

Por Nuestra Salud



- ▶ Lactancia materna
- ▶ Intolerancia y alergia alimentarias
- ▶ Planta medicinal
- ▶ Hablemos sobre la epilepsia
- ▶ Aforismos pediátricos
- ▶ Humor de Periotti





ESTE INVIERNO
**POTENCIÁ
TUS DEFENSAS**



1 gramo
diario

VITAMINA C

Barrera Inmunitaria

- Ayuda a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario.
- Ayuda a disminuir más rápidamente los síntomas de infecciones respiratorias, incluido el resfío común.
- La Vitamina C se considera indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.



200
dosis

PROPÓLEO SPRAY

Barrera Respiratoria

- Actúa como agente antiséptico del aparato respiratorio.
- Ayuda a una respuesta antiviral natural.
- En garganta y boca colabora a la acción germicida del organismo previniendo el desarrollo y colonización de agentes infecciosos.

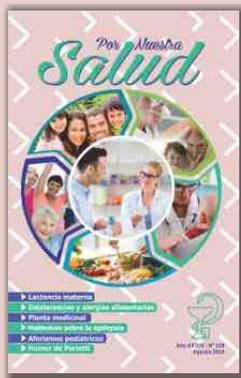


10.000
millones (UFC)
de probióticos

LACTOBACILLUS LRG PROBIÓTICO

Barrera Digestiva

- Ayuda a potenciar la respuesta del sistema inmunitario.
- Ayuda a prevenir infecciones de las vías respiratorias.
- Ayuda a restaurar el equilibrio digestivo.



AÑO XXVIII - N° 328
Agosto de 2020

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

Dirección:
Farm. Adriana A. CUELLO

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
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 09432367



04

Lactancia materna



06

Intolerancia y alergia alimentarias



09

Planta medicinal: Regaliz



12

Hablemos sobre epilepsia



14

Aforismos pediátricos



18

Receta de cocina: Niños envueltos de pollo

*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos
de la Provincia de Santa Fe, 1ª 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
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, 1ª Circunscripción, a menos que así se especifique.

Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto, todos los años se realiza esta celebración para fomentar la lactancia materna y mejorar la salud de los lactantes en todo el mundo.

Las diez claves de la lactancia

1. **Amamanta pronto.** El bebé necesita estar con su mamá dentro de la primera hora de haber nacido. Además, facilita la correcta colocación al pecho.
2. **Ofrécele el pecho a menudo, día y noche.** Una criatura recién nacida normalmente mama de 8 a 12 veces en 24 horas. **No mires el reloj** y dale el pecho cada vez que busque o lllore, sin esperar a que “le toque”.
3. **Asegúrate de que succiona eficazmente** y que la postura sea correcta.
4. **Permítele que mame del primer pecho todo lo que desee,** hasta que lo suelte. Después ofrécele el otro. Unas veces lo querrá, otras no. Así, tomará la leche que se produce al finalizar, rica en grasas y calorías, y se sentirá satisfecho.
5. **Cuanto más mame, más leche producirás.** No es necesario sentir el pecho lleno, la leche se produce durante la toma gracias a la succión del bebé.
6. **Evita biberones “de ayuda” o de suero glucosado,** si introducimos una “ayuda” producirás menos leche. La mejor “ayuda” es que tome la teta con más frecuencia.
7. **No le des el chupete, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida.** Una criatura recién nacida ha de aprender bien cómo mamar; las tetinas artificiales del biberón o el chupete pueden dificultar este aprendizaje.
8. **Recuerda que también maman por razones diferentes al hambre,** como por necesidad de succión o de consuelo.
9. **Cuídate.** Solicita colaboración a tu familia y/o a las personas de tu alrededor.
10. **Busca ayuda, apoyo e información** en el Hospital o Centro de Salud más cercano.



POSICIONES PARA AMAMANTAR

Sentada clásica



Invertida



Acostada



La mayoría de las madres están preparadas y tienen suficiente leche para amamantar, aunque se necesita práctica y paciencia.



Colegio de Podólogos
Provincia de Santa Fe
1ª Circunscripción

Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799

Email: cpodologosfe2011@gmail.com

¡Cuidar nuestros pies evita trastornos importantes en la salud!

Micosis (Hongos) - Helomas (Callos)
Traumatismos ungueales (Uñas encarnadas)
Y otras afecciones



**Deben ser tratadas sólo por un profesional matriculado.
No arriesgue su salud.**

Visite nuestra web-page: cpodologosfe.org

Intolerancia y alergia alimentarias

La intolerancia y la alergia alimentarias presentan algunos síntomas similares. Es fundamental el diagnóstico oportuno para realizar el tratamiento adecuado.

La **intolerancia alimentaria** se caracteriza por la incapacidad del organismo para digerir y metabolizar determinado alimento. La respuesta se produce en el aparato digestivo y podría deberse a deficiencias enzimáticas, sensibilidad a los aditivos alimentarios o reacciones a otros componentes de los alimentos. Entre las intolerancias más comunes están a la lactosa y la enfermedad celíaca.

Intolerancia a la lactosa

El organismo no puede digerir la lactosa (un azúcar que predomina en la leche) debido a una carencia de la enzima lactasa, presente en el intestino delgado.



Los *síntomas* más comunes son: náuseas, retortijones, hinchazón del vientre, gases, diarrea de olor fétido. En general se alivian entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que tengan lactosa.

Productos que se deben evitar: leche y sus derivados (crema, yogur, manteca, queso), y alimentos que se elaboran con ellos. También algunos medicamentos pueden contener lactosa entre sus excipientes.

Enfermedad celíaca

Es una intolerancia permanente al gluten, proteína que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética a esta enfermedad.



El gluten está presente en el trigo (T), la avena (A), la cebada (C) y el centeno(C).

Los *síntomas* más frecuentes en niños son: diarrea, distensión abdominal, alteraciones en el crecimiento; en adultos: problemas digestivos, osteoporosis, trastornos neurológicos, anemia crónica, alteraciones menstruales.

Productos que se deben evitar: aquellos con gluten, incluido algunos medicamentos que lo pueden contener como excipiente.

Las personas con esta intolerancia deben llevar a cabo una dieta SIN TACC.

La **alergia alimentaria** es un tipo de respuesta inmunitaria desencadenada por el consumo, contacto o inhalación de un alimento, que puede resultar grave. El sistema inmunológico responde en forma "exagerada" a ese alimento.



Los principales productos que producen reacciones alérgicas son: leche de vaca, huevo, pescado, marisco, maní, nueces.

Los *síntomas* de reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser:

- Digestivos: vómitos con o sin diarrea; dolor abdominal tipo cólico.
- Cutáneos: urticaria, enrojecimiento de la piel o eccema; hinchazón de labios, boca, lengua, cara y/o garganta.
- Respiratorios: congestión nasal, estornudos, tos, dificultad para respirar. Estos generalmente no se presentan solos, pueden acompañar a los síntomas en la piel o gastrointestinal.
- Anafilaxia: es una reacción grave y rápida. Se presenta con dificultad para respirar, mareo o pérdida del conocimiento.

Tanto en la intolerancia como en la alergia alimentaria, el tratamiento más efectivo es evitar el alimento que las producen.

¿Por qué uso el tapabocas cuando salgo?

Por tres razones...

Por solidaridad. No sé si tengo COVID-19 y se sabe que las personas contagian desde antes de tener síntomas.

Por protección. No sé si la persona que está al lado mío tiene un hijo con cáncer o cuida un adulto mayor y si se enferman de COVID la vida de ellos puede correr más riesgo que la mía.

Por mi comunidad. Quiero que la sociedad salga adelante, los negocios se mantengan abiertos y los trabajadores sanos.

**“Mi tapaboca te protege,
tu tapaboca me protege”.**

Ponerle una barrera al virus del COVID nos ayuda a todos.



EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

AYUDA A REGENERAR

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

AYUDA A REDUCIR

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

AYUDA A INCREMENTAR

LA TONICIDAD MUSCULAR

AYUDA A MEJORAR

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



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

 AminoLock
Tecnología Secuencial

 Tecnología Canadiense


INNOVAPHARMA
ARGENTINA

Genacol® *Derma*

BELLEZA A TRAVÉS DEL COLÁGENO

LA IMPORTANCIA DEL COLÁGENO

El colágeno constituye más
del 90% de la dermis de la piel.

PRODUCTOS EXCEPCIONALES

Una fórmula que ayuda en la producción
del colágeno de la piel.

TECNOLOGÍA PATENTADA

Producto Canadiense de la mas alta
tecnología.

 Tecnología secuencial AminoLock®



TRATAMIENTO NUTRICOSMÉTICO ÚNICO

"La combinación perfecta para la Salud y Belleza de tu Piel"

Plantas medicinales

Regaliz

Glycyrrhiza glabra L.

Popularmente también se la menciona con los nombres de orozuz, palo dulce.



Fruto



Flores



Raíz

Características

Es un arbusto vivaz (se marchita en invierno y vuelve a brotar en primavera). Pertenecce a la familia de las leguminosas.

Presenta un rizoma muy largo, ramificado, cilíndrico, rastrero y parduzco. Su tallo puede medir hasta 2 m y cada año la planta lo renueva. Sus hojas son compuestas y alternas; se dividen en foliolos ovales, enteros, recubiertos por una capa viscosa. Sus flores son violetas y se disponen en espigas; su largo pedúnculo nace en la base de las hojas. Sus frutos son vainas de hasta 2,5 cm de largo; contienen de 3 a 5 semillas.

Popularmente se utiliza la raíz que se recoge en otoño, a fin del tercer año antes que la planta fructifique.

Componentes

Saponinas: glicirricina. Flavonoides: flavonas (liquiritósido), chalconas (isoliquiritósido), isoflavonas (glabrona), isoflavonoles (glabrol). Fitoesteroles: estigmasterol, beta-sitosterol. Glúcidos: glucosa, sacarosa, almidón. Ácidos: salicílico, málico, betulínico, glicirrético. Minerales. Cumarinas. Triterpenos. Proteínas. Vitamina C y B₁.

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria
- antitusiva
- expectorante
- cicatrizante
- emoliente
- laxante
- antiulcerosa

Usos del regaliz

El regaliz es útil en casos de bronquitis, faringitis, resfríos, rinitis alérgica. Se lo emplea como componente de jarabes, gotas para la tos y caramelos.

Estudios en animales demostraron que el regaliz tiene actividad antiinflamatoria similar a los glucocorticoides y que, por otra parte, actúa sobre la producción de la inmunoglobulina E (IgE), mediador de los procesos alérgicos. Por ello, se lo utiliza para calmar los síntomas de la rinitis alérgica estacional.

Previene la formación de úlceras gastroduodenales; además, produce un aumento de la secreción de mucus, lo que protege la mucosa gástrica. Se ha demostrado en estudios, su acción antibacteriana frente a *Helicobacter pylori* (agente causal de úlcera péptica), lo que contribuye a la mejoría de la úlcera.

Alivia el estreñimiento; al promover el peristaltismo tiene un efecto laxante.

Es útil para calmar dolores ocasionados por la artritis, reumatismo, osteoporosis.

Se prepara un cocimiento hirviendo 25 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos. Se bebe en el transcurso del día. También se puede macerar 50 g de raíz/L de agua por 5 horas y luego beber 250 ml por día.

Se utiliza tópicamente en problemas de la piel como eczemas, dermatitis. Para ello se elabora una decocción hirviendo 50 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos, la que se aplica en forma de compresas. El regaliz se utiliza en preparados cosméticos para pieles sensibles, caída del cabello.

Para dejar de fumar, se mastican trozos de la raíz varias veces al día, ya que contiene sustancias que hacen que el sabor del tabaco resulte desagradable.

El regaliz es utilizado como edulcorante de preparados farmacéuticos y en confitería.

Precauciones

No administrar en el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas con hipertensión arterial, diabetes.

No utilizar regaliz por más de 4-6 semanas. No consumir caramelos con regaliz en exceso, pueden provocar intoxicaciones.

Curiosidades

El regaliz se emplea desde hace muchos años, es mencionado en tablillas asirias y papiros egipcios.

Hipócrates lo recomendaba para aliviar la tos y lo llamaba la raíz dulce (glukos riza), de donde derivó su nombre científico *Glycyrrhiza*.

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 SRL



DISTRIBUIDORA DE PERFUMERÍA NACIONAL E IMPORTADA, COSMÉTICAS
TINTURAS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y MUCHO MÁS

ENVIOS A TODO EL PAÍS 

SITIO WEB PARA PEDIDOS ONLINE

<http://www.margenazul.com.ar>

ISSUE

paco
rabanne

adidas


Petit Coiffant

FC
FRAGRANCIAS CANNON

BOOS

Milmo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317
LIBERA
tu belleza
interior

KEVINGSTON

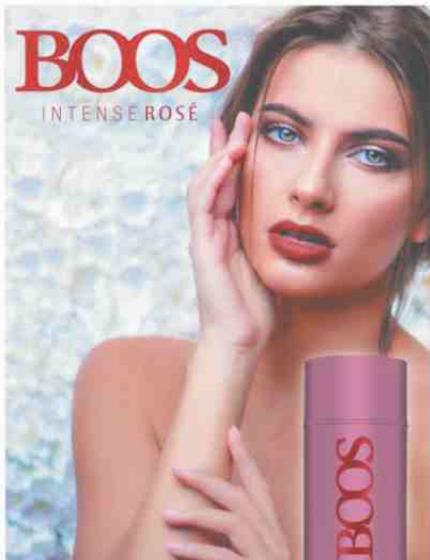
Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS
INTENSE ROSÉ



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE



Hablemos sobre la epilepsia

Entre las enfermedades neurológicas, la epilepsia es la segunda más frecuente después de las cefaleas. Puede manifestarse a cualquier edad pero se presenta comúnmente en los extremos de la vida.



¿Qué es la epilepsia?

Es una enfermedad crónica caracterizada por convulsiones recurrentes. Las convulsiones ocurren cuando los grupos de células nerviosas (neuronas) del cerebro envían señales erróneas; pueden ocurrir espasmos musculares violentos o pérdida del conocimiento.

¿Cuáles son los síntomas?

Son las convulsiones, que pueden presentarse como episodios breves de movimientos involuntarios y que afectan a una parte del cuerpo (convulsiones parciales) o a su totalidad (convulsiones generalizadas). A veces se acompañan de pérdida del conocimiento y del control de los esfínteres. Las personas con convulsiones tienden a padecer problemas físicos (fracturas y hematomas derivados de traumatismos relacionados con las convulsiones) y trastornos psicosociales, entre ellos ansiedad y depresión.

Tratamiento

Es posible controlar la epilepsia con medicamentos. Según la OMS, con tratamiento adecuado hasta un 70% de las personas con esta enfermedad podrían vivir sin convulsiones.

Lo que hay que saber...

- La epilepsia es una enfermedad frecuente, de múltiples causas. No es contagiosa.
- Las personas que la padecen pueden llevar una vida prácticamente normal si controlan los síntomas con medicación.
- Es importante que el paciente y su familia conozcan las características de la enfermedad, el tratamiento y cómo actuar frente a una convulsión.
- No se deben interrumpir los tratamientos sin consultar previamente al médico.

¿Cómo actuar frente a una convulsión?

- No pierda la calma.
- Proteja a la persona de los golpes.
- NO introduzca nada en su boca.
- Afloje sus ropas.
- Si la persona tiene lentes, quíteselos.
- Ponga a la persona de lado con una almohada bajo la cabeza.
- Espere que pase la convulsión.

Distribuidora Farmacéutica Del Río

Regidiet®



Katalia
cosmética



Disney

PTM



SWEET
SENSATION

TRIM®



Laboratorios
meg line®



ORTOPEDIA



distribuidoradelrioparana@gmail.com
Tel 0343 154 533669 de 8 a 12hs



0343-15-103899

La página del pediatra



Dr. Raúl Nessier

Aforismos pediátricos

Los aforismos son frases breves que proponen una reflexión, una meditación, un pensamiento profundo, y que fueron elaborados por filósofos, artistas, escritores, científicos, poetas y educadores.



¿Compartimos algunos de ellos?

- “Muchas de las cosas que nosotros necesitamos pueden esperar, los niños no pueden, ahora es el momento, sus huesos están en formación, su sangre también lo está y sus sentidos se están desarrollando, a él nosotros no podemos contestarle mañana, su nombre es hoy”. (Gabriela Mistral)
- “No hay obligación sagrada que la que el mundo tiene para con los niños. No hay deber más importante que velar porque sus derechos sean respetados, su bienestar esté protegido, sus vidas estén libres de temores y necesidades y puedan crecer en paz”. (Kofi A. Annan)
- “Con tu hijo, hasta los 10 años, sé su maestro, haz que te admire; hasta los 20 años, sé su padre, haz que te ame; hasta la muerte, sé su amigo, haz que te respete”. (Anónimo)
- “La palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices”. (Albert Einstein)
- “En la medida en que el sufrimiento de los niños está permitido, no existe amor verdadero en este mundo”. (Isadora Duncan)
- “El niño es el hombre del mañana”. (Anónimo)
- “No es la carne y la sangre, sino el corazón, lo que nos hace padres e hijos”. (Schiller)
- “Eduque a los niños y no será necesario castigar a los hombres”. (Pitágoras)
- “A quien no aprende con los padres, le enseña el mundo”. (Anónimo)
- “Niños sanos en un mundo sano”. (Horacio Lejarraga)
- “El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta”. (Pablo Neruda)
- “En cada niño se debería poner un cartel que dijera: Tratar con cuidado, contiene sueños”. (Mirko Badiale)
- “Si llevas tu infancia contigo, nunca envejecerás”. (Tom Stoppard)



- “El medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices”. (Oscar Wilde)
- “Siembra en los niños ideas buenas aunque no las entiendan... Los años se encargarán de descifrarlas en su entendimiento y de hacerlas florecer en su corazón”. (María Montessori)
- “¿Sabe alguien de dónde viene la sonrisa que revuela por los labios del niños dormido?”. (R. Tagore)
- “A los niños, antes de enseñarles a leer, hay que ayudarles a aprender lo que es el amor y la verdad”. (Mahatma Gandhi)
- “Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea”. (Paulo Coelho)
- “Lo que uno ama en la infancia se queda en el corazón para siempre”. (Jean-Jacques Rousseau)
- “La infancia es una etapa maravillosa. No hay pasado, no hay futuro; sólo un presente que se mira con inocencia e ilusión”. (Carla Montero)
- “Lo maravilloso de la infancia es que cualquier cosa es en ella una maravilla”. (Gilbert Keith Chesterton)
- “Envejecer es obligatorio, pero crecer es opcional”. (Walt Disney)
- “He llegado por fin a lo que quería ser de mayor: un niño”. (Joseph Heller)
- “Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro”. (John Fitzgerald Kennedy)
- “Prefiero el ingenuo canto de un niño a la más bella música del mundo; ese canto - como el alba - contiene toda esperanza”. (Charles de Foucauld)
- “Sólo podemos aspirar a dejar dos legados duraderos a nuestros hijos: uno, raíces; y el otro, alas”. (William H. Carter)
- “Cuando veo a un niño me inspira dos sentimientos: Ternura por lo que es y respeto por lo que puede llegar a ser”. (Jean Piaget)



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

ENTRETENIMIENTO

RAZONAMIENTO - LÓGICA - CÁLCULO

$$1 + \text{Red Bird} \times \text{Red Bird} = 17$$

$$\text{Red Bird} \times \text{Blue Bird} \times \text{Blue Bird} = 36$$

$$\text{Red Bird} \times \text{Blue Bird} \times \text{Two White Birds} = 72$$

$$\text{Red Bird} - \text{Blue Bird} + \text{Two White Birds} = ?$$

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

PARA PENSAR...

Tres niños: Alberto, Benito y Carlos llevan zapatos de distintos colores. Los zapatos de Alberto son verdes, los de Benito son azules y los de Carlos son rojos. Por estar en carnaval, deciden intercambiarse los zapatos entre ellos de forma que cada uno tendrá dos zapatos de dos colores que no son los suyos. Benito tiene un zapato rojo en su pie derecho. ¿De qué color es el zapato que lleva Alberto en su pie derecho?



Dado que nadie lleva sus propios zapatos, se puede deducir que el color del zapato izquierdo de Benito debe ser verde. Esto significa que Carlos tiene que llevar el otro zapato verde en su pie derecho y por lo tanto el azul en su pie izquierdo. El zapato del pie izquierdo de Alberto debe ser rojo y el del pie derecho azul.

HUMOR



*Perioti



Comidas y dulzuras



Niños envueltos de repollo

Ingredientes

Para los rollitos

- ✓12 hojas grandes de repollo
- ✓300 g de carne de cerdo picada
- ✓1 puerro
- ✓1 manojo de espárragos

- ✓300 g de champiñones

- ✓Aceite, sal y pimienta

Para la salsa

- ✓500 g de hongos (opcional)
- ✓1 cebolla

- ✓1 puerro o 1 pimiento morrón

- ✓4 tomates triturados

- ✓1 cucharada de pimentón

- ✓150 ml de vino blanco o caldo

- ✓Aceite, sal y pimienta

Preparación

Lavar las hojas de repollo. Hervir en una olla grande, agua con una pizca de sal. Introducir las hojas, una a una y dejarlas cocer unos 5 minutos cada una, o hasta que estén tiernas. Pasarlas por agua fría, escurrirlas y reservarlas.

Colocar una sartén al fuego con un poco de aceite y, cuando esté caliente, añadir los espárragos, el puerro y los champiñones, salpimentar y dejar cocer 10 minutos. Añadir la carne y dejar que tome color, unos 5 minutos, ajustar el sabor con la sal, retirar del fuego y reservar.

Colocar una parte de este relleno sobre cada una de las hojas de repollo y enrollarlas para formar los niños envueltos.

Salsa: Poner una olla al fuego con un poco de aceite y cuando esté caliente añadir los hongos y el puerro cortados en juliana y la cebolla rallada, salpimentar y dejar cocinar 15 minutos a fuego lento. Añadir el vino blanco y dejar que se reduzca un poco. Agregar el tomate y cocer unos 10 minutos. Adicionar agua durante la cocción, si es necesario. Incorporar el pimentón.

Añadir los rollitos a la olla, salpimentar a gusto, cocer unos 20 minutos a fuego lento con la olla tapada.

Retirar los rollitos de la olla con mucho cuidado y colocarlos en una fuente; por encima disponer la salsa.



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

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



INNOVAPHARMA
ARGENTINA

 Tecnología Canadiense

 AminoLock
Tecnología Secuencial



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!



Seguinos en D Salud

Un producto de:

Sello de la Farmacia

DIAS DE TURNO

Agosto
2020



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 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29