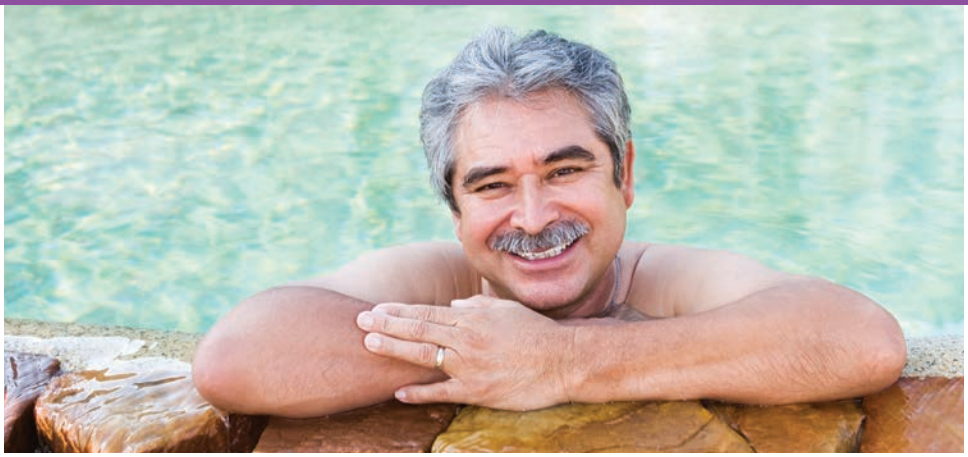
SANOFI

Tu guía
para un estilo de vida más saludable



AVANZANDO JUNTOS
por tu Diabetes

Estamos contigo para ayudarte a manejar tu nivel de azúcar en la sangre, según las recomendaciones de tu médico

Estamos contigo y con los millones de personas que viven con diabetes. Recuerda que no estás solo ni sola en tu camino.

Esta guía tiene muchos consejos para ayudarte a manejar tu azúcar en la sangre. Te explicaremos dos puntos importantes:

- **Comida:** aprende a crear platos deliciosos, balanceados y compatibles con la diabetes. Disfruta comiendo mientras te cuidas.
- **Actividad física:** hay muchas opciones de actividad física, no solo ir al gimnasio. Te ayudamos a descubrir la actividad que mejor se ajusta a tu tiempo y tu rutina diaria.

Esperamos que esta guía te sea de ayuda. También te recomendamos visitar **AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com** para más información y consejos.

¿Empezamos? ¡Adelante!

Recuerda hablar con tu médico antes de hacer cambios en tu rutina de actividad física y/o cambiar tu dieta para manejar la diabetes.

Contenido

Comer más saludable

Conoce "El método del plato" 5
¿En qué debes fijarte en las etiquetas de los alimentos? 7
Contar los carbohidratos 13
El índice de glucemia 14
Sustitutos saludables 15
¿Cómo comenzar un plan de comidas? 16
Información sobre los alimentos 18

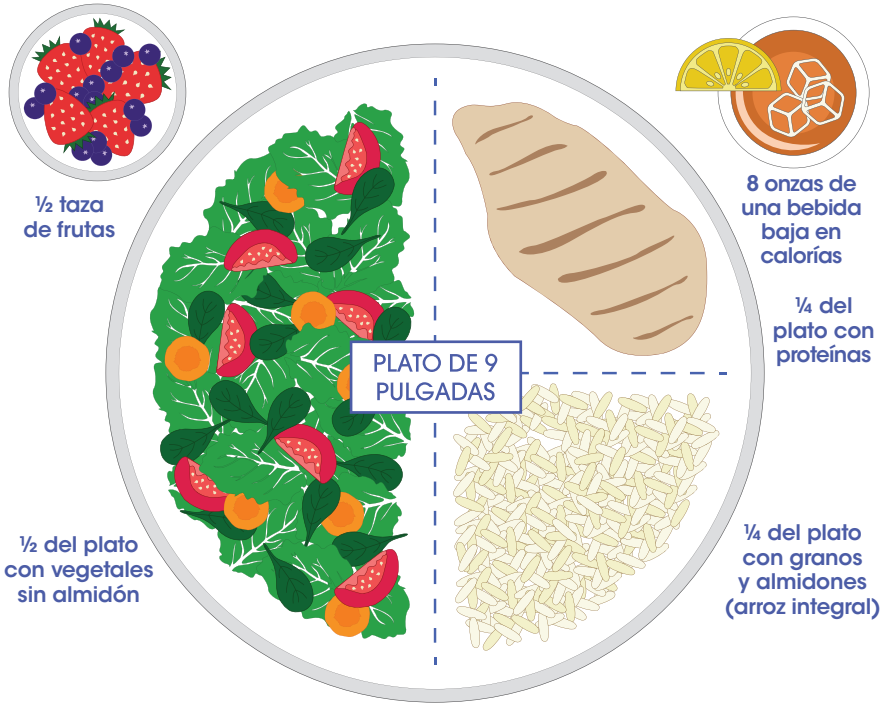
Estar activo

¿Por qué es buena la actividad física? 24
¿Cómo comenzar? 26
El plan de ejercicios ideal 28
Todos podemos hacer actividad física 30
Hacer actividad física afecta el nivel de azúcar en la sangre 31
Anota tus resultados 32

Consejos para ayudarte a manejar tu nivel de azúcar en la sangre 33

Comer más saludable

Conoce "El método del plato"



Te entendemos. Sabemos que planificar las comidas a veces no es tan fácil. Por eso te presentamos "El método del plato". Si usas este método, puede ser más sencillo comer saludable y planificar tus comidas.

Solo tienes que dividir el plato en 3 partes:

- ½ debe tener vegetales sin almidón.
- ¼ debe tener granos y almidones saludables.
- ¼ debe tener carnes bajas en grasa y otras proteínas saludables.

¿Quieres darle un toque extra de sabor? Pues agrega una porción de fruta, de un lácteo o una ensalada con aderezo de bajas calorías. Completa tu comida con 8 onzas de agua, café o té sin azúcar.

"El método del plato" te ayuda a balancear tus comidas y es una buena manera de comenzar a tener un estilo de vida más saludable.

Visita **AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com** para aprender más sobre "El método del plato" y descubre todos los ricos ingredientes que sí puedes comer.

¿En qué debes fijarte en las etiquetas de los alimentos?

Es importante que leas las etiquetas para aprender a elegir alimentos saludables. Las personas con diabetes tienen que fijarse bien en los puntos siguientes:

Tamaño de la porción ("Serving Size")

Fíjate siempre en el tamaño de la porción que aparece en la etiqueta. ¿Es el mismo tamaño de la porción que tenías pensado comer? Si el tamaño que aparece en la etiqueta es distinto, tendrás que servirte la cantidad justa.

Porcentaje de valor diario ("% Daily Value")

La FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) sugiere que comamos ciertos porcentajes (o cantidades) diarios de cada tipo de ingrediente.

En la etiqueta verás una lista de estos ingredientes (por ejemplo, Total de Carbohidrato). A la derecha de cada ingrediente verás unos porcentajes (por ejemplo: Total de Carbohidrato, 20 %).

¿Qué quieren decir estos porcentajes? Te dicen la cantidad de ese ingrediente que tiene la porción. Por ejemplo, si el porcentaje de Total de Carbohidrato es del 20 %, eso quiere decir que el 20 % de la porción contiene carbohidratos.

Estos porcentajes te darán una idea de cómo encaja cada porción de alimento en tu plan de comidas diario

Pregunta a tu médico o a un nutricionista si necesitas más ayuda para entender estos porcentajes, o cualquier otro dato de la etiqueta.

Grasas ("Total Fat")

Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol se consideran grasas no saludables y debes limitar su consumo. Pero no todas las grasas son malas para tu salud. Las grasas monoinsaturadas (por ejemplo, la grasa de las aceitunas y la mantequilla de maní), poliinsaturadas (la grasa de las nueces) y los ácidos grasos con omega 3 (como la grasa del salmón) son más saludables y pueden ayudarte a disminuir el colesterol malo y prevenir el taponamiento de las arterias.

Carbohidratos ("Total Carbohydrate")

Para tener una alimentación saludable es importante entender qué son los carbohidratos: **están en los alimentos y son la principal fuente de energía del cuerpo.**

El balance entre la insulina y los carbohidratos en el cuerpo puede afectar tu nivel de azúcar en la sangre.

Los alimentos tienen uno o más de los siguientes tipos de carbohidratos: **almidones, azúcares y fibra.**

Almidones ("Complex Carbohydrates")

Los almidones también se conocen como **carbohidratos complejos.** Algunos alimentos que contienen almidón son:

- Vegetales como arvejas, maíz, habas y papas.
- Frijoles y lentejas secos.
- Granos como la avena, la cebada y el arroz.

Los granos pueden ser integrales o refinados. Los alimentos integrales son mejores porque tienen más vitaminas, minerales y fibra.

Carbohidratos (continuación)

Azúcares ("Sugars")

Los azúcares también se conocen como **carbohidratos simples.**

Existen dos tipos de azúcares:

- Azúcares naturales (por ejemplo, el azúcar de la leche y la fruta).
- Azúcares agregados (el azúcar de los alimentos procesados y los dulces, como los pasteles o las golosinas).

Los gramos de azúcar que aparecen en la etiqueta de los alimentos te indican la cantidad de azúcares naturales y agregados que tiene ese alimento.

Fibra ("Dietary Fiber")

La fibra ayuda a la digestión y hace que te sientas lleno. Algunos alimentos que contienen fibra son:

- Frijoles y legumbres.
- Vegetales y frutas, especialmente los que tienen piel y semillas que se pueden comer.
- Pasta y panes integrales.
- Frutos secos.

Los adultos deben tratar de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra por día.

Contar los carbohidratos

Otra buena forma de planificar tus comidas es contar los carbohidratos. La cantidad de carbohidratos que tienes que contar es distinta según cada persona. Así que habla con tu médico para saber cuántos carbohidratos necesitas. Para empezar, intenta que cada comida tenga entre 45 y 60 gramos de carbohidratos.

Para calcular cuántos carbohidratos tiene un alimento, lee los gramos totales de carbohidratos que pone en la etiqueta. Asegúrate de tener en cuenta el tamaño de la porción. Si no encuentras la etiqueta de un alimento, consulta la sección de información sobre alimentos en las páginas 16-21.

Es más saludable elegir alimentos integrales, como las tortillas, el arroz y el pan integral.

El índice de glucemia

No todos los carbohidratos son iguales. Asegúrate de tener en cuenta el índice de glucemia, también llamado índice glucémico o IG de un alimento. El IG te dice el efecto que tiene ese alimento en el nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos con un IG alto (como el pan blanco y el arroz blanco) aumentan más el nivel de azúcar en la sangre que los alimentos con un IG medio o bajo (como las frutas y los vegetales sin almidón).

Los alimentos más cocinados o procesados tienen un IG más alto. Si incluyes un alimento con un IG alto en tu comida, trata de balancearlo con un alimento que tenga un IG más bajo.

Las etiquetas de los alimentos no te dicen el IG, pero hay algunas páginas web que te pueden ser útiles.

Para más información, visita **diabetes.org/es/** y busca "índice glucémico".

Sustitutos saludables

Otra manera sencilla de comenzar a comer mejor es buscar opciones más saludables. Muchos de los alimentos que escoges a diario pueden ser más saludables sin perder el sabor. Recuerda que siempre debes revisar los tamaños de las porciones.

En lugar de:	Prueba:
Barra de chocolate	10 fresas u otro tipo de fruta
Papas fritas	1 papa horneada, 1 cucharada de crema agria baja en grasas
Pollo frito	3 onzas de pollo asado
Bastones de pescado fritos	3 onzas de salmón a la parrilla
Arroz frito	½ taza de arroz integral, ½ taza de frijoles negros
Cereal con azúcar	1 taza de avena integral, fruta fresca

Cuando salgas a comer, busca en el menú palabras que te indiquen que lo que vas a comer es saludable, como "a la parrilla", "asado" y "rostizado", en lugar de alimentos empanizados y fritos. Los alimentos fritos tienen calorías y grasas adicionales.

¿Cómo comenzar un plan de comidas?

Si planificas mejor las comidas, puedes comenzar a tener un estilo de vida más saludable. Aquí tienes un plan de comidas para comenzar:

Desayuno

- 2 huevos
- 1 tortilla integral
- ½ taza de pimientos verdes
- ½ taza de tomates
- 1 cucharada de aderezo

Huevos revueltos con rodajas de pimientos y tomates envueltos en una tortilla integral cubierta con aderezo.

calorías: 262
carbohidratos: 29 g
grasas: 9 g

Almuerzo

- 2 rodajas de pan de trigo integral
- 2 onzas de carne magra de pavo
- 1 cucharada de humus
- 1 taza de espinaca
- ½ taza de pepinos

Pan tostado, cubierto con humus, espinaca, pepinos y pavo. Agrega 8 mini zanahorias y 1 cucharada de aderezo Ranch sin grasa como guarnición.

calorías: 279
carbohidratos: 38 g
grasas: 3 g

Cena

- 3 onzas de salmón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de arroz integral
- 1 taza de habichuelas tiernas o judías verdes

Reboza un pescado en aceite de oliva y cocínalo al horno. Sírvelo acompañado de arroz integral y habichuelas tiernas o judías verdes.

calorías: 371
carbohidratos: 38 g
grasas: 3 g

Refrigerios

- 1 taza de yogur descremado
- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de frambuesas
- 1 onza de almendras

Coloca las almendras molidas en una taza, agrega yogur descremado y cúbrelo con arándanos y frambuesas.

calorías: 404
carbohidratos: 54 g
grasas: 15 g

Información acerca del consumo de alcohol

Las bebidas alcohólicas pueden hacer que el nivel bajo de azúcar en la sangre dure más tiempo. Pregúntale a tu médico si puedes tomar bebidas alcohólicas. Si te dice que sí puedes, averigua cómo cuidar tu nivel de azúcar en la sangre y toma siempre con moderación.

Información sobre los alimentos

Algunas veces los alimentos no tienen etiquetas. Esta sección te dará una idea de la cantidad de calorías y carbohidratos que tienen muchos alimentos comunes. Esto te ayudará a planificar tus comidas saludables.

Granos

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Bagel	1 bagel	270	53 g
Pan (blanco)	1 rodaja	69	13 g
Pan (integral)	1 rodaja	69	12 g
Cereal (Cheerios)	½ taza	55	11 g
Cereal (hojuelas de maíz)	½ taza	51	12 g
Copos de maíz	½ taza	54	12 g
Pasta	½ taza	110	21 g
Arroz (blanco)	½ taza	102	22 g
Arroz (integral)	½ taza	107	22 g
Arroz (frito)	½ taza	125	17 g
Tortilla (maíz)	1 mediana	52	11 g
Tortilla (integral)	1 mediana	105	22 g

Vegetales

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Maíz (amarillo)	½ taza	78	17 g
Papa (horneada con cáscara)	1 mediana	159	36 g
Papa (pisada con leche)	½ taza	85	19 g
Ñame (horneado con cáscara)	1 mediano	165	38 g
Guisantes (cocidos)	½ taza	66	12 g
Brócoli (cocido)	½ taza	27	6 g
Zanahorias (crudas)	½ taza	26	6 g
Coliflor (cruda)	1 taza	29	5 g
Pimientos verdes	½ taza	15	3 g
Tomates (crudos, cherry)	½ taza	13	3 g
Pepinos (crudos)	½ taza	7	1 g
Lechuga iceberg (cruda)	1 taza	8	2 g
Espinaca (cruda)	1 taza	7	1 g
Cebolla (cruda)	1 taza	46	11 g
Zapallo o calabaza (cocido)	½ taza	18	4 g
Habichuelas tiernas (cocidas)	½ taza	22	5 g

Frutas

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Manzana	1 taza	57	15 g
Puré de manzana	½ taza	51	14 g
Banana	1 taza	134	34 g
Arándanos	½ taza	42	11 g
Melón	1 taza	53	13 g
Dátiles	½ taza	207	55 g
Toronja	½ taza	37	9 g
Uvas	½ taza	52	14 g
Naranja	½ taza	42	11 g
Melocotón	1 taza	66	16 g
Piña (ananá)	½ taza	41	11 g
Pasas	½ taza	217	57 g
Fresas	1 taza	49	12 g
Sandía	½ taza	23	6 g

Proteínas

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Pechuga de pollo (asada)	1 onza	46	0 g
Bacalao (asado o a la parrilla)	1 onza	28	0 g
Huevo	1 mediano	63	0 g
Carne molida (extra magra)	1 onza	48	0 g
Perro caliente (vacuno/porcino)	1 mediano	180	1 g
Chuletas de cerdo (asadas, horneadas o a la parrilla)	1 onza	56	0 g
Costillas	1 onza	56	0 g
Salmón (horneado o a la parrilla)	1 onza	41	0 g
Pechuga de pavo	1 onza	26	0 g
Ternera	1 onza	49	0 g
Frijoles horneados	½ taza	195	28 g
Frijoles negros	½ taza	99	18 g
Garbanzos	½ taza	148	25 g
Habas	½ taza	105	19 g
Frijoles refritos	½ taza	91	16 g
Humus	1 cucharada	27	3 g

Productos lácteos

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Queso crema	2 cucharadas	99	1 g
Leche (descremada)	1 taza	83	12 g
Leche (1%)	1 taza	102	12 g
Leche (2%)	1 taza	122	12 g
Leche (entera)	1 taza	149	12 g
Crema agria	2 cucharadas	56	1g
Crema agria (sin grasa)	2 cucharadas	24	5 g
Yogur (vainilla, descremado)	1 taza	198	40 g
Yogur (fresa, descremado)	1 taza	233	47 g
Queso americano	1 rebanada	95	2 g
Queso cheddar	1 rebanada	114	0 g
Queso cottage (bajo en grasas)	2 cucharadas	20	1 g

Grasas

Tipo	Tamaño de la porción	Calorías	Carbohidratos
Almendras (secas y tostadas/sin sal)	1 onza	169	5 g
Castañas de cajú (secas y tostadas/ sin sal)	1 onza	163	9 g
Pistachos (sin sal)	1 onza	161	8 g
Nueces	1 onza	185	4 g
Mantequilla de maní	1 cucharada	97	3 g
Tocino (cerdo)	2 rebanadas	87	0 g
Mantequilla (sin sal)	1 cucharada	102	0 g
Margarina	1 cucharada	101	0 g
Mayonesa	1 cucharada	99	0 g
Aceite de canola	1 cucharada	120	0 g
Aceite vegetal	1 cucharada	120	0 g
Aceite de oliva	1 cucharada	119	0 g
Aderezo para ensaladas (Ranch bajo en grasas)	1 cucharada	18	3 g
Aderezo para ensaladas (aceite y vinagre)	1 cucharada	43	2 g

¿Por qué es buena la actividad física?

Estar activo es una parte muy importante en el manejo de tu diabetes. La actividad física permite que la insulina funcione mejor y reduce la glucosa de la sangre. Una rutina de ejercicios regular puede ayudarte a:

- Bajar de peso.
- Mejorar el control del nivel de azúcar en la sangre.
- Reducir los factores de riesgo de enfermedades del corazón.
- Mejorar tu bienestar general.

Sabemos que hacer ejercicio te puede parecer un poco pesado. Pero puedes comenzar poco a poco e ir aumentando lentamente. Esto te puede ayudar a tener un estilo de vida más saludable.

¿Cuál es la actividad adecuada?

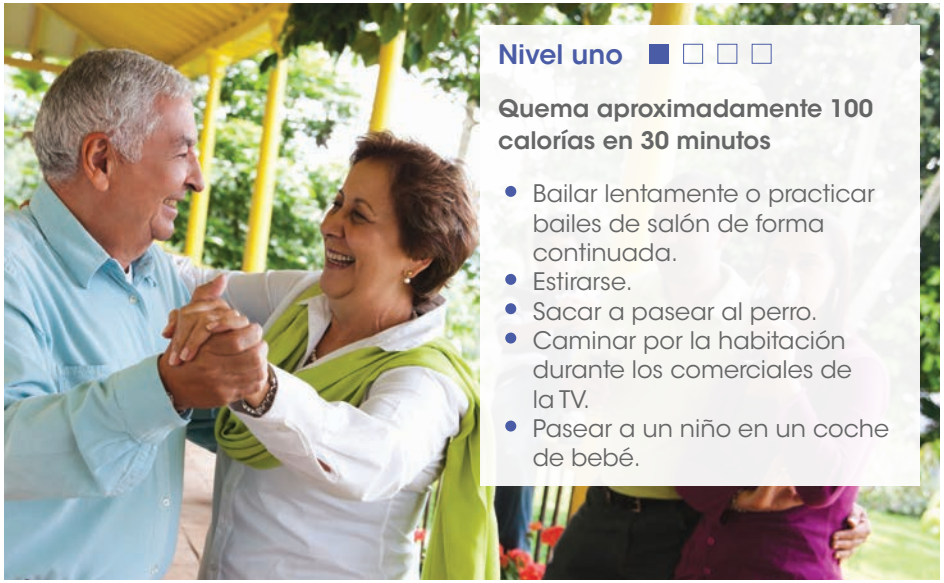
Habla con tu médico para encontrar el tipo y la cantidad de actividad física adecuados para ti. Antes de iniciar una actividad, hazte un chequeo para:

- Controlar tu nivel de azúcar en la sangre.
- Hacer los cambios necesarios en tu dieta.
- Ver cuál es tu estado físico actual.
- Fijar metas para el futuro.

Es posible que el médico tenga que ajustar tus medicamentos después de que comiences una rutina de ejercicio.

¿Cómo comenzar?

Puede que normalmente no hagas actividad física. Así que empieza con ejercicios ligeros para ayudarte a comenzar una vida más saludable. Aquí encontrarás unas listas rápidas y sencillas de ejercicios. Empieza con un nivel de ejercicios ligeros y podrás ir subiendo a un nivel más alto. Y lo puedes hacer a tu propio ritmo.



Nivel uno ■ □ □ □

Quema aproximadamente 100 calorías en 30 minutos

- Bailar lentamente o practicar bailes de salón de forma continuada.
- Estirarse.
- Sacar a pasear al perro.
- Caminar por la habitación durante los comerciales de la TV.
- Pasear a un niño en un coche de bebé.

Nivel dos ■ ■ □ □

Quema aproximadamente 100 calorías en 20 minutos

- Hacer un paseo en bicicleta.
- Rastrillar hojas.
- Lavar y encerar el carro.
- Caminar con energía por el centro comercial.

Nivel tres ■ ■ ■ □

Quema aproximadamente 100 calorías en 15 minutos

- Levantar pesas.
- Mantenerte flotando en el agua.
- Participar en una clase corta de ejercicios aeróbicos.
- Caminar cuesta arriba.

Nivel cuatro ■ ■ ■ ■

Quema aproximadamente 100 calorías en 10 minutos

- Jugar un partido de tenis corto.
- Saltar la cuerda.
- Subir escaleras.
- Palear la nieve.

Puedes usar un podómetro (un medidor de los pasos que das) para controlar tu progreso y ponerte metas nuevas a medida que hagas más actividad. Empieza poco a poco y avanza hacia un estilo de vida mejor. Habla siempre con tu médico acerca de tu rutina.

El plan de ejercicios ideal

A medida que estés más activo, trata de tener un plan de ejercicios más organizado. El plan de ejercicios ideal se debe enfocar en dos tipos principales de actividad física: ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza es una actividad que fortalece los músculos.

Ejercicios cardiovasculares

Beneficios:

- Ayuda a que tu cuerpo use mejor la insulina.
- Estimula el flujo sanguíneo.
- Disminuye el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.
- Mejora los niveles de colesterol.

Objetivo: La Asociación Americana de la Diabetes sugiere 2 horas y media de ejercicio cardiovascular de intensidad media a alta por semana.

Consejo: Trata de hacer 30 minutos de ejercicios diarios 5 días por semana. No dejes pasar más de 2 días seguidos sin hacer actividad.

Entrenamiento de fuerza

Beneficios:

- Ayuda a que tu cuerpo use mejor la insulina.
- Puede ayudar a disminuir el nivel de azúcar en la sangre.

Objetivo: Haz algún tipo de entrenamiento de fuerza al menos 2 veces por semana.

Consejo: Intenta variar tus ejercicios para usar los músculos de las partes superior e inferior de tu cuerpo.

Antes y después de hacer ejercicio, debes estirarte. El estiramiento puede ayudar a aflojar las articulaciones, prevenir la rigidez, disminuir las probabilidades de sufrir lesiones y calentar el cuerpo para los ejercicios cardiovasculares.

Todos podemos hacer actividad física

Dependiendo de tu nivel de agilidad, quizá no puedas completar algunas de las rutinas de ejercicios de esta guía. Si te lesionas o si el médico te aconsejó reducir el plan de ejercicios, aquí encontrarás otras actividades sencillas que puedes hacer estando sentado.

- Haz flexiones de brazos con pesas de mano pequeñas.
- Pasa una pelota de tenis por detrás de la cabeza, luego por la espalda, por cada pantorrilla y luego debajo de cada pierna.
- Empuja una palma contra la otra durante 10 segundos.
- Contrae los músculos abdominales y luego relájalos.

Consulta siempre con tu médico para saber qué es lo mejor para ti.

Hacer actividad física afecta el nivel de azúcar en la sangre

La actividad física baja el nivel de azúcar en la sangre. Esto ayuda a que tus células utilicen la glucosa que se encuentra en tu cuerpo. Algunas veces, incluso 24 horas después de hacer actividad, es posible que notes una bajada del nivel de azúcar en la sangre. Es importante saber el efecto de la actividad física en tu nivel de azúcar en la sangre.

Un nivel bajo de azúcar en la sangre (o hipoglucemia) ocurre más frecuentemente si te saltas una comida o haces ejercicio durante demasiado tiempo. Si el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado (a menos de 70 mg/dl), debes subirlo de inmediato. Come al menos 15-20 gramos de un carbohidrato de acción rápida, como por ejemplo:

- 2-4 caramelos duros
- ½-¾ taza de jugo de fruta
- 3-4 tabletas de glucosa

Espera de 15 a 20 minutos y mide nuevamente tu nivel de azúcar en la sangre. Si sigue bajo, repite los mismos pasos. Si tus niveles de azúcar en la sangre se han normalizado y si tu próxima comida o merienda es dentro de 1 o 2 horas, acuérdate de comer una merienda antes.

Otros consejos:

- Controla tu nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Detente si sientes dolor o mareos.
- Habla con tu médico sobre las formas de disminuir el riesgo de llegar a tener un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Anota tus resultados

Una forma fácil de mantenerse motivado es llevar un registro de tus ejercicios. Fija esta tabla en la puerta del refrigerador para poder seguir el progreso hacia tus metas.

Para usar esta tabla:

- Mide tu nivel de azúcar en la sangre.
- Haz ejercicios que sean adecuados para ti.
- Marca el tipo de ejercicio que hiciste.
- Anota el total de minutos que duró la rutina de ejercicio.
- Mide nuevamente tu nivel de azúcar en la sangre.

Día	Nivel de azúcar en la sangre antes	Aeróbico	Fuerza	Estiramiento	Minutos	Nivel de azúcar en la sangre después
L LUN		☐	☐	☐		
M MAR		☐	☐	☐		
M MIÉ		☐	☐	☐		
J JUE		☐	☐	☐		
V VIE		☐	☐	☐		
S SÁB		☐	☐	☐		
D DOM		☐	☐	☐		

Consejos para ayudarte a manejar tu nivel de azúcar en la sangre

Todos los consejos de esta guía pueden ayudarte a mantenerte en el camino hacia un mejor control del nivel de azúcar en la sangre. Además de planificar comidas saludables y estar activo, recuerda:

- Hablar con tu médico y visitarlo.
- Manejar tu nivel de azúcar en la sangre de acuerdo al plan establecido por tu médico.
- Tomar tus medicamentos como te lo indicó el médico.

Si tienes en cuenta todas estas recomendaciones, puedes comenzar a vivir un estilo de vida saludable según tus capacidades. A tu ritmo.

Es el momento de llevar una vida saludable

Solo hay que dar unos pequeños pasos para llevar un estilo de vida más saludable. Comienza haciendo cambios pequeños. Te podrán ayudar a notar una diferencia.

Notas

Usa estas páginas para anotar cualquier pregunta que tengas para tus médicos o cualquier meta que quieras fijar para el futuro.

AVANZANDO JUNTOS
por tu Diabetes

Más información:

Si deseas más información sobre cómo tener un estilo de vida más saludable, visita los siguientes sitios web:

- diabetes.org/es/
  (Versión en español de la Asociación Americana de la Diabetes).
- diabeteseducator.org
  (Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes. **Disponible solo en inglés**).
- eatright.org
  (Academia de Nutrición y Dietética. **Disponible solo en inglés**).
- ndep.nih.gov
  (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. **Disponible en inglés con algunos folletos en español).**

SANOFI

© 2017 sanofi-aventis U.S. LLC. Todos los derechos reservados.
SAUS.DIA.17.04.1914