



IPS de
TODOS

Cartão de TODOS Internacional

Política de Participación Social en Salud

Tarjeta de Todos Suba SAS Año 2024

Bogotá DC, Febrero 01, 2025

Fortalecimiento Institucional

1



Fortalecimiento Institucional



Para IPS DE TODOS (TARJETA DE TODOS SUBA S.A.S) es de gran IMPORTANCIA Fortalecer los procesos de Atención a nuestro Usuario de acuerdo con las condiciones y recursos requeridos según normatividad vigente, es por esto que durante el transcurso del año 2024 se busco actualizar y armonizar nuestros canales de atención y mecanismos de comunicación establecidos en las sedes, en nuestra pagina web y redes sociales, con la finalidad de conocer Las sugerencias, opiniones y PQR de nuestros usuarios

1.1 En el año 2024 se busco reestructura y armonizar el buzón de sugerencia que se tienen en las sedes, como se puede visualizar en la siguiente imagen.

ÁRBOL DE LA VOZ DEL CLIENTE

- 1 ESCOJA UNA OPCIÓN
- 2 ESCRIBA SU OPINIÓN
- 3 INTRODUZCA EN EL BUZÓN

ELOGIO ELOGIO	SUGERENCIA SUGERENCIA	RECLAMO RECLAMO
-------------------------	---------------------------------	---------------------------

SU OPINION NOS AYUDA A CONSTRUIR
UNA MEJOR IPS DE TODOS



ARBOL DE LA VOZ DEL CLIENTE

ELOGIO
ELOGIO

SUGERENCIA
SUGERENCIA

RECLAMO
SUGERENCIA

**SU OPINION NOS AYUDA A CONSTRUIR
UNA MEJOR IPS DE TODOS**

1.2 En el año 2024 en cada una de las sedes se estandarizo un sistema manual de control de turnos de acuerdo a la programación de los usuarios, incluyendo como política la atención preferencial para mujeres embarazadas, niño de brazos y adulto mayor, para el año 2025 se buscara sistematizar este control, a través de nuestro software medico.

1.3 Nuestra página web <https://ipsdetodos.com> fue actualizada en los mecanismos para la comunicación con nuestros usuarios, como se puede evidenciar en las siguientes imágenes.

CHATWEB
Natalia

Bienvenido a IPS DE TODOS !! 😊
Su información es muy importante para Nosotros...

11:17

Indicanos Tu Localidad en BOGOTA :

1. Ciudad Bolívar
2. Kennedy
3. Otra

11:17

Ingresa Aquí tu Comentario

¡Habla con nosotros!

¿Preguntas o sugerencias? Diligencia tus datos y envíanos tu mensaje. ¡Nos pondremos en contacto contigo lo antes posible!

SEDE CIUDAD BOLIVAR - EL PERDOMO

Dirección: Calle 63 Sur No. 72 19

Teléfonos: 3174425146 - 3167411932

Horarios: Lunes a viernes 7:30 am a 5:00 pm y Sabado 8:00 am a 3:00 pm

SEDE KENNEDY CENTRAL - KENNEDY

Dirección: Carrera 78 K # 35 SUR 39

Teléfonos: 3330333565 - 3046313320

Horarios: Lunes a viernes 7:00 am a 5:00 pm y Sabado 8:00 am a 3:00 pm

Nombre completo*

ej: Maria Lucia

Correo electrónico*

ana@gmail.com

Teléfono*

0 0000 0000

Dirección

ej: Calle Dom Pedro

Mensaje

Escribe tu mensaje

- Acepto la [Política de Privacidad](#)
- Acepto notificaciones y contacto por correo electrónico y teléfono

[Enviar](#)

1.4 En los meses de Junio, Agosto y octubre se creó campaña de socialización y concientización de los deberes y derechos para los profesionales de salud

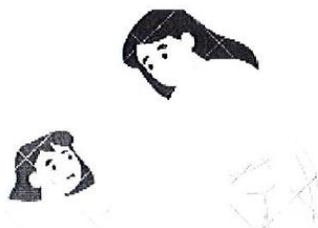
DEBER Y DERECHO DEL NIÑO MES JUNIO

DERECHO A:

Saber la enfermedad que tienes y por que estas en la Ips



Que todos los de la Ips
te tratemos bien



DEBER Y DERECHO

MES AGOSTO

DERECHO A:

♥ La privacidad y confidencialidad de su historia clínica.

DEBER A:

♥ Cumplir con las recomendaciones del personal de salud.



DEBER Y DERECHO

MES OCTUBRE

DERECHO A:

♥ Expresar su opinión frente a los servicios recibidos mediante los canales de comunicación establecidos, y a recibir respuesta.

DEBER A:

♥ Actuar e manera racional y solidaria ante situaciones que pongan en riesgo la vida o salud de las personas.



TEMA: Deber - Derecho Mes: junio SERVICIO: _____
 ENCARGADO: _____

FECHA DE SOCIALIZACION	NOMBRE DEL USUARIO	TIPO DE IDENT.	N° DE DOCUMENTO	FIRMA
6/06/24	Ana Carolina puez	CC	51761030	Ana Carolina puez
12/06/24	Mauricio Durana	CC	80767853	Mauricio Durana
13/06/24	Kirleys Antoniele	CC	1100404263	Kirleys Antoniele
14/06/24	Berley del Camen	CC	1644921534	Berley del Camen
18/06/24	Carlos Alkonso Cely	CC	19,357023	Carlos Alkonso Cely
18/06/24	fiorello de los Angeles	CC	6337199	fiorello de los Angeles
18/06/24	Santiago Blanco	CC	1206213382	Santiago Blanco
19/06/24	Higinio gubindo bula	CC	1013277235	Higinio gubindo bula
19/06/24	Edwar Gutierrez	CC	1100104267	Edwar Gutierrez
19/06/24	Diego Andres Cortes	CC	1101821123	Diego Andres Cortes
20/06/24	Delia Rosa Sanchez	CC	57401647	Delia Rosa Sanchez
21/06/24	Luis Alfredo Gonzalez	CC	379916449	Luis Alfredo Gonzalez
21/06/24	Ana Carolina puez	CC	51761030	Ana Carolina puez
21/06/24	Hmy Brubir Hahn	CC	42732485	Hmy Brubir Hahn
22/06/24	Lorely Rodriguez	CC	6638493	Lorely Rodriguez
22/06/24	Oscar Andres Obledo	CC	5688055	Oscar Andres Obledo
24/06/24	Shaddais Sofia.	CC	1643603307	Shaddais Sofia.
28/06/24	Leidy Johanna Rojas	CC	1101177488	Leidy Johanna Rojas

TEMA: Deber y Derecho SERVICIO: odontologia
 ENCARGADO: Jayma Hernandez

FECHA DE SOCIALIZACION	NOMBRE DEL USUARIO	TIPO DE IDENT.	N° DE DOCUMENTO	FIRMA
2 Agosto/24	Angie Karina yara	CC	1012447776	Angie Karina yara
2 Agosto/24	Ana Maria Bedoya	CC	1013543316	Ana Maria Bedoya
2 Agosto/24	Emy Valentina Molina	IP.P.T	5186041	Emy Valentina Molina
2 Agosto/24	Adriana Maria Sanchez	CC	1100104273	Adriana Maria Sanchez
2 Agosto/24	Juan Alberto Suarez	CC	1026579020	Juan Alberto Suarez
3 Agosto/24	Ana Maria Bedoya	CC	101343316	Ana Maria Bedoya
3 Agosto/24	Kendry por polo	CC	1118328398	Kendry por polo
3 Agosto/24	Leicigilb Aranda	CC	3022808	Leicigilb Aranda
3 Agosto/24	Jairo Guio	CC	4252951	Jairo Guio
3 Agosto/24	Jose Mercedes Sandoz	CC	5868422	Jose Mercedes Sandoz
5 Agosto/24	Maria Eugenia Tirado	CC	5496109	Maria Eugenia Tirado
5 Agosto/24	Andris Andriany Arana	CC	5476816	Andris Andriany Arana
5 Agosto/24	Ertha Yarniel Espinosa	CC	0130007941	Ertha Yarniel Espinosa
5 Agosto/24	Higinio Angel Angel	CC	19278561	Higinio Angel Angel
6 Agosto/24	Jose Gabriel Zubiate	CC	19085180	Jose Gabriel Zubiate
6 Agosto/24	Glenys Mireya Murgas	CC	774733	Glenys Mireya Murgas
8 Agosto/24	Juan Pablo Cortez	CC	80232949	Juan Pablo Cortez
8 Agosto/24	Grey Hernandez	CC	312429840	Grey Hernandez
9 Agosto/24	Luz Maria Pena	CC	60287869	Luz Maria Pena
9 Agosto/24	Alejandro Luis Lopez	CC	1067432098	Alejandro Luis Lopez
10 Agosto/24	Glina Suarez	CC	19426833	Glina Suarez
12 Agosto/24	Jose Luis Santos	CC	79124413	Jose Luis Santos

TEMA: Derecho y deber - octubre SERVICIO: ortofonología
 ENCARGADO: Sara Protista

FECHA DE SOCIALIZACION	NOMBRE DEL USUARIO	TIPO DE IDENT.	Nº DE DOCUMENTO	FIRMA
11-10-2024	Juan Manuel Martínez	96300629	STIamjano	Juan
11-10-2024	Jose Santos	79124913	CC	José Santos
11-10-2024	Natalia Alejandra Quintero	1192794420	CC	Natalia Alejandra Quintero
16-10-2024	eliverto molino obles	CC	1051286199	eliverto Molino
16-10-2024	Junior Jesus Leal	otro	5522439	Junior Jesus Leal
18/10/24	Andriana Jose Lara	CC	5656248	Andriana Jose Lara
18/10/24	Carlos Alberto Cano	CC	123384080	Carlos Alberto Cano
18/10/24	wilfrido leon	CC	18993797	wilfrido leon
19/10/24	Edwin Cabrera	CC	80207451	Edwin Cabrera
19/10/24	Haricenyely Cristina	CC	5150019	Haricenyely Cristina
19/10/24	Ruth Yanile Reyes	CC	52486689	Ruth Yanile Reyes
21/10/24	Jesus Enrique Carrero	CC	6262739	Jesus Enrique Carrero
22/10/24	Jesus Bolivar	CC	20593655	Jesus Bolivar
24/10/24	José Jaime Riveras	CC	19428199	José Jaime Riveras
25/10/24	Jorge Herrera	CC	79128382	Jorge Herrera
25/10/24	Luis Gonzalo Real	CC	3256504	Luis Gonzalo Real
26/10/24	Blanca River Aranda	CC	24218128	Blanca River Aranda
26/10/24	Juanito Ernesto Peláez	CC	80528129	Juanito Ernesto Peláez
28/10/24	Luis Eduardo Cardenas	CC	16695926	Luis Eduardo Cardenas
28/10/24	Luis Eduardo Giron	CC	1095917029	Luis Eduardo Giron

1.4 En el mes de abril nuestro personal participó en la capacitación realizada por la SDS junto a la cámara de comercio con referencia a “ENFOQUE DIFERENCIAL”, en el año 2025 se continuara reforzando en cada una de nuestras sedes el tema en mención.



CAPACITACIÓN
VIRTUAL

ENFOQUE DIFERENCIAL

En el marco del sistema
único de habilitación

LUNES,
ABRIL 29
2024

7:30-11:30 AM



Facilitador
ANGELA LÓPEZ

REGÍSTRESE >

Con el apoyo de



Cartón de TODOS Internacional



Escanee el QR

Empoderamiento de la Ciudadanía

2



Empoderamiento de la Ciudadanía



IPS DE TODOS (TARJETA DE TODOS SUBA S.A.S) durante el año 2024 ha buscado fortalecer los procesos participativos de nuestros usuarios, a través de estrategias que ayuden a generar un rol activo por parte de ellos, por medio de campañas de socialización de los deberes y derechos en salud, socialización activa de los canales y medios de comunicación y la convocatoria abierta para la conformación de Asociación de Usuarios.

2.1 En los meses de Junio, Agosto y octubre se creó campaña de socialización y concientización de los deberes y derechos para los usuarios que asistían a las sedes

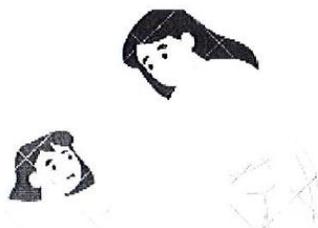
DEBER Y DERECHO DEL NIÑO MES JUNIO

DERECHO A:

Saber la enfermedad que tienes y por que estas en la Ips



Que todos los de la Ips
te tratemos bien



DEBER Y DERECHO

MES AGOSTO

DERECHO A:

♥ La privacidad y confidencialidad de su historia clínica.

DEBER A:

♥ Cumplir con las recomendaciones del personal de salud.



DEBER Y DERECHO

MES OCTUBRE

DERECHO A:

♥ Expresar su opinión frente a los servicios recibidos mediante los canales de comunicación establecidos, y a recibir respuesta.

DEBER A:

♥ Actuar e manera racional y solidaria ante situaciones que pongan en riesgo la vida o salud de las personas.





3

¡Ips de TODOS Juntos podemos más!

Cartão de TODOS Internacional

Nombre y Apellidos Rafaela Bravo Documento PPT: 4732770

Fecha 10-08-24 Sede Enlitas

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



14

¡Ips de todos Juntos podemos más!

Cartão de TODOS Internacional

Nombre y Apellidos Wisanza del Valle Góng Documento CE: 0130016560

Fecha 17-08-24 Sede Enlitas

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



10

¡Ips de TODOS Juntos podemos más!

Cartão de TODOS Internacional

Nombre y Apellidos Clara Sanchez Documento 51976233

Fecha 11-08-2024 Sede Enlitas

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



10

¡Ips de todos Juntos podemos más!

Cartão de TODOS Internacional

Nombre y Apellidos Clara Gonzalez Documento 41436441

Fecha 11-08-2024 Sede Enlitas

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



Cartão de TODOS Internacional

¡Ips de TODOS Juntos podemos más!

Nombre y Apellidos Jonathan Cortes Documento 1022922197

Fecha 11-08-2024 Sede Fonhíbo

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



Cartão de TODOS Internacional

¡Ips de todos Juntos podemos más!

Nombre y Apellidos Maria Cortes Documento 1013581013

Fecha 11-08-2024 Sede Fonhíbo

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales

Nombre y Apellidos Juan Pablo Cortes Documento 80232944

Fecha 8/08/24 Sede Fonhíbo

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

le interesa saber cuales son los derechos y deberes

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



Cartão de TODOS Internacional

¡Ips de TODOS Juntos podemos más!

Nombre y Apellidos Grey Hernandez Documento 312429848

Fecha 8 Agosto/24 Sede Fonhíbo

1. ¿Conoces cuál es tu Derecho y Deber como paciente para este mes?

SI NO

2. En la Ips, ¿los funcionarios le socializaron el deber y el derecho del mes?

SI NO

Cuéntanos porque te parece importante conocer los derechos y deberes de la Ips

para saber que deber devo en la clinica

¿Conoces dónde puedes visualizar o consultar los derechos y deberes?

SI NO

Menciónanos ¿En dónde puedes visualizar o consultar los derechos y los deberes?

Públicos en la Ips Pagina web Redes sociales



Cartão de TODOS Internacional

¡Ips de todos Juntos podemos más!

2.2 Durante el año 2024 a través de nuestro personal recepcionista, mensajes de texto, por correo electrónico, vía WhatsApp y redes sociales se les dio a conocer a nuestros usuarios los canales de comunicación de IPS DE TODOS y nuestras herramientas tecnológicas dentro de ellas la nueva opción de programación de citas a través de nuestra pagina web.

IPS de TODOS es la
solución que tú y tu
familia necesitan para
cuidar de su salud



[Agenda Online](#)



IPS de Todos

Reserva de horas

Busca una hora por

 Especialidad

 Sucursal

IPS de Todos

© 2025 Healthatom

2.2 En el año 2024 se mantuvo la Convocatoria Abierta para la conformación de Asociación de Usuarios, por medio de una invitación publicada de manera permanente en nuestra página web

<https://ipsdetodos.com>

¿SABES QUÉ ES UNA ASOCIACIÓN DE USUARIOS?

¿CONOCES ALGUNAS DE SUS FUNCIONES?

IPS DE TODOS te invita hacer parte de su Asociación de Usuarios.
Si estás interesada o interesado, escríbenos a salud.colombia@ipsdetodos.com

¡PARTICIPA! ¡TE ESPERAMOS!



Correo Sev. cliente

sac@ipsdetodos.com

Tarjeta de Todos Suba S.A.S., sociedad legalmente constituida identificada con NIT 901.069.434-9, conocidas comercialmente como IPS DE TODOS, están organizadas como instituciones prestadoras de servicios de salud privada para el desarrollo de su actividad económica, cuyas sedes están habilitadas de conformidad con el sistema obligatorio de garantía de calidad (SOGC) de acuerdo con los estándares y criterios fijados por el Ministerio de Salud y Protección Social.

IPS de Todos no es una EPS, tampoco una aseguradora, ni se encuentra dentro del Plan de Beneficios en Salud. *Consulta médica general y especializada, consulta psicológica, odontología general y odontología especializada, exámenes de laboratorio, imagenología de baja complejidad, optometría, óptica y fisioterapia. **Los descuentos ofrecidos solo aplican para los servicios ofrecidos anteriormente. Cualquier servicio adicional que no esté dentro de la oferta de valor no tendrá descuento por parte de IPS de Todos. *** No ofrecemos servicios de Urgencias, Hospitalización y Cirugía.



Impulso a la Cultura de la Salud

3



Impulso a la cultura de la Salud



IPS DE TODOS (TARJETA DE TODOS SUBA S.A.S) durante el transcurso del año 2024 genero diferentes estrategias y campañas educativas de promoción y prevención en salud para nuestros usuarios a través de las redes sociales, por medio mensajes de texto, correos electrónicos y directamente en las sedes a través de publicaciones por medios visuales ubicados en las salas de espera.

3.1 CAMPAÑA DE HEPATITIS

28 DE JULIO

Día Mundial contra la
HEPATITIS

Aprenda a
prevenirlo.

por el bien
de su salud!

- ✓ Agua y alimentos contaminados.
- ✓ Relaciones sexuales sin preservativo.
- ✓ Tatuajes con instrumentos no esterilizados.
- ✓ Compartir jeringas y agujas en la aplicación de medicamentos.
- ✓ Compartir artículos de higiene personal (*maquinillas de afeitar, cepillos y cortaúñas*).
- ✓ Durante el embarazo, el parto o la lactancia, si la madre está infectada.

3.2 CAMPAÑA DE SALUD MENTAL MATERNA

HOY ES EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA.

Descubre, entonces, **4 beneficios** del apoyo psicológico para las madres.




Arrastre
hacia
el lado

- 1 Ayuda a reflexionar sobre cómo practicar una **maternidad más ligera** dentro de las realidades individuales.




Arrastre
hacia
el lado

2 Ayuda a las mujeres a **identificar señales de que algo no va bien** y qué hacer si esto persiste.



3 Aclara dudas sobre la **depresión posparto** y fortalece el vínculo entre madres e hijos.



4 Con **IPS de TODOS** es posible tener amplia cobertura y respaldo, incluso con una baja inversión.



3.3 CAMPAÑA “CUIDA TU CORAZÓN”

29 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional del
CORAZÓN



TRABAJA 24H PARA TI.
**¿QUÉ TAL DEVOLVER
ESE CUIDADO?**



29 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional del
CORAZÓN

¿POR QUÉ CUIDAR DEL
CORAZÓN?

*La salud del **corazón** es la base para una vida saludable. Y la prevención de problemas cardíacos comienza con una **consulta**.*



29 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional del
CORAZÓN

CONSEJOS PARA MANTENER UN CORAZÓN **SALUDABLE:**

- ✓ Practica **ejercicios** regularmente.
- ✓ Adopta una **alimentación** balanceada.
- ✓ Mantén el **estrés** bajo control.
- ✓ Consulta con un **cardiólogo** periódicamente.



29 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional del
CORAZÓN

Y MÁS: CON **IPS DE TODOS**, LA CONSULTA O CHEQUEO ES **MUY ACCESIBLE.**

- ✓ **Estructura** completa.
- ✓ Profesional **cualificado** y atento.
- ✓ **Todo sin filas**, por un valor que puedes pagar.

Ministerio de Salud Pública

Agenda hoy mismo:

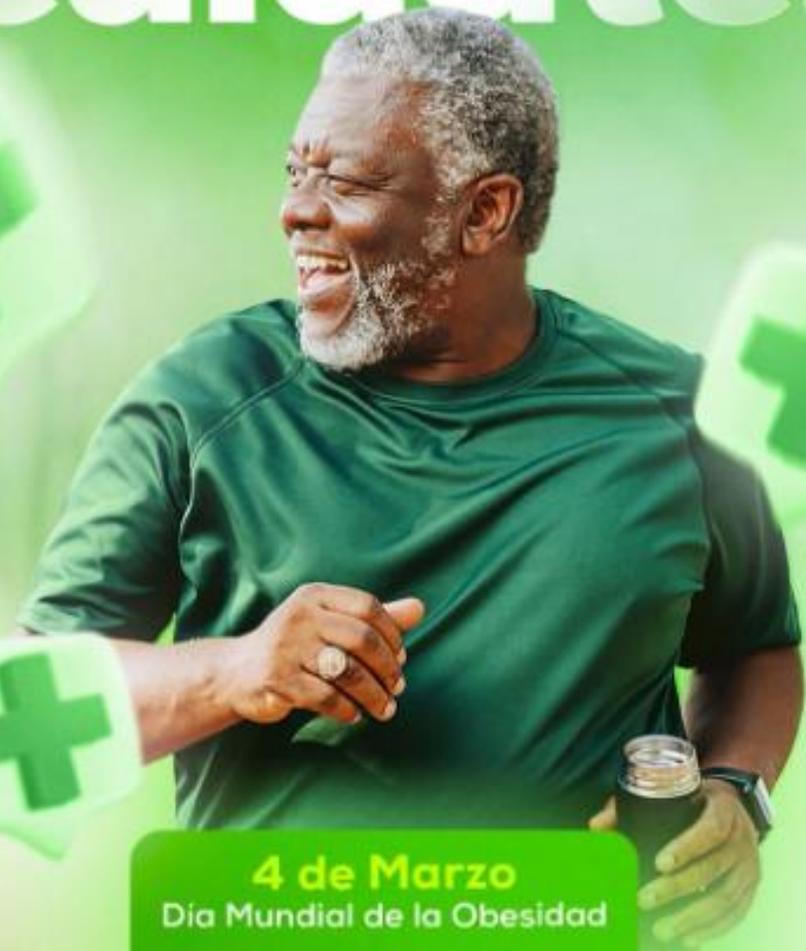
 ipsdetodos.com
 **315 4852923**



Cartão de TODOS Internacional

3.1 CAMPAÑA DE OBESIDAD

QUIÉRETE, CUÍDATE Y
cuídate.



4 de Marzo
Día Mundial de la Obesidad



Arrastre
hacia
el lado



Centro de TODOS Internacional

VIGILADO Supersalud  Aplican terminos y condiciones

Consejos para prevenir
y combatir la **Obesidad:**

- Tenga una alimentación saludable, basada en alimentos naturales.
- Practique actividades físicas.
- Controle el consumo excesivo de sal y azúcar.
- Beba al menos dos litros de agua diariamente.
- Duerma adecuadamente.
- Monitoree regularmente la presión arterial.
- Controle el colesterol. Realice exámenes preventivos de enfermedades cardiovasculares.
- Evite el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.
- Evite fumar.

4 de Marzo
Día Mundial de la Obesidad

Pida una cita con un médico especialista en IPS de TODOS.



Centro de TODOS Internacional

VIGILADO Supersalud  Aplican terminos y condiciones

3.4 CAMPAÑA ALIMENTACIÓN SALUDABE

5 alimentos

ricos en fibra que debes incluir en tu plato



Cartón de TODOS Internacional

VIGILADO Supersalud  Aplican terminos y condiciones



avena



*Una excelente fuente de fibra soluble.
Puede consumirse en forma de **cremas**,
granola o **añadida a batidos**.*

garbanzos



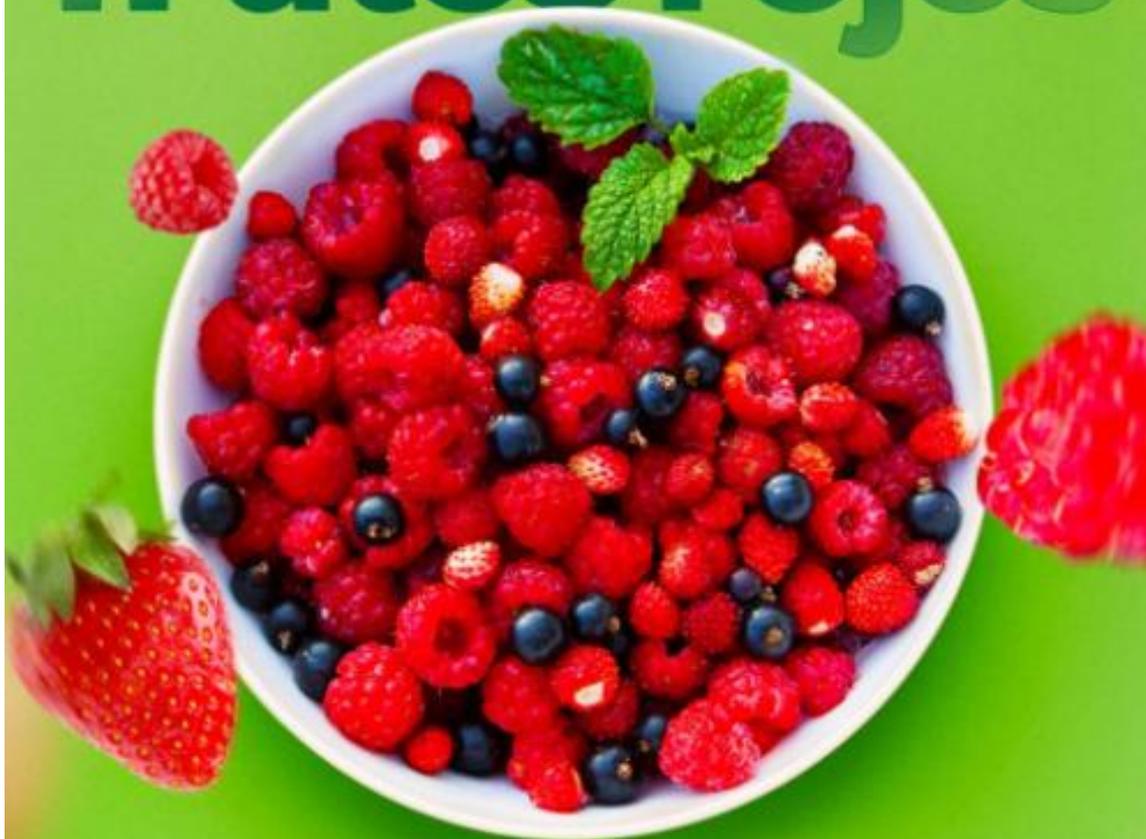
*Rico en **fibra**, **vitaminas**, **proteínas** y **minerales** esenciales para un organismo sano.
Puede combinarse con distintos **tipos de ingredientes** para realzar su sabor.*

coliflor



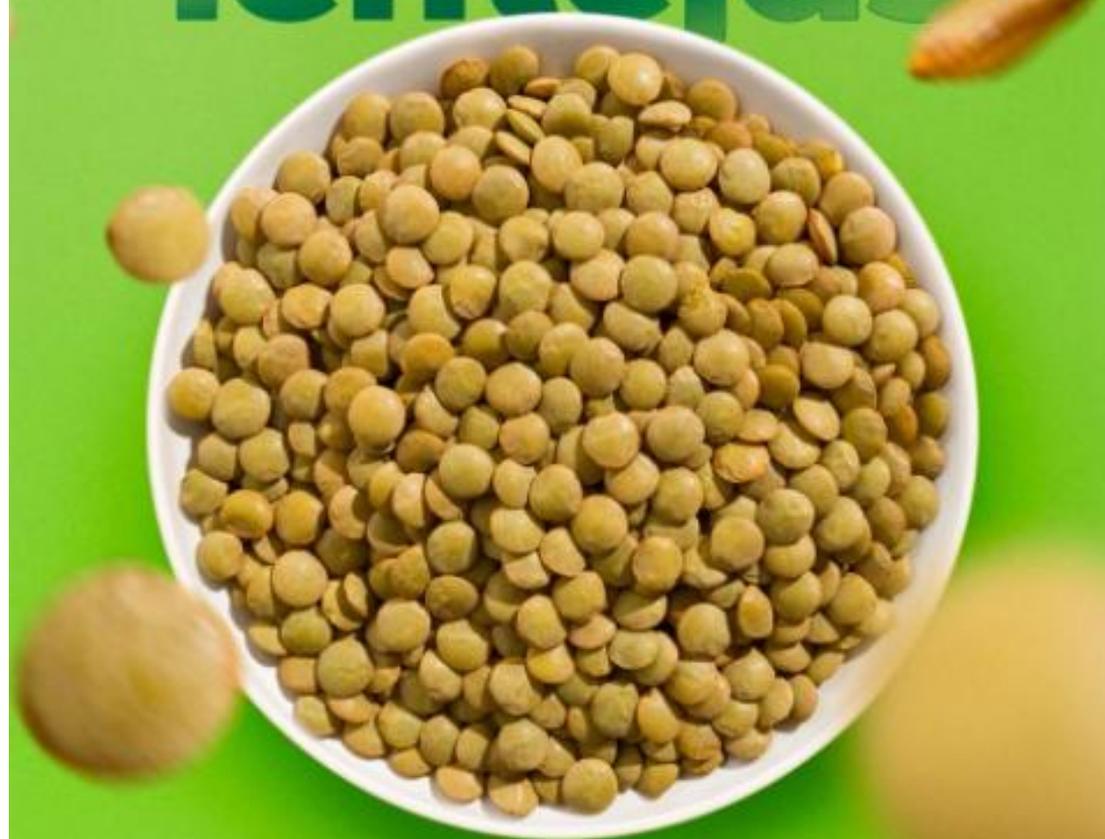
*Rica en **vitamina C**, **ácido fólico** y **fibra**.
Ayuda a combatir las toxinas y puede cocinarse al **vapor** o en **sopas**.*

frutos rojos



*Las fresas, frambuesas, cerezas, sandías y moras son bajas en potasio y ricas en **antioxidantes, vitaminas y fibra**, por lo que son excelentes para los riñones y los intestinos.*

lentejas



*Excelente fuente de proteínas vegetales y rica en **fibra soluble e insoluble**. Favorece la **salud digestiva**.*

¿Qué le parece mantener su salud en

equilibrio?

Apúntate y reserva tu cita con un profesional
de la nutrición de **IPS de TODOS**.



VIGILADO Supersalud  Aplican términos y condiciones



Muchas gracias