

*Por
Nuestra
Salud*

- **Accidente Cerebro Vascular**
- **Discapacidad visual**
- **Verrugas**
- **¿Aplicación de frío o calor?**
- **Posicionadores de bebés**
- **Humor de Periotti**



Año XXVI - N° 301
Mayo 2018

LO NUEVO DE



GEONAT

Alquimia de elementos en la
búsqueda de soluciones naturales



ESPIRULINA NUTRIDETOX

ALTO PODER NUTRICIONAL

Combinación de algas de agua dulce y de mar, extractos de hierbas, vitaminas y minerales. Su elevado contenido de proteínas, mucilagos y el aminoácido fenilalanina proporcionan sensación de saciedad, ideal para ayudarte en el control del peso corporal. Excelentes propiedades antioxidantes y detoxificantes. Ideal para vegetarianos y veganos. Complemento de dietas equilibradas. Dos comprimidos por día aportan el 100% de la dosis recomendada de hierro en las mujeres. Aporta el equivalente en clorofila a 36 gramos de espinaca.



**IDEAL PARA EL CONTROL DEL PESO CORPORAL.
EXCELENTE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y DETOXIFICANTES.
APTO VEGETARIANOS Y VEGANOS.**



CLOROFILA IRON DETOX

**DETOXIFICACIÓN NATURAL
POTENTE ANTIOXIDANTE
APORTA HIERRO
FUENTE DE VITAMINAS**

La Clorofila detoxifica el organismo, favoreciendo la eliminación de metales pesados y otros tipos de desechos a nivel celular. Actúa como un desodorante natural ya que ayuda a disminuir los olores corporales: transpiración, mal aliento, etc. Es un excelente antioxidante por ser fuente de Vitaminas (A, C y E) y minerales. Aporta Hierro.

www.provefarma.com.ar

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.

LABORATORIO
Provefarma



AÑO XXVI - N° 301
Mayo de 2018

Propietario Colegio
de Farmacéuticos de
la Provincia de Santa Fe
1° Circunscripción.
Crespo 2837 (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Hugo I. ROBATTA

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta
Tel: 0342 - 154056987

Impresión:
Imprenta LUX S. A.
Hipólito Irigoyen 2463
(3000) Santa Fe

Fuente:
La información general
proporcionada en los artículos
que se mencionan en el temario,
es extraída del Sistema
de Información de Medicamentos
(SIM) del Colegio de Farmacéuticos
de la Prov. de Sta. Fe, 1° C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
Facebook: Colegio de
Farmacéuticos de Santa Fe
1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 5351725



Accidente Cerebro Vascular

04



Discapacidad visual

06



Planta Medicinal: Olivo

09



Sabías que las verrugas...

12



¿Aplicación de frío o calor?

13



Posicionadores de bebés

16



Receta de cocina: Carbonada

18

Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, producida por su Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.

9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000 - 3000 Santa Fe

TIRADA: 35.000 EJEMPLARES

GESTION PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967. Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1022

Correo electrónico: celia.rudi@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por las Direcciones de Red de Medicamentos y Tecnologías Farmacéuticas, y de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

Accidente Cerebro Vascular

Prevenir y actuar con rapidez

El accidente cerebrovascular (ACV) o ataque cerebral causa discapacidad y puede provocar la muerte. Es importante tomar conciencia de que esta afección es prevenible y, cuando ocurre, la rápida actuación de un especialista disminuye notablemente las secuelas.



En el mundo, el ACV constituye una de las principales causas de muerte e invalidez. Se estima que en Argentina cada 4 minutos una persona sufre esta grave enfermedad.

¿Cuándo sucede un ACV?

Un ataque cerebral se produce cuando se interrumpe la llegada de sangre a cualquier parte del cerebro, ya sea porque una arteria se tapa o se rompe.

¿Cuáles son los síntomas?

De manera brusca, se produce:

- ◆ Debilidad, adormecimiento de una brazo, una pierna o la mitad de la cara
- ◆ Pérdida del equilibrio o la coordinación
- ◆ Confusión o dificultad para hablar o entender
- ◆ Pérdida de la visión o visión borrosa o limitada
- ◆ Dolor de cabeza muy intenso y no habitual

Reconocer los síntomas de un ACV en el momento que ocurre es fundamental.

1

Pedir al afectado que sonría



2

Pedir que levante los brazos



3

Pedir que responda una pregunta



Medidas de prevención de un ACV

- ◆ Realizar una dieta sana y equilibrada; disminuir el consumo de sal y grasas
- ◆ Hacer ejercicio moderado; evitar el sedentarismo
- ◆ Dejar el tabaco y disminuir el consumo de alcohol
- ◆ Controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre, el estrés
- ◆ Realizar controles médicos periódicos
- ◆ Cumplir el tratamiento que indique el médico

Si el ACV no pudo prevenirse, es muy importante saber reconocer los síntomas para poder acudir rápidamente a un centro médico y reducir en forma inmediata el daño cerebral.

EL TIEMPO que transcurre hasta recibir atención médica es clave. Aunque los síntomas hayan desaparecido, también es necesario llamar de inmediato al Servicio de Emergencia Médica.



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

NUEVO TRATAMIENTO 15 DÍAS.

REGENERA
CARTÍLAGOS Y
LIGAMENTOS.

INCREMENTA
LA TONICIDAD
MUSCULAR.

PREVIENE DOLORES
ARTICULARES
Y REUMÁTICOS.

MEJORA
LA CALIDAD DE LA PIEL.
LA CALIDAD DEL SUEÑO.
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE.

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN

venta
libre en
farmacias

Av. Ejército Argentino 3495 - Santo Tomé (SF)
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)
f Genacol Argentina | info@genacol.com.ar
www.innovapharma.com.ar

DISCAPACIDAD VISUAL

Los bastones y sus colores

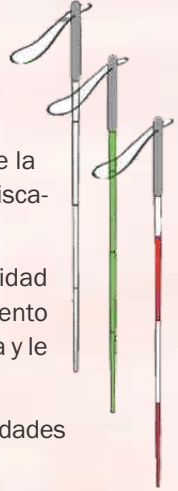
Para las personas con discapacidad visual, los bastones son herramientas que contribuyen a su orientación y movilidad, y les otorgan la posibilidad de manejarse con la mayor autonomía posible.

La **discapacidad visual** comprende tanto a la ceguera (pérdida total de la visión) como el déficit visual (pérdida parcial). La sordoceguera es una discapacidad que implica la pérdida de la visión y audición.

El **bastón** es un elemento que permite, a quien presenta una discapacidad visual, detectar y esquivar obstáculos. También sirve como un instrumento para que las demás personas identifiquen a aquéllas con este problema y le ofrezcan apoyo o ayuda.

Los **colores de los bastones** permiten diferenciar las distintas discapacidades visuales.

- **BASTÓN BLANCO:** lo usan las personas con ceguera.
- **BASTÓN VERDE:** para los que tienen problemas de baja visión.
- **BASTÓN ROJO Y BLANCO:** destinados a personas con sordoceguera.



¿Cómo se puede ayudar a las personas con discapacidad visual?



- Hablarle directamente, no a través de terceros. Asegurarse que la persona sepa que se dirigen a ella, nombrándola o tocándole su hombro o brazo.
- Al entrar en una habitación, identificarse ya sea con el nombre o con una palabra.
- Para orientarlas hay que usar palabras como “izquierda”, “derecha”, “atrás” o “adelante”. Evitar las señas, los gestos o palabras como “allá” o “ahí”.
- Al caminar, hay que permitirles que se tomen del hombro en vez de sujetarlos.
- En el momento de ascender a un colectivo, sólo es necesario ubicar su mano libre en el pasamanos.
- Para subir a un automóvil, puede ser de mucha utilidad colocarle la mano que no sostiene el bastón en la puerta.
- En una escalera, se le puede indicar dónde se encuentra la baranda.



EL MEJOR ANTIOXIDANTE

ANTIOX C SQN

ASCORBATO SÓDICO



CONTRIBUYE AL NORMAL
FUNCIONAMIENTO DEL
SISTEMA INMUNITARIO



CONTRIBUYE A LA
FORMACIÓN DE COLÁGENO



POTENTE ANTIOXIDANTE



NO ÁCIDA Y DE FÁCIL
ABSORCIÓN

www.squadranutrition.com

NUTRICIÓN Y FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

www.squadranutrition.com

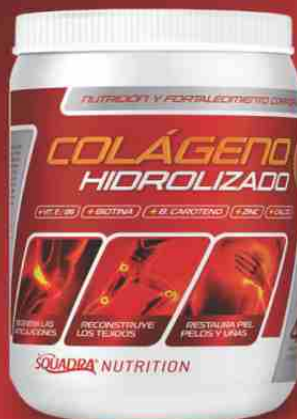


MIENTRAS MAS FUERTES SEAN TUS PRUEBAS
MAS GRANDES SERÁN TUS VICTORIAS

FABRICAMOS PRODUCTOS DE ALTA CALIDAD
SOMOS PARTE DE TUS OBJETIVOS

COLÁGENO

HIDROLIZADO



41

SERVICIOS

COMPOSICIÓN
A BASE DE
PROTEÍNA

95%

GRASAS

0%

- Reduce dolores articulares
- Antioxidante. Vit E / B6 B8 / B. Caroteno
- Interviene en el metabolismo muscular.
- Regenera la piel, pelos, uñas y articulaciones.
- ZINC y CALCIO para el fortalecimiento óseo.
- 1 Toma de 10gr bebible, dosis indicada.



SQUADRA NUTRITION

www.squadranutrition.com



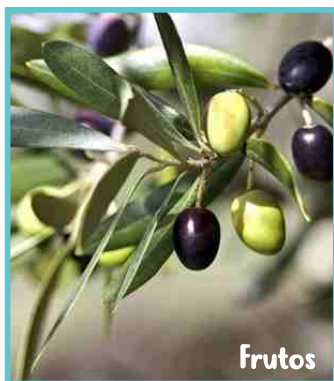
COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

www.natufarma.com
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:
0800-444-1NATU (56288)

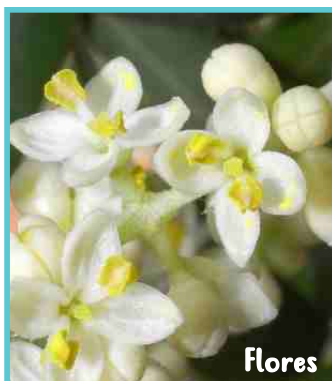
Suplementa dietas insuficientes.
Ante cualquier duda consulte a
su médico o farmacéutico.

Olivo



Frutos

El símbolo de la paz es una paloma blanca que en su pico lleva una rama de olivo.



Flores

Nombre científico: *Olea europaea* L.

Características

El olivo es un árbol perennifolio perteneciente a la familia de las Oleáceas; popularmente también recibe el nombre de aceituno.

Posee una altura mediana y presenta un tronco grueso, de aspecto retorcido, con corteza de color grisáceo. Sus hojas opuestas son enteras, coriáceas, lanceoladas, con bordes revuelto (encorvados sobre la cara inferior) y blanco plateadas en el envés. Sus flores son blancas, pequeñas, reunidas en racimos axilares. El fruto es una drupa ovoide (aceituna), de color negro cuando madura.

En medicina popular se utilizan las hojas y el aceite.

Componentes

En las **hojas**: secoiridoides (oleoeuropeósido); triterpenos (ácido oleanólico y maslínico); principio amargo (oliva-marina); flavonoides; sales orgánicas; manitol; taninos.

En los **frutos**: aceite (ácidos oleico, linoleico, palmítico, esteárico); proteínas; esteroides; tocoferoles; sales minerales; vitamina A, B₁, B₂, E.

Propiedades

Popularmente se reconocen en las **hojas**, propiedades vasodilatadora, diurética, antiséptica, antioxidante, hipoglucemiante, antiinflamatoria, hepatoprotectora, espasmolítica, febrífuga.

El **aceite** posee propiedades laxante suave, colagoga, colerética, emoliente, antiinflamatoria, antioxidante.



Usos del olivo

Tradicionalmente se emplean las **hojas** de olivo para disminuir la presión arterial por los efectos vasodilatador y diurético de sus componentes. Para este fin se elabora una infusión con 5 g de hojas frescas en 100 mL de agua; se bebe 3 o más tazas al día. Esta infusión también es útil en casos de disquinesia biliar (vesícula perezosa), cálculos renales, hiperglucemia y procesos febriles.

Por vía externa, se usa la decocción de las hojas como cicatrizante y antiséptico.

Popularmente se utiliza el **aceite** de olivo virgen, extraído por el método de primera presión en frío para preservar todos sus componentes, especialmente los que tienen acción antioxidante. Este aceite se usa como laxante suave, colágeno, antiinflamatorio intestinal; se mezcla con jugo de limón; se bebe 1 cucharada sopea en ayunas.

Tópicamente se emplea el aceite en forma de compresas por sus propiedades emoliente y antiinflamatoria en afecciones de la piel (eczemas, picaduras) y como linimento (para aliviar dolores o inflamaciones) aplicado en fricciones.

Las preparaciones con olivo han demostrado disminuir el LDL colesterol (colesterol malo) e incrementar el HDL colesterol (colesterol bueno), por lo que son beneficiosas para las enfermedades cardiovasculares.

El aceite se emplea en el arte culinario por sus propiedades nutritivas y organolépticas, especialmente como aderezo de ensaladas, en la elaboración de salsas y panes.

Precauciones

Las preparaciones con hojas de olivo no deben administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños ya que no hay estudios que avalen su seguridad, en estos grupos.

El aceite de olivo debe evitarse en trastornos hepatovesiculares.

Su alto valor calórico limita el empleo en planes de adelgazamiento.

Las personas con hipotensión arterial deberán tener precaución en el uso de preparaciones con olivo.

Curiosidades

El olivo se menciona en la Biblia: una paloma trajo una rama de olivo a Noé para demostrar que el diluvio había terminado y el mundo estaba en paz después de la tormenta (Génesis 8:11). Inspirado en ello, Pablo Picasso realizó el dibujo de la paloma con la rama de olivo que fue seleccionado para el cartel del Primer Congreso Mundial de Partidarios de la Paz (Paris-1949), efectuado después de la segunda guerra mundial.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

RECUERDE: el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescrita por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquese si está utilizando hierbas medicinales.

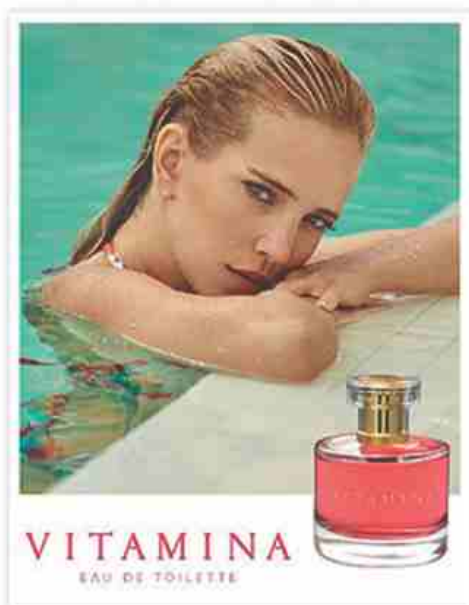


Margen Azul

Pioneros en la distribución de
PERFUMES NACIONALES e IMPORTADOS

VITAMINA

EAU DE TOILETTE



Nuevo Servicio On-Line de Pedidos por INTERNET
visitenos en :

www.margenazul.com.ar

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

0800-444-6298

margenazul@gmail.com

Sabías que las verrugas...

Son crecimientos de la piel y las mucosas. Se originan por infección del virus del papiloma humano (VPH). Se transmiten por contacto directo con las lesiones, pero también en forma indirecta (por ejemplo, mediante los pisos contaminados).

Necesitan para formarse una puerta de entrada, como lastimaduras menores; el agente causal NO se transmite a través de la sangre. Las personas con el sistema inmunológico debilitado tienen más probabilidades de sufrir esta afección. El periodo de incubación es entre 1 y 12 meses.

Son generalmente del mismo color de la piel y resultan ásperas al tacto, aunque algunas también pueden ser oscuras, planas y suaves. Su forma varía según dónde se desarrollan; pueden aparecer en cualquier zona del cuerpo pero, lo más común, es en las manos, los dedos, los brazos y las plantas de los pies.



Aparecen en edad pediátrica con poca frecuencia (10-12%) y suelen desaparecer en forma espontánea; entre los 10-19 años ocurre el mayor número de casos. En los adultos, tienden a permanecer. El tratamiento para su eliminación dependerá del tipo de verruga; puede ser con medicamentos, láser, crioterapia, cirugía.



Según la localización, se denominan comunes (dorso de las manos, alrededor de los dedos y uñas, rodillas y codos); plantares (planta de los pies); planas (zonas que se afeitan con frecuencia); genitales (región púbica, perianal o intragenital, y genitales).

Las verrugas comunes generalmente NO son dolorosas, en cambio las plantares SÍ; las planas pueden llegar a producir picazón y dolor. Las verrugas genitales son de muy fácil contagio y constituyen una infección de transmisión sexual.

Cuando aparece alguna alteración sospechosa en la piel, es importante consultar con el dermatólogo.

PARA LAS LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR, ¿CALOR O FRÍO?

La aplicación de frío o calor es una práctica habitual indicada como parte del tratamiento en lesiones del aparato locomotor. Es importante saber cómo hacerlo y tener en cuenta ciertas precauciones.

En las **lesiones agudas** (esguince, distensión muscular) se produce inflamación y dolor. En este caso, el **frío aplicado localmente** disminuirá el flujo de sangre a la zona afectada y provocará un efecto antiinflamatorio; además, al atenuar la sensibilidad al tacto y al dolor, tendrá un efecto anestésico. Esto es beneficioso en las primeras 72 horas después de la lesión o en el caso de agravamiento de una ya presente.



El frío se debe aplicar cada 1-2 horas y durante 10-20 minutos, mediante una bolsa con cubitos de hielo o con paquetes fríos de gel, envueltos en una tela (toalla) para evitar las quemaduras por frío. Se deberá tener precaución en los niños pequeños, las personas de edad avanzada, los pacientes con diabetes o con problemas circulatorios. No aplicarlo después de las 72 horas de la lesión, antes del ejercicio físico o en caso de hipersensibilidad al frío.

Las **lesiones crónicas**, como artrosis, coodo de tenista, tendinopatía de Aquiles provocan dolor y, en consecuencia, contracturas y disminución de la flexibilidad. El **calor aplicado localmente** produce dilatación de los vasos sanguíneos, y ejerce un efecto analgésico y relajante muscular. Es beneficioso en una lesión de más de 72 horas de evolución, cuando hay rigidez crónica en las articulaciones o músculos y dolor en las articulaciones.

El calor se debe aplicar entre 10 a 20 minutos en forma de calor húmedo (bolsa, baño o ducha de agua caliente) o calor seco (almohadilla caliente o manta eléctrica).



No utilizar calor en casos de inflamación aguda, mala circulación; tampoco en personas con diabetes, sensibilidad alterada de la piel o procesos infecciosos. No aplicarlo sobre una herida abierta o con puntos de sutura.

Para que las lesiones y enfermedades del aparato locomotor se resuelvan, deben tratarse y cuidarse correctamente, y en el momento oportuno.

ENTRETENIMIENTO



Dos pastores hablaban:

- ¿Por qué no me das una de tus ovejas, así tendremos igual cantidad?

A lo que su amigo le responde:

Mejor dame una de las tuyas así yo tendré el doble de ovejas que tú

¿Cuántas ovejas tenía cada uno?



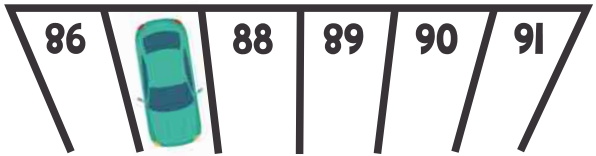
La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

¿EN QUÉ NÚMERO ESTÁ ESTACIONADO EL AUTO?

El auto está estacionado en el número 87.

Solo había que dar vuelta la foto para descubrirlo.



HUMOR



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE
SARMIENTO 3964
SANTA FE - Cp3000
TEL: 0342-4551301
E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO
PATRICIO DIEZ 1080
RECONQUISTA - Cp3560
TE: 03482-428284
E-MAIL: circkines@hotmail.com

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78
RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesilogos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TERAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesilogoslascolonias@yahoo.com.ar



CIRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB.
DPTO. SAN MARTÍN
SARMIENTO 1340
SAN JORGE - Cp2450
TEL: 03406-407600
E-MAIL: cprsm@tec-mas.com

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"Los kinesiólogos son lo únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

Ley N° 13.437 de Ejercicio de la Kinesiología

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

Los posicionadores de bebés para dormir, ¿son recomendables?

La noticia de la llegada de un hijo, y más aún si es primogénito, crea un sinfín de preparativos, entre ellos los llamados "Baby Shower". Durante estas fiestas, en las que se celebra el futuro nacimiento, se suele hacer una "lista de regalos" basada en la oferta de innumerable objetos destinados a los bebés; pero hay que tener en cuenta que ciertos elementos no están recomendados por las entidades científicas de pediatría; entre ellos, los andadores y los posicionadores para dormir.

Respecto de los posicionadores, se los promociona por "supuestas ventajas": evitar la muerte súbita del lactante, la enfermedad por reflujo gastroesofágico (una afección que hace que los ácidos estomacales se devuelvan al esófago), el síndrome de la cabeza plana (una deformación provocada por la presión en una parte del cráneo cuando el bebé duerme siempre en la misma postura).

Hoy en día se pone en tela de juicio los beneficios tanto del uso de elementos en la cuna del lactante como del colecho (dormir con los padres) y existen nuevos consejos para evitar accidentes producidos durante el sueño.

La Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) han emitido una **advertencia** sobre el uso de los posicionadores de dormir y una serie de **recomendaciones** de cómo acostar a los niños (Octubre de 2017).

RECOMENDACIONES para acostar a los niños

- **NUNCA** use posicionadores de dormir para los pequeños. Utilizar este tipo de productos para que un bebé permanezca recostado sobre su espalda o de costado, es riesgoso.



- **NUNCA** ponga almohadas, sábanas sueltas, cubrecamas, ni frazadas debajo de un bebé o en la cuna. Estos elementos pueden ser peligrosos!!! Los bebés no necesitan almohadas. Usar ropa adecuada en lugar de frazaditas, para mantenerlos calientes.
- Deje **SIEMPRE** las cunas y las áreas de dormir despejadas. Eso significa que nunca debe poner objetos blandos o juguetes en las áreas de dormir.
- Coloque **SIEMPRE** al bebé boca arriba por la noche y durante la siesta.

El ABC del sueño seguro:
“A solas, Boca arriba y en una Cuna vacía”.

Lindos...pero ¿peligrosos?



La **Academia Americana de Pediatría** señala que: poner a dormir los bebés en o cerca de objetos blandos, como los posicionadores aumenta el riesgo de ahogamiento accidental y síndrome de muerte súbita del lactante.

Siempre se debe colocar a los bebés a dormir de espaldas en una superficie firme y despejada.



Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: lapaginadelpediatra@hotmail.com

Hasta la próxima...

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes **22 a 4** hs.
 Sábados A partir de las **14** hs.
 Domingos y Feriados las **24** hs.

Atención sin cargo para los socios del D.O.S.

CIRCULO ODONTOLOGICO SANTAFESINO
 EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

RECETA DE COCINA



Carbonada

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas de verdeo
- ✓ 4 puerros
- ✓ 3 tallos de apio
- ✓ 2 pimientos rojos
- ✓ 6 tomates pelados, sin semillas
- ✓ 3 choclos frescos
- ✓ 1 kg. de calabaza pelada
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 tazas de arroz
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ 500 mL de caldo de verduras
- ✓ Aceite, sal y pimienta

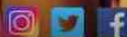
PREPARACIÓN

- En una cacerola, saltear con aceite la cebolla, el puerro, el apio y los pimientos, cortados en daditos.
- Agregar los tomates picados, los choclos cortados en rueditas finas y un cucharón de caldo. Cocinar tapado por 5 minutos.
- Añadir la calabaza cortada en dados, el arroz, las zanahorias ralladas, el laurel y el resto del caldo. Mezclar y cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté "al dente" y las verduras tiernas.
- Sazonar a gusto. Si fuera necesario agregar más caldo durante la cocción, hacerlo en pequeñas cantidades y siempre caliente.

BEBIDA ISOTÓNICA PARA PREPARAR

DAYTARG

- ✓ MAYOR HIDRATACIÓN
- ✓ ANTIOXIDANTES
- ✓ MINERALES



WWW.DAYTARG.COM

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO



EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN


AminoLock
Tecnología Secuencial


Tecnología
Canadiense

**NUEVO
TRATAMIENTO
15 DÍAS.**



REGENERA CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS.

INCREMENTA LA TONICIDAD MUSCULAR.

**PREVIENE
DOLORES** ARTICULARES Y REUMATICOS.

MEJORA LA CALIDAD DE LA PIEL. LA CALIDAD DEL SUEÑO.
RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UN ACCIDENTE.



**venta
libre en
farmacias**



INNOVAPHARMA
ARGENTINA

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)

 Genacol Argentina | info@genacol.com.ar

www.innovapharma.com.ar



Los beneficios de Salud que más necesitás

www.dsalud.com.ar

Ponete tecno!

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%

Con D Salud podés ahorrar a la hora de comprar



1



Ingresá a nuestro sitio web, buscá las promociones que más te gusten y emití los bonos.

2



Confirmá la reserva para retirar el producto en tu farmacia de afinidad o en la que te quede más cómoda.

3



Podés imprimir el bono o solicitar la promoción con tu credencial directamente en el mostrador.

¡Super Promos de mayo!

Disfrutá estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de:

DIAS DE TURNO Mayo 2018



D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Sello de la Farmacia