



*Por*  
*Nuestra*  
**Salud**

- Cuidados de la piel
- Estreñimiento en el embarazo
- Enfermedades crónicas
- Protección de la salud en invierno
- Día del Padre
- Humor de Periotti



Año XXVI - N° 302  
Junio 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.  
EXCELENTES 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](http://www.provefarma.com.ar)

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

LABORATORIO  
**Provefarma**



AÑO XXVI - N° 302  
Junio 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
Facebook: Colegio de  
Farmacéuticos de Santa Fe  
1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 5351725



## Cuidados de la piel

04



## Estreñimiento en el embarazo

06



## Planta Medicinal: Amaranto

09



## Enfermedades crónicas

12



## Protección de la salud en invierno

13



## En el Día del Padre

16



## Receta de cocina: Tarteletas

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](mailto: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.

# Cuidados de la piel en el invierno

**En la época invernal, las bajas temperaturas pueden perjudicar la piel. Por eso, no solo durante los meses de verano debemos protegerla sino también en el invierno.**

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Dada su importante función de proteger al organismo contra factores externos que pueden agredirlo, es indispensable su cuidado para mantenerla saludable.

## ¿Cómo afecta el frío a la piel?

El frío impacta de un modo distinto en la piel de cada persona, ello se debe a que existen distintos tipos cutáneos. Incluso ciertas enfermedades, como la diabetes, hacen más susceptible la piel al frío.

Los síntomas más habituales que el frío ocasiona son: sequedad, descamación, envejecimiento precoz, enrojecimiento e incluso pequeñas heridas.

## ¿Qué medidas pueden atenuar la acción del frío en la piel?

Algunas medidas sencillas, llevadas a cabo diariamente, colaboran para disminuir el daño que las bajas temperaturas ambientales pueden ocasionar en la piel. Se recomienda:

- ◆ Mantener una buena hidratación del cuerpo, beber 1,5-2 litros de agua por día, aunque no se tenga sed.
- ◆ Consumir frutas y verduras, ricas en vitamina C y antioxidantes, que favorecen la regeneración cutánea.
- ◆ Evitar el uso de agua a temperaturas muy altas en la limpieza diaria de la piel, ya que remueve el manto hidrolipídico. Emplear productos que respeten la estructura química cutánea.
- ◆ Hidratar las zonas del cuerpo más expuestas al frío, como las manos, la cara y los labios, con productos específicos, teniendo en cuenta las necesidades de cada piel.



- ◆ Usar protector solar, sobre todo durante la práctica de deportes de invierno en zonas de nieve, pero también en el día a día.
- ◆ Abrigarse bien al salir a la calle con prendas no demasiado ajustadas y de tejidos apropiados, como el algodón, que absorbe la transpiración y mantiene el calor corporal.
- ◆ Evitar las temperaturas por encima de los 22 °C en los ambientes cerrados. Para disminuir la sequedad que producen algunos sistemas de calefacción, se pueden usar humidificadores.

**Se recomienda consultar con el médico especialista en dermatología para identificar las necesidades de cada piel, detectar posibles patologías y seleccionar los tratamientos y productos de hidratación más adecuados para cada caso.**



# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
DE ABSORCIÓN

**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.

venta  
libre en  
farmacias



  
**INNOVA PHARMA**  
ARGENTINA

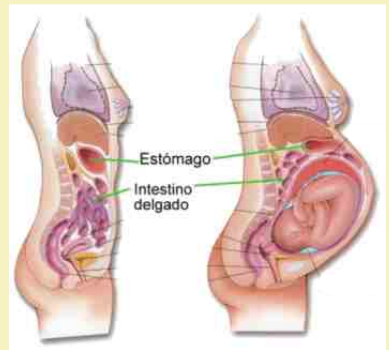
Av. Ejército Argentino 3495 - Santo Tomé (SF)  
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)  
f Genacol Argentina | info@genacol.com.ar  
www.innovapharma.com.ar



# Cómo aliviar el estreñimiento en el embarazo

**Durante los meses de la gestación es muy frecuente que la embarazada experimente estreñimiento. Algunas medidas no farmacológicas pueden colaborar para disminuir este problema.**

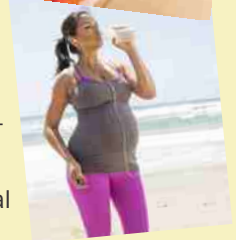
Los intestinos están ubicados muy próximos al útero, sus movimientos podrían perjudicar el crecimiento del feto; por ello como mecanismo natural de protección, durante la gestación, el peristaltismo intestinal necesario para la evacuación, disminuye. Por otra parte, los cambios hormonales que ocurren en este período colaboran al estreñimiento.



Otros factores como la falta de fibra en la dieta, la insuficiente ingesta de líquidos, el estrés o la existencia de hemorroides, también pueden provocar la aparición del estreñimiento durante el embarazo.

## Recomendaciones para aliviar sus síntomas

- Consumir alimentos ricos en fibras: hortalizas, verduras, frutas frescas y desecadas, legumbres, cereales integrales, frutos secos.
- Comer despacio, masticar bien los alimentos y ser regular con los horarios de las comidas.
- Beber abundante líquido (6-8 vasos/día): agua, infusiones suaves, caldos de verduras, jugos naturales.
- Realizar actividad física (caminar o nadar) unos 30 minutos, para fortalecer la musculatura intestinal que interviene en el reflejo de la defecación.
- Sustener un buen hábito intestinal, tener un horario fijo para ir al baño, de modo que se consiga “educar” al intestino.



**En caso de no corregir el estreñimiento con estas medidas no farmacológicas, se recomienda la consulta médica.**

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](http://www.squadranutrition.com)

NUTRICIÓN Y FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

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



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

---

# ESTÉTICA CORPORAL

[www.natufarma.com](http://www.natufarma.com)  
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:  
0800-444-LNATU (56288)

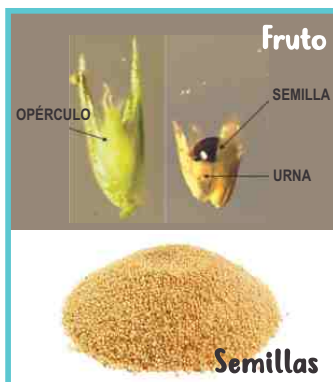
Suplementa dietas insuficientes.  
Ante cualquier duda consulte a  
su médico o farmacéutico.



# AMARANTO



Popularmente también recibe el nombre de kiwicha.



**Nombre científico:** *Amaranthus caudatus* L.

## Características

El amaranto es una planta anual, perteneciente a la familia de las Amarantáceas. Posee una raíz pivotante y numerosas raíces secundarias. El tallo es erecto, se ramifica en forma irregular en la parte superior. Sus hojas son grandes, de forma ovoide, con nervaduras marcadas, de base aguda o cuneada y de ápice generalmente subagudo, comúnmente de color rojo; el pecíolo puede ser tan largo como la hoja. Sus flores son pequeñas, unisexuales, de variados colores (rojo intenso, amarillo, verde, rosado); se agrupan en inflorescencias (panojas) que pueden ser erectas, semi-erectas o laxas. Su fruto es una cápsula dehiscente, al abrirse se separa una especie de tapa (opérculo) que deja expuesta la parte inferior (urna). En ésta se encuentra una semilla muy pequeña, lisa, brillante, ligeramente aplanada, de variados colores (negro, rojo, marfil, blanco).

## Componentes

**Hoja y semilla:** taninos, saponinas triterpénicas, proteínas con aminoácidos esenciales, mucílago, amarantina, escualeno, caroteno, minerales (calcio, fósforo, magnesio, potasio), vitaminas A y C, fibras.

El **aceite** de la semilla contiene ácido palmítico, oleico, linoleico, esteárico.

## Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- astringente
- antihelmíntica
- emenagoga
- febrífuga
- antiinflamatoria
- diurética



## Usos del amaranto

Popularmente se emplean las hojas de amaranto en casos de diarrea, como astringente. Para ello se elabora una decocción al 5%. Se beben 3 trazas al día.

Por su contenido de minerales, especialmente calcio y magnesio, es útil para prevenir la osteoporosis.

Estudios en animales mostraron que la semilla cruda de amaranto como su aceite reducen el colesterol total y el colesterol malo (LDL colesterol), y aumentan el colesterol bueno (HDL colesterol).

Externamente, se emplea en forma de buches o gargarismo para desinflamar las encías y la garganta. Se utiliza una decocción preparada con 150-200 gramos de hojas por litro de agua.

Sus hojas y semillas son ricas en fibras solubles y no solubles, útiles para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del colon.

La semilla de amaranto tiene un gran valor nutricional por su alto contenido de proteínas y aminoácidos esenciales, lo que lleva a que esta planta sea muy valorada para la alimentación. Además, el amaranto tiene la particularidad de crecer en ambientes hostiles. Por todo ello se lo considera como alimento del futuro.

Se utiliza, también, en cosmética para la elaboración de jabones y cremas.

La amarantina, un colorante presente en la planta, se la emplea en la industria alimenticia.

## Precauciones

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

En personas que no están acostumbradas al consumo de fibras, su uso como **alimento** puede generarles irritación intestinal, deben tener especial precaución quienes tienen colon irritable.

## Curiosidades

Su nombre deriva del griego *amaranton* y significa "planta que no se marchita", ya que sus flores después de cortadas perduran, no pierden el color y toman un aspecto más delicado. Antiguamente se usaban para adornar tumbas como símbolo de inmortalidad. Los Incas la llamaban *Kiwicha* (pequeño gigante) y la consideraban como una bendición de la tierra por su alto valor nutritivo.

**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.



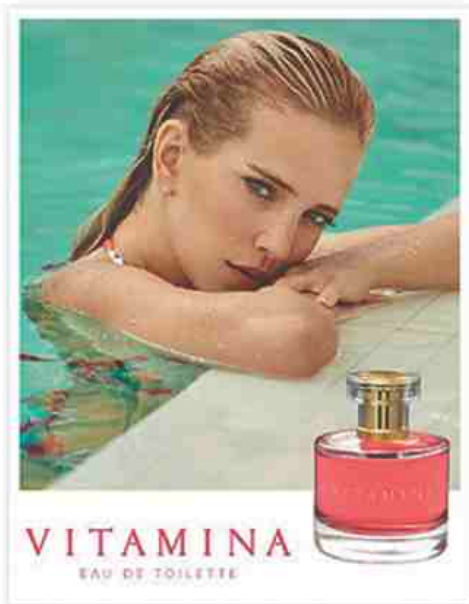
# Margen Azul

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](http://www.margenazul.com.ar)**

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

**0800-444-6298**

**[margenazul@gmail.com](mailto:margenazul@gmail.com)**

# Enfermedades crónicas

**Las enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes, la dislipidemia, el asma son afecciones de larga duración. Actualmente no se curan, pero se pueden controlar y evitar sus complicaciones.**

Para controlar estas patologías se requiere llevar a cabo tratamiento durante toda la vida. Éste comprende medidas **no farmacológicas** que implican estilos de vida saludables (alimentación equilibrada, práctica de actividad física, abandono del tabaco y el alcohol) y **medidas farmacológicas**. Por ello las personas con enfermedades crónicas necesitan acostumbrarse a convivir con situaciones diarias tales como la administración de medicamentos y cambios en el estilo de vida; es decir, adherir a los tratamientos.

## Recomendaciones para mejorar la adherencia al tratamiento

- **Estar informado sobre la enfermedad** y las complicaciones que puedan surgir por no cumplir el plan de tratamiento. En relación a los medicamentos, tener claro cuándo hay que tomarlos, en qué cantidad y de qué modo. Una ayuda es confeccionar un listado de todos los medicamentos con los horarios de las tomas.
- **Solicitar colaboración a las personas del entorno**, por ejemplo que le ayuden a recordar los horarios de toma de los medicamentos, lo acompañen en las caminatas y en el plan de alimentación.
- **Hacer coincidir, si es posible, los horarios de toma de medicamentos con la realización de actividades diarias.** Mantener una rutina regular facilita el cumplimiento.
- **Preparar la medicación diaria o semanal en pastilleros** ayuda a la planificación y permite controlar si se ha tomado la medicación. Así como usar alarmas (por ejemplo el celular) para recordar los horarios.
- **Consensuar el plan de alimentación**, con el nutricionista, que pueda adecuarse a los horarios y hábitos personales.
- **Realizar actividad física que resulte agradable y segura**, siempre bajo la supervisión de personal especializado y teniendo en cuenta que el ejercicio físico es todo lo que lo pone en movimiento, como caminar, bailar o hacer jardinería.



**Cumplir con los tratamientos colabora en el control de las enfermedades.**

# Protección de la salud en invierno

*En esta estación del año son más frecuentes las enfermedades respiratorias y las intoxicaciones por monóxido de carbono. Es importante maximizar los cuidados a fin de prevenirlas.*

## Enfermedades respiratorias

Para prevenir enfermedades respiratorias tales como la gripe, bronquiolitis, bronquitis y neumonía, es importante:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales.
- ✓ Tener las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación, al día; especialmente la antigripal, la antineumocócica y contra la tos convulsa.
- ✓ Ventilar los ambientes diariamente, mantenerlos libres de humo.
- ✓ Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo.
- ✓ No fumar.
- ✓ Mantener la lactancia materna por lo menos hasta que el bebé cumpla 6 meses.



**La presencia de fiebre, tos, dificultad respiratoria requiere consultar de inmediato al médico. No automedicarse.**

## Intoxicación con monóxido de carbono

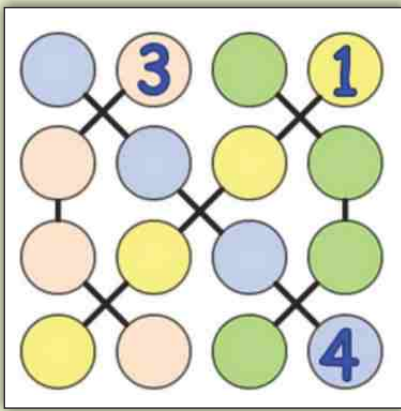
Este gas es un veneno silencioso. Al no poder percibirse, es necesario tomar medidas preventivas para evitar que contamine la vivienda.

- ✓ Dejar una ventilación permanente en cada ambiente (una ventana abierta).
- ✓ Observar que la llama de gas siempre sea de color azul.
- ✓ Si se usa brasero o estufa a kerosén, apagarlos siempre afuera de la casa, antes de dormir.
- ✓ No instalar calefones en el baño.
- ✓ En ambientes cerrados colocar artefactos para calefaccionar con salida al exterior (tiro balanceado).
- ✓ Controlar todos los años las instalaciones y el funcionamiento de los artefactos de la vivienda.



**Ante síntomas de intoxicación es necesario ventilar el ambiente y recurrir rápidamente a un centro de salud.**

ENTRETENIMIENTO



Coloca un número del 1 al 4, uno en cada círculo, de tal modo que:

- ✓ En cada fila no se puede repetir ningún número.
- ✓ En cada columna no se puede repetir ningún número.
- ✓ En los círculos unidos por las líneas no se puede repetir ningún número.

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

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? **7 y 5 ovejas**



HUMOR



\*Periotti

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  
CIRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS  
AUFRA NC 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 kinesiólogía, 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 Kinesiólogía

### 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

### “Para meditar en el día del padre”

*Si hay una “profesión” difícil, es la de ser “padre”. Cada hijo que nace es diferente a los otros niños, tendrá una personalidad única e irrepetible, un crecimiento y desarrollo particular. La crianza de un hijo demanda de un aprendizaje continuo. La paternidad se aprende día a día en “la escuela de la vida”.*

El padre formará en el niño una imagen que será la que éste imitará para parecerse a él. Será quien eduque en valores, enseñe disciplina, dé protección física, psíquica y emocional, seguridad, libertad, independencia.

Lo que el niño requiere es la **presencia de su papá**, él necesita “ser amado” con mimos, caricias, sonrisas, gestos, palabras, cantos, juegos, y allí se ejerce la paternidad.

Dice el periodista Sergio Sinay, especialista en vínculos humanos, que el padre debe ejercer los atributos que le son propios de esa condición:

- La crianza de los hijos en cada etapa de su desarrollo.
- El acompañamiento en momentos cotidianos y especiales.
- La contención afectiva que genera equilibrio.
- La nutrición emocional positiva en todo momento.
- El seguimiento educativo que fomente desarrollo intelectual y ético.
- El cuidado de la salud física y mental de la familia.



La Socióloga Angela Marulanda nos hace reflexionar sobre algunas de las columnas en las que se apoya la paternidad. **Ser padressignifica:**

Tener la **valentía** para aceptar lo que los hijos decidan hacer en su vida a pesar de que sus sueños no coincidan con los nuestros.

Tener la **audacia** de arriesgarnos a soltarlos cuando llega el momento en que inicien su propia travesía, sabiendo que se pueden equivocar o tropezar en el camino.

Tener la **humildad** para reconocer nuestras faltas y el valor de corregirlas para ser un ejemplo vivo de lo que esperamos ver en ellos.



Tener la **libertad** de expresar nuestro desacuerdo con sus acciones o decisiones cuando creemos que pueden ser perjudiciales para ellos o para los demás.

Tener la **sensatez** para no actuar movidos por el orgullo herido cuando los hijos rechazan nuestra intervención en sus asuntos o decisiones.

Tener la **benevolencia** para perdonarlos cuando nos ofenden o decepcionan y recordar que, en ocasiones, nosotros también lo hemos hecho.

Tener la **integridad** para actuar siempre de acuerdo a lo que es correcto, justo y bondadoso porque nuestro ejemplo les enseña qué está bien y qué está mal.

Tener la **prioridad** para dedicar nuestros mayores esfuerzos, no a ganar más dinero para darles más cosas, sino a dar lo mejor de nosotros para cultivar lo mejor en ellos.

Tener la **fe** en que nuestros hijos serán buenos seres humanos gracias al ejemplo que les damos, el afecto con que los tratamos y los principios que les inculcamos.

Tener la **sabiduría** para reconocer que nuestro deber no es hacer lo posible para que los hijos sean felices sino cultivarles las cualidades y los principios que necesitan para merecerse la felicidad.

Tener la **constancia** de comenzar cada día recordando que criar a nuestros hijos significa disfrutar de ser las personas más importantes del mundo para quienes nos dan los mejores motivos para vivir, luchar y gozar.

*Al padre se lo quiere, se lo necesita, se lo respeta durante la infancia, pero de adulto, es cuando se lo entiende y comprende. ¡En tu día, Gracias papá!*

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](mailto: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 ODONTOLÓGICO SANTAFESINO  
 EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

RECETA DE COCINA



# Tarteletas con huevo y rúcula

## INGREDIENTES

- ✓ 3 paquetes de rúcula
- ✓ 100 g de ricota
- ✓ 150 g de queso rallado
- ✓ 2 cdas. de queso crema
- ✓ 5 huevos
- ✓ 50 g de manteca
- ✓ 4 hojas de masa Phyllo
- ✓ nuez moscada
- ✓ sal y pimienta

### Tips:

Se puede reemplazar la rúcula por acelga o espinaca

## PREPARACIÓN

- Sumergir la rúcula en agua hirviendo durante 2 min., e inmediatamente pasarla a un recipiente con agua y cubitos de hielo, escurrirla bien, picarla y mezclarla con 1 huevo, la ricota, el queso rallado y el queso crema. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- Derretir la manteca, dejarla enfriar y pincelar las hojas de masa Phyllo, apilándolas unas sobre otras.
- Cortar círculos de masa (10 cm de diámetro), forrar tarteletas individuales, rellenar con la preparación de rúcula y hundir un poco el centro utilizando la parte de atrás de una cuchara. Hornear a 180°C, 10 minutos.
- Retirar, romper un huevo en el hueco central de cada tarteleta y llevar al horno otros 10 minutos.

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](mailto:info@genacol.com.ar)

[www.innovapharma.com.ar](http://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!

Disfrutá estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de: FEFARA

DIAS DE TURNO Junio 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

Sello de la Farmacia