclinomáticas con masajes Rest definitivamente hacen la vida más placentera. Están diseñadas con un mecanismo de cuatro ruedas masajeadoras, las cuales se deslizan de arriba a abajo sobre la espalda. Están equipadas con 29 a 32 airbags que desarrollan cuatro modos de tensión de aire y dos de fortaleza. Según las medidas del cuerpo, la silla ajusta automáticamente el masaje seleccionado previamente. Además, modera el calor de acuerdo con el masaje proporcionado. Viene equipada con MP3, audífonos y una pantalla de 7 colores: programada con 6 clases de masaje: Percusión, Compresión, Rolling, Shiatsu, Kneading y flapping, que estimulan el sistema circulatorio, eliminan la fatiga muscular y proveen un masaje profundo y reparador.

# Queremos que disfrutes de tus sueños



Llévate cuatro fabulosos obsequios por la compra de los mejores colchones ortopédicos

Promoción válida por la compra de colchones Ortholife y Paradise Gold



**CUBRELECHO**

- Acolchado
- Tela Jacquard
- Incluye 2 cojines y fundas
- Almohadas y protector



**DVD**

- CD Room
- Formato Reproducción
- Mp3



**BICICLETA**

- 18 Cambios
- Rin 26 en marco de acero
- Sillín anatómico



**HORNO MICROONDAS**

- 0.6 pies cúbicos
- Panel Digital
- Apertura automática



**Paradise Gold**

- 10 años de garantía
- Poliuretano tipo Látex
- Ortopédico
- Acolchado
- Exclusivo Paraíso

**UNITOP**

Doble	Queen	King
\$ 1.173.758	\$ 1.301.332	\$ 1.598.333



**ortholife**  
El mejor amigo de su columna

- 10 años de garantía
- Medicado
- Ortopédico Clínico
- Refuerzo de Casata

**STANDAR**

Doble	Queen	King
\$ 909.832	\$ 1.008.383	\$ 1.231.132

**UNITOP**

Doble	Queen	King
\$ 1.143.383	\$ 1.272.308	\$ 1.470.758



**Futura**

- 8 años de garantía
- Resortado
- Acolchado Paraíso

**STANDAR**

Sencillo	Doble
\$ 279.000	\$ 399.000



**Paraiso Unitop**

- 10 años de garantía
- Poliuretano tipo Látex
- Ortopédico
- Acolchado Paraíso

**UNITOP**

Doble	Queen
\$ 646.583	\$ 722.182