



EDITORIAL

**Que las luchas
por el poder
no distraigan a
los gobiernos**

**EPEC: Nuestro
Sindicato
reclamó por
la falta
de personal**

*Compañeros participaron en
caminata hasta el Champaquí*



*Los compañeros
participantes de la
experiencia.*



Editor responsable
**SINDICATO DE
LUZ Y FUERZA
DE RIO CUARTO**

Sede central
Avenida España 350
X5800BUQ - Río Cuarto
Línea rotativa
0358 4647734
Línea gratuita para afiliados
0800-444-0241

Correos electrónicos:
sindicato@luzyfuerzariocuarto.org
informesemanal@luzyfuerzariocuarto.org

Sitio en Internet:
www.luzyfuerzariocuarto.org

Colonia de vacaciones "Luz y Fuerza"
Ruta 5 Km. 117
X5862DGA - Villa del Dique
Teléfono/ fax: 03546 497214
colonia@luzyfuerzariocuarto.org

Complejo Polideportivo
"Cro. Sergio R. Trabucco"
Bv. Hipólito Yrigoyen 1060
5805 - Las Higueras
Teléfono: 0358 4970020

Sede social Adelia María
Vicente López y Planes esq.
Fuerte Santa Catalina
5843 - Adelia María

Sede social Coronel Moldes
Presidente Perón 196
5847 - Coronel Moldes
Teléfono/ fax: 03582 466211
seccionalcmoldes@luzyfuerzariocuarto.org

Sede social Jovita
Rivadavia 224
X6127BSP - Jovita
Teléfono/ fax: 03385 498880

Sede social Las Varillas
La Pampa esq. General Paz
5940 - Las Varillas
Teléfono/ fax: 03533 420606

Cro. Julio César Chávez
Secretario General

Cro. Juan Manuel Losada
Subsecretario General

Cro. Jorge Antonio Tamalet
Sec. de Prensa, Cultura y Deporte

Lic. Adrián Martín Demasi
Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición
1000 ejemplares

Recordemos las cuentas de correo

Tal lo informado en ediciones anteriores de nuestro Informe Semanal, con el propósito de ampliar la comunicación con nuestros compañeros afiliados se publican a continuación las direcciones de correo electrónico de nuestro Sindicato, como así también la dirección del sitio de Internet que posee nuestra institución.

Cuentas de correo:

Sindicato:

sindicato@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría General:

general@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Administración y Finanzas:

administracion@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría Gremial:

gremial@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Previsión Social:

prevision@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Servicios Sociales:

serviciosociales@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes:

prensa@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Organización y Asuntos Ener

organizacion@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Turismo Social:

turismo@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Vivienda y Obras:

vivienda@luzyfuerzariocuarto.org

Departamento de la Mujer:

deptodelamujer@luzyfuerzariocuarto.org

Colonia de Vacaciones "Luz y Fuerza":

colonia@luzyfuerzariocuarto.org

Asociación Mutual Alumbrar:

mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org

Sitio web: **www.luzyfuerzariocuarto.org**



Que las luchas por el poder no distraigan a los gobiernos

Falta menos de un año y medio para que los argentinos renovemos nuestras máximas autoridades nacionales y un tiempo similar para que lo hagamos los cordobeses respecto de las provinciales, lo que ya ha desatado una danza de nombres de aquellos políticos que pretenden continuar las gestiones actuales y, por otra parte, de quienes proponen cambios. En los próximos meses veremos que los cruces de pirotecnia verbal entre políticos de un lado y del otro irán aumentando progresivamente. En una primera etapa, hasta que se elijan los candidatos en cada partido o conglomerado de fuerzas que competirán para tomar el poder formal del país y de Córdoba; y en un segundo momento hasta que se concreten las elecciones nacional y provincial.

Los turnos electorales concluyen y simultáneamente comienzan otros, según lo establecen las respectivas constituciones, lo que implica que previamente hay cimbronazos provocados por quienes puján por el poder, no solamente los candidatos o pre-candidatos, sino también de los sectores poderosos que actúan en una sociedad, con intereses



*Cro. Juan Manuel Losada,
Subsecretario General.*



*Cro. Julio César Chávez,
Secretario General.*

encontrados, que intentan imponer a los demás sus prioridades en beneficio propio, observándose así una pulseada en la que cada uno intenta acaparar la mayor cantidad de voluntades, para lograr el triunfo sobre los demás.

En el medio de estos empujones se encuentra el pueblo trabajador, que asiste como espectador (cuando no de rehén) a la pelea, cuyo bienestar es invocado por todas las partes como el fin último de las políticas que proponen, pero que -por lo que la historia nos ha enseñado- lamentablemente pocas veces se ha puesto de manifiesto.

La lucha entre los distintos bandos ya comenzó, se puede apreciar a través de los medios de comunicación, y seguramente consumirá mucha energía y otros recursos de parte de quienes en estos momentos tienen el poder formal y también de quienes lo

quieren conseguir, con el riesgo de que los que gobiernan dejen para un segundo plano la tarea genuina de gestionar para el pueblo, de auscultar las necesidades y expectativas para, en función de ellas, articular las políticas que hagan posible un futuro mejor para los trabajadores, sin caer en la tentación de utilizar a las instituciones como herramientas políticas en vísperas electorales.

Esperemos que los gobernantes puedan dedicar la mayor parte de su energía a cumplir con el propósito para el cual se los ha elegido, ya que resta aún casi medio mandato por desarrollar, tomando ahora las medidas que los trabajadores necesitamos para que haya más justicia social, en vez de invertir su tiempo en priorizar su continuidad o la de su proyecto político.

SECRETARÍA GREMIAL

No hubo acuerdo con la Cooperativa de Las Vertientes

El lunes pasado, en horas de la mañana, tuvo lugar en el Departamento de Trabajo con sede en Río Cuarto una segunda audiencia entre nuestra organización gremial y representantes de la Cooperativa de Electricidad de Las Vertientes, para tratar un expediente generado a partir del ingreso a dicha entidad, por Bolsa de Trabajo, del hijo de un compañero. Por la Cooperativa se hizo presente Juan Carlos Avayay, miembro del Consejo de Administración, acompañado por el letrado

Alberto Chiácchera, mientras que por el Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto asistieron nuestro Secretario General, Julio César Chávez, y los compañeros Jorge Capoulat y Fernando Pizarro, en sus caracteres de Secretario y Subsecretario Gremial respectivamente, además de la asesora legal Cristina Azócar.

En el transcurso de la audiencia, los representantes de la Cooperativa presentaron una nota a través de la cual, por asesoramiento de FECESCOR, sostienen la no vigencia del Convenio Colectivo de Trabajo, lo

que fue enfáticamente rechazado por los representantes de nuestra organización gremial, además de dejar asentado que el sindicato continuará con las gestiones, en el ámbito que corresponda, con la finalidad de que la patronal dé una explicación coherente sobre su negativa a incorporar el hijo de un compañero a través de la Bolsa de Trabajo.

Con las exposiciones de uno y otro lado, se dio por finalizada la reunión sin que se arribara a algún acuerdo.

Farmacia Del Pueblo
4651111 - Constitución 901

Farmacia García Cocco
4623562 - Avda. Italia 1198
4626894 - Bv. Roca 941
4671750 - Rivadavia y Alberdi

Farmacia Ortega
4641400 - Suipacha 243

Farmacia Videgain
4622372 - Belgrano 23

Farmacia Podestá
4636984 - Av. M. T. de Alvear 350

Farmacia Trinidad
4662428 - V. López y Planes 292

Atención al asociado **4642705**

Sanatorio Privado
(Solicitud de turnos)
154173231 - Bv. Roca 949

Cochería Amor y Paz
4648818 - Juan B. Justo 250

Casa Grassi
(traslados y sepelios)
4623190 - H. Irigoyen 443

Sepelios Perpetual
4640404 - Cabrera 981

Asistencial
(servicio de enfermería)
4621227 - Baigorria 174

Cardiomed
(emergencias médicas a domicilio)
4675610



Nuestro sindicato reclamó por la falta de personal

El martes pasado se llevó a cabo una importante reunión en la sede de EPEC, de la que participaron, como autoridades de la empresa, Juan Carlos Pimentel, Gerente General; Luis Vélez, Subgerente General de Operación; Alejandro Aguada, Subgerente de Distribución Interior; Ing. David Aiassa, Jefe de Zona «F», y Roberto Castellino, Subjefe de Zona «F», en tanto que por nuestra organización gremial asistieron los compañeros Julio César Chávez y Juan Manuel Losada, en sus caracteres de Secretario General y Subsecretario General, respectivamente.

En este encuentro se llevó adelante un reclamo con respecto a la falta de personal para cubrir los distintos planteles de las áreas de la empresa, en las cuales se demostró la necesidad de ingresos inmediatos para poder cubrir los requerimientos laborales con que cuenta la EPEC en la actualidad y, además, debido al crecimiento exponencial que ha tenido la ciudad de Río Cuarto.

Por otro lado, se trató el estado de situación de la compra de un camión grúa de 25 toneladas y cinco hidroelevadores autónomos para el área de distribución de pendientes de la Zona «F».

Finalizando la reunión, se debatieron algunas políticas con respecto al futuro de obras de gran importancia para la ciudad de Río Cuarto, siendo una de las más relevantes la SEA Centro Cívico.

Tras el encuentro, nuestro



sindicato queda al aguardo de respuestas definitivas con

respecto a los distintos temas abordados.



La reunión se realizó entre el sindicato y autoridades de la empresa, en la sede central de la EPEC en la ciudad de Córdoba.

Nuevas tarifas para turismo en tránsito

Reiteramos que la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza comunicó las nuevas tarifas que rigen desde el 1° de abril para turismo en tránsito en las unidades turísticas bajo su órbita.

A continuación publicamos los nuevos cuadros tarifarios:

Tarifa diaria por persona, con desayuno, válida para los siguientes establecimientos:

Hotel «13 de Julio» (Mar del Plata)

Hotel «FATLYF» (La Cmbre)

Hotel «Independencia» (Río Hondo)

Complejo Social «Santa Fe» (Santa Fe)

CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
Mayores: \$ 140.-	Mayores: \$ 190.-
Menores: \$ 70.-	Menores: \$ 95.-
En habitación individual: \$ 185.-	En habitación individual: \$ 260.-

Tarifa social modificada diaria para habitación cuádruple: \$ 448.-



Tarifa diaria por persona, con desayuno, válida para los siguientes establecimientos:

Hotel «Amancay» (Bariloche)

Apart Hotel «Intersur Suites» (Buenos Aires)

Hotel «Intersur San Telmo» (Buenos Aires)

CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
Mayores: \$ 154.-	Mayores: \$ 208.-
Menores: \$ 77.-	Menores: \$ 104.-
En habitación individual: \$ 200.-	En habitación individual: \$ 270.-

Tarifa social modificada diaria para habitación cuádruple: \$ 492.-

Tarifa diaria por persona, con desayuno, válida para **Hotel «Intersur Recoleta»** (Buenos Aires):

CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
Mayores: \$ 180.-	Mayores: \$ 258.-
Menores: \$ 90.-	Menores: \$ 129.-
En habitación individual: \$ 240.-	En habitación individual: \$ 340.-



Tarifa diaria por cabaña, de dos hasta 4 pax., en **Cabañas «Mansa-Lyfe»** (San Pedro-Buenos Aires):

CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
Mayores: \$ 440.-	Mayores: \$ 540.-



Tarifa válida para **Complejo «Villa La Merced»** (Los Molinos-Córdoba):

CASA	2 plazas	3 plazas	4 plazas	5 plazas	6 plazas	7 plazas	8 plazas
Afiliados	\$ 260.-	\$ 330.-	\$ 390.-	\$ 460.-	\$ 530.-	\$ 590.-	\$ 660.-
Cat. «B»	\$ 350.-	\$ 440.-	\$ 530.-	\$ 620.-	\$ 700.-	\$ 800.-	\$ 880.-

Entregaron medallas a compañeros que cumplieron 25 años de servicio

El lunes 15 del corriente fueron entregadas en la Central Las Ferias y en el edificio administrativo de Río Cuarto de la EPEC medallas recordatorias de los 25 años de servicio a aquellos compañeros que no las habían recibido durante la fiesta del 13 de Julio que realizó nuestra organización gremial.

De esta manera se cumple con lo establecido en el artículo 87 del Convenio Colectivo de Trabajo 165/75. A continuación publicamos la nómina de los compañeros afiliados que recibieron la distinción mencionada, por cumplir 25 años de servicio en el período comprendido entre el 14 de julio de 2010 y el 13 de julio de 2012:

Entregadas en edificio administrativo:

CEBALLOS, SILVIA MABEL
 MAFFU, JORGE HÉCTOR
 SCAMPERTE, RICARDO ERNESTO

ALBIERO, JORGE DANIEL

Entregada en la Central Las Ferias:
 PERUSSIA, RUBÉN REINALDO

Por otra parte, para completar la nómina de compañeros afiliados que han recibido las medallas por cumplir 25 años de servicio durante el período aludido, publicamos nuevamente el listado de quienes lo hicieron durante la fiesta del 13 de Julio:

FINOLA, ANGELA ROSA
 PRADO, RAQUEL EDITH
 RUFFIERO, ELISABETH S.
 D'ALBERTO, SERGIO RENE
 CHAVEZ, DANIEL NIEVES
 EANDI, VICTOR MATEO
 FUNES, RODOLFO GUSTAVO
 PERASSI, ANGEL



Algunos de los compañeros distinguidos, posando junto a autoridades de la EPEC y a dirigentes de nuestra organización sindical.



En pocos días comienza el Torneo de Fútbol «Jorge A. Callovi»



El excelente predio que se utiliza para la práctica de fútbol en nuestro Complejo Polideportivo «Sergio R. Trabucco» será escenario de este torneo.

El día jueves 9 de octubre dará comienzo el Torneo de Fútbol «Jorge A. Callovi», en las instalaciones de nuestro Complejo Polideportivo «Cro. Sergio R. Trabucco», con la participación de equipos de compañeros de Río Cuarto y de las seccionales, organizado por la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes de nuestra organización gremial.

Las listas de los equipos que participen del torneo deberán ser presentadas hasta el día martes 7 de octubre en la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, donde se hará el sorteo de los partidos, a las 19:00 de ese día. Cada escuadra

deberá tener un delegado al cual se le hará entrega del reglamento, así también como el fixture que saldrá del sorteo.

El torneo contará con la presencia de árbitros y se jugará en dos tiempos de 20 minutos cada uno, en horarios nocturnos. Los equipos se conformarán con un arquero y cinco jugadores de cancha.

Invitación a seccionales

Reiteramos la invitación a equipos de todas las seccionales, para que se sumen a esta iniciativa deportiva que seguramente será una instancia de confraternidad entre los compañeros afiliados.



Teléfonos para contactarse en forma directa

Para mantener un contacto más fluido con los compañeros de la Comisión Directiva y las dependencias de nuestra organización, publicamos el siguiente listado de teléfonos útiles para los afiliados:

CARGO	COMPAÑERO/A	CELULAR	INT.
Secretario Gremial	Jorge Daniel Capoulat	0358 155608228	116
Subsecretario Gremial	Fernando Luis Pizarro	0358 155608248	117
Secretaria de Administración y Finanzas	Sabina Noemí Cerutti	0358 155608252	127
Subsecretario de Finanzas	José Luis Gatica	0358 155608278	125
Subsecretario de Administración	Cristian Francois	0358 155608324	124
Secretario de Servicios Sociales	Daniel D. Chiaraviglio	0358 155608288	123
Subsecretaria de Servicios Sociales	María Rossana Olivieri	0358 155608296	120
Secretario de Previsión Social y Actas	Daniel Alberto Aguilar	0358 155608297	114
Secretario de Vivienda y Obras	Sergio M. Centurión	0358 155608298	115
Secretaria de Turismo Social	Alicia Beatriz Calandri	0358 155608280	126
Secretario de Organización y Asuntos Energéticos	Víctor Mateo Eandi	0358 155608317	119
Secretario de Prensa, Cultura y Deportes	Jorge Antonio Tamalet	0358 155608226	150
Miembro del Tribunal Paritario Interior	Jorge Alberto Chirinos	0358 154257708	
Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados	Francisco C. Gutiérrez	0358 154305398	133
Conmutador Sind. de Luz y Fuerza de Río Cuarto		0358 154842444	
Secretario Administrativo	Walter Hugo Escudero	0358 154257707	112
Secretario Seccional Adelia María	Gustavo R. Zufiaurre	0358 154879617	
Secretario Seccional Arias	Enzo Miguel Fernández	0358 154879624	
Secretario Seccional Bucharado	César Raúl Roggia	0358 154879620	
Secretario Seccional Del Campillo	Facundo H. Bessolo	0358 154879621	
Secretario Seccional Italó	Sergio Daniel Berra	0358 154879622	
Secretario Seccional Las Varillas	Mario Oscar Barbatti	0358 154257714	

Compañeros participaron en caminata hasta el Champaquí



Los compañeros Francisco Aruza, Bruno Aruza, Ángela Finola, Verónica Linera, Teresita Bastini, Mara Boatti, Javier Román, Cristian Francois, Ulises Francois y Ramiro Boatti, participantes de la experiencia.

Durante la primera semana de septiembre, un grupo de compañeros participó de una caminata al cerro Champaquí, en una experiencia que duró tres días.

Desde el poblado de Villa Alpina iniciaron la caminata; superaron la vertiente Este del Cerro La Mesilla y en tres horas arribaron a la estancia de Moisés López. En este lugar se almorzó.

En la segunda etapa de la primera jornada, se realizó una aproximación hasta la zona de refugios, cruzando por el desierto de la Virgen. Al llegar al puesto se sirvió la merienda y posteriormente la cena.

En la segunda jornada, sin la carga de las mochilas, los caminantes iniciaron el ascenso durante alrededor de cuatro horas, hasta llegar a la Cumbre, previa visita al Balcón. Allí almorzaron y permanecieron media hora

aproximadamente, dado que no era recomendable extenderse en el tiempo por el frío, regresándose al refugio aproximadamente a las 18:00, donde se merendó y luego se dio paso a la cena, en cuyo transcurso hubo un ameno intercambio de opiniones acerca de lo logrado.

Al tercer día se desandó lo caminado en la primera mitad de la jornada, pasando por un río subterráneo. Al mediodía, en lo de Moisés López, los compañeros compartieron un exquisito chivo serrano, más el té de menta-peperina preparado por doña Juana.

Luego compartieron los últimos momentos de la aventura en un descenso que concluyó alrededor de las 16:00, para finalmente emprender el regreso a Río Cuarto.

El peligro de consumir alimentos con grasas trans

El consumo de grasas trans es peligroso para la salud ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Sin embargo, los ácidos grasos trans (conocidos como «grasas trans») están presentes en una gran cantidad de alimentos procesados, como panificados, productos de repostería, galletitas y productos de copetín (snacks).



El uso de los ácidos grasos trans en los procesos industriales se ha extendido debido a que ofrece ciertas ventajas para las industrias de alimentos (principalmente de conservación, estabilidad y bajo costo). Sin embargo, existe evidencia concluyente que asocia el **consumo de grasas trans con la mortalidad y discapacidad producto de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**. Por este motivo, como parte de la «Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud», **la OMS recomendó eliminar las grasas trans de los alimentos procesados destinados al consumo humano** y estableció una serie de estándares con el objetivo de prevenir las enfermedades no transmisibles, mejorar la alimentación y fomentar estilos de vida más saludables.

Para reducir el consumo de ácidos grasos trans

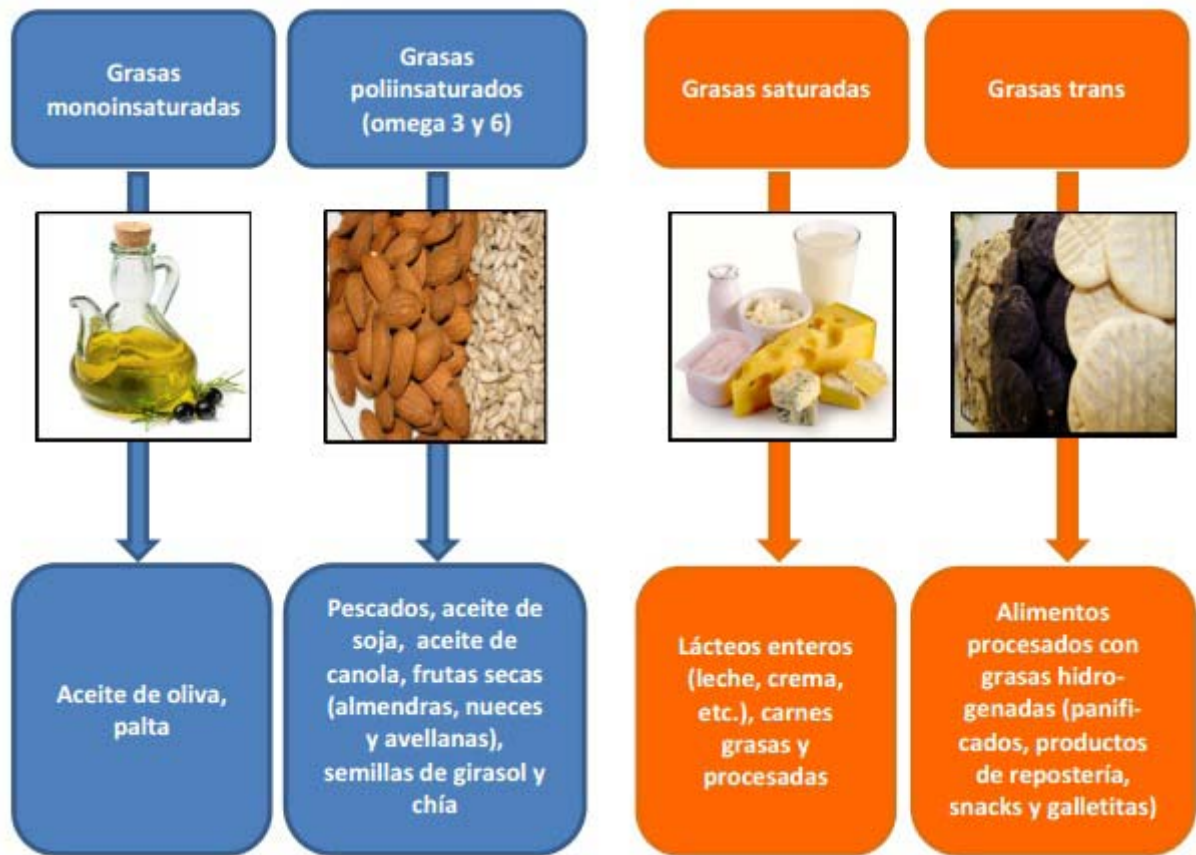
(grasas trans) en la población los gobiernos deberían:

- Adoptar las medidas necesarias para reducir el uso de grasas trans en los alimentos industrializados
- Establecer estándares de etiquetado de los alimentos industrializados para facilitar la información a los consumidores
- Monitorear la implementación de las medidas para vigilar su cumplimiento y efectividad
- Concientizar a la población acerca de los riesgos para la salud que produce el consumo de grasas trans

Preguntas y respuestas acerca de las grasas trans:

¿Qué tipos de grasas están presentes en los alimentos?

La calidad de las grasas que se consumen habitualmente es de suma importancia para lograr una alimentación saludable.



Existen grasas comúnmente conocidas como «grasas buenas», esenciales para el desarrollo y beneficiosas para la salud, como las grasas insaturadas mono insaturadas (Omega 9) y poli insaturadas (Omega 3 y Omega 6).

Pero también existen las llamadas «grasas malas», como las grasas saturadas y las grasas trans, que aumentan el colesterol LDL / HDL y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las «grasas buenas» son senciales para la vida, por este motivo, es de gran importancia la calidad de las grasas que se consumen (más que la cantidad) y promover la sustitución de «grasas malas» por «grasas buenas» en la alimentación.

¿Qué cantidad de grasas es necesario consumir por día? ¿Todas las grasas son perjudiciales para la salud?

Diversos estudios han demostrado que existe una percepción errónea acerca del consumo de grasas en la alimentación.

Al contrario de la creencia más extendida, no todas las grasas son perjudiciales para la salud. Sin embargo, una alimentación saludable no implica, necesariamente, reducir la proporción de grasas de la dieta sino sustituir las «grasas malas» (saturadas y trans) por «grasas buenas» (monoinsaturadas y poliinsaturadas).

Según la declaración de la Organización de

las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Mundial de la Salud (FAO/WHO 2008), la ingesta máxima de grasa total en la alimentación debería ser de entre el 30 y 35 % del total de la energía (calorías) diaria para personas adultas y la ingesta mínima, del 15% para la mayoría de los individuos.

En todos los casos, la ingesta de ácidos grasos trans (grasas trans) debería ser menor al 1 % del total de calorías consumidas diariamente.

¿Cuál es el origen de los ácidos grasos trans (AGT) o grasas trans en la alimentación?

A lo largo de la historia, los seres humanos han consumido AGT. El origen de esos AGT y las cantidades han variado considerablemente de acuerdo a variables tales como los avances tecnológicos, la localización geográfica, el acceso a los alimentos y los cambios hábitos alimentarios.

En la actualidad, los AGT presentes en los alimentos pueden tener un origen biológico o tecnológico:

-AGT de origen biológico: son los que se encuentran naturalmente en la carne, la leche y los derivados lácteos de animales rumiantes. Representan entre un 1% y un 5% del total de los AGT que consumimos.

- AGT de origen tecnológico: son aquellos que se obtienen mediante un proceso de hidrogenación de aceites generalmente de



origen vegetal que los transforma en productos sólidos o semisólidos que se utilizan en los procesos de producción de numerosos alimentos.

Los AGT de origen tecnológico están presentes en alimentos tales como los panificados, productos de repostería, las galletitas y los productos de copetín (snacks). El uso de los AGT en los procesos industriales se ha extendido debido a su largo tiempo de conservación, estabilidad durante la fritura, solidez y bajo costo.

Los AGT de origen tecnológico representan entre el 95% y el 99% del consumo total.

¿Por qué el consumo de AGT es peligroso para la salud?

La alimentación inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

Según datos del Ministerio de Salud de la Nación, en Argentina las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (principales ENT) representan un 32% de las causas de muerte.

Si bien el uso de grasas trans ofrece ciertas ventajas para las industrias de alimentos, hay evidencia suficiente que indica que su consumo es peligroso para la salud ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita

de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Esto se debe a que las grasas trans incrementan el colesterol LDL (conocido como colesterol «malo») y disminuye el colesterol HDL (colesterol «bueno»). Según la OMS, una ingesta diaria de 5 gr de grasas trans puede aumentar en un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La evidencia concluyente que asocia el consumo de grasas trans con la mortalidad y discapacidad producto de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares ha causado gran preocupación a nivel mundial y ha llevado a que los organismos internacionales y las autoridades de salud pública de diferentes países comiencen a diseñar e implementar estrategias para reducir el uso de grasas trans en la producción de alimentos. Existe evidencia suficiente que indica que la eliminación de las grasas trans de los alimentos es una manera eficaz de proteger la salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Además, está comprobado que resulta factible para la producción industrial de la mayoría de los alimentos. De hecho, el uso de grasas trans se ha reducido en varios países a lo largo de los últimos diez años.

(Fuente: *Fundación Inter Americana del Corazón – Argentina*)

Luz y Fuerza estuvo libre en la última fecha del torneo

En la continuidad del Campeonato Clausura 2014 del Torneo Unidos del Sur, nuestro representante, que participa en la Zona Campeonato, tuvo fecha libre durante la sexta ronda, que tuvo lugar el sábado pasado.

No obstante la ausencia de nuestra escuadra en el campo de deportes, a continuación publicamos los resultados obtenidos en todos los partidos que se disputaron en esta oportunidad, para que nuestros lectores continúen estando al día con la información:

RESULTADOS DE LA 6ta. FECHA

PROSEGUR	0 - 2	COMERCIO
ALIANZA-ELECSA	3 - 7	COCA COLA
STMRC	0 - 1	CIVILES AMRC
ATURC	2 - 0	LA BASE
URBAC	3 - 1	EMOS
TELEFONICOS	1 - 2	FENIX FUTBOL
CIRCULO POLICIA	0 - 3	POLICIA
EL MALON	0 - 2	CHOFERES FCA

TABLA DE POSICIONES

Zona Campeonato

	Equipos	J	G	E	P	GF	GC	Dif.	Ptos.
1	CIVILES AMRC	6	5	1	0	13	4	9	16
2	ATURC	5	3	2	0	7	3	4	11
3	LA BASE	6	3	1	2	7	4	3	10
4	COMERCIO	6	3	1	2	7	6	1	10
5	COCA COLA	5	2	1	2	9	7	2	7
6	ALIANZA-ELECSA	5	2	1	2	11	11	0	7
7	LUZ Y FUERZA	5	1	1	3	6	8	-2	4
8	PROSEGUR (*)	5	1	0	4	5	10	-5	3
9	STMRC (*)	5	0	0	5	1	13	-12	0

(*) Descienden a la Zona Ascenso

Fin de semana en Villa del Dique



La Comisión Directiva de nuestro Sindicato, a través de la Secretaría de Turismo Social, informa que para el fin de semana largo del mes de octubre, el que ocurrirá entre los días sábado 11 y lunes 13, abrirá nuestra Colonia de Villa del Dique con la modalidad de desayuno y cena, con motivo de desarrollarse la Fiesta de la Cerveza en la cercana localidad de Villa General Belgrano. Villa General Belgrano desde hace varios años lleva adelante la «Fiesta de la Cerveza»,

con sus celebraciones tradicionales típicas de la región centroeuropea del viejo continente, que la ubican entre las más importantes del país.

Así es que a todos los afiliados y sus familias que deseen disfrutar de esta festividad, y quieran alojarse en la Colonia de Villa del Dique, se los invita a realizar sus reservas de plazas en la Secretaría de Turismo Social, diariamente a partir de la hora 18.00, o llamando al teléfono 0358-155608280.



Luz y Fuerza Cooperativa de Seguros Ltda.

*La opción más confiable
para disfrutar de su tranquilidad*

- Ramos en los que operamos:
- ❖ Incendio
 - ❖ Robo
 - ❖ Responsabilidad Civil
 - ❖ Automotores
 - ❖ Combinado Familiar
 - ❖ Integral de Comercio
 - ❖ Accidentes Personales
 - ❖ Seguro Técnico
 - ❖ Seguros Colectivos de Vida
 - ❖ Seguros de Sepelio Individual
 - ❖ Seguros de Sepelio Colectivo

...No dude en consultarnos, estamos a su servicio...

Casa Central: Defensa 453 - 1070 - Capital Federal - Teléfono: 0800-333-1185
www.luzyfuerzaseguros.com.ar

Receptoría Córdoba
Duarte Quirós 559 - 3º piso "A"
5000 - Córdoba Capital

Productor Asesor en Río Cuarto: Gabriela Martínez Nas
Gral. Paz 1034 - Planta Alta - 5800 - Río Cuarto
Teléfono: 0358-4630270 - m_nas_generales@fibertel.com.ar