



Año XXV - N° 296 - Diciembre 2017



Por  
nuestra

# Salud



Cuidado con el alcohol

Uñas escamadas

Las fiestas y las palabras



Actividad física

Una reflexión

Humor de Periotti

NOVEDAD

# LO NUEVO EN CONTROL DE PESO

RAÍZ MILENARIA DE LOS ANDES: EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE LOS INCAS



## freediet YACÓN



Evita las  
malas  
calorías



Rápida  
actividad  
saciante



freediet YACÓN

Activa el metabolismo



### BENEFICIOS TRADICIONALES DEL YACÓN

Ayuda a disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, por lo cual es utilizado para su control.

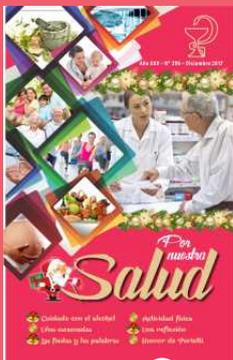


[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

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

Ingresa al  
Mundo Natural de...





AÑO XXV - N° 296  
Diciembre de 2017

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. Silvina FONTANA  
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:  
Celia RUDI  
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta  
Tel: 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 5334672



Cuidado con el alcohol

04



Las fiestas y Las palabras

07



Carqueja

09



Actividad física y calor

12



Una reflexión

16



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 Bioquímica y Farmacia  
y de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud  
y Medio Ambiente 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.



# Fiestas de fin de año... cuidado con el alcohol

*El último mes del año, por las celebraciones y despedidas, es la época que más “excusas” ofrece para beber alcohol. Durante las salidas con amigos o en las cenas familiares, el consumo de bebidas alcohólicas se multiplica, especialmente en los adolescentes.*

En los últimos años, se ha observado un aumento del consumo de alcohol en los jóvenes, especialmente los fines de semana y la edad de inicio es cada vez más temprana.

Ese consumo de alcohol episódico en adolescentes y jóvenes se caracteriza por ser excesivo y va más allá de producir una simple resaca. Se ha convertido en un problema de salud, puesto de manifiesto en los ingresos hospitalarios, por intoxicación alcohólica aguda y también por sus consecuencias como accidentes y riñas.

## Lo que hay que saber

→ No todas las **personas** responden de igual manera al consumo de alcohol, ello depende de, por ejemplo, si se ingirió o no alimentos, del contexto donde se consume, del género, de sus características psicológicas y corporales. También se relaciona con la cantidad, frecuencia y velocidad de la ingesta, y de otros factores como enfermedades preexistentes, la mezcla con otras bebidas alcohólicas y la administración de medicamentos.



→ Las **bebidas alcohólicas** son sustancias que tienen la propiedad de modificar el estado de ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad. Beber en exceso expone a situaciones de violencia y a conductas de riesgo.

## Cuándo decirle NO al alcohol

- menores de 18 años;
- embarazadas o mujeres en período de lactancia;
- personas que por sufrir una enfermedad o por el uso de medicamentos tienen contraindicado el consumo de alcohol;
- personas que van a conducir un vehículo;
- personas que están al cuidado de niños, ancianos y enfermos.





### Si alguien tomó de más:

- No se debe permitir que conduzca vehículos;
- llevarlo a un lugar tranquilo y ventilado;
- si se descompuso o desmayó, acomodarlo de costado para que no se ahogue si vomita;



- aflojarle la ropa y abrigarlo;
- no dejarlo solo;
- pedir ayuda y llamar a una ambulancia.

Desde la familia e instituciones se debe alentar a los adolescentes a no consumir alcohol o hacerlo en forma responsable. La diversión se logra compartiendo buenos momentos con nuestros afectos.

BEBIDA ISOTÓNICA PARA PREPARAR

# DAYTARG

- ✓ MAYOR HIDRATACIÓN
- ✓ ANTIOXIDANTES
- ✓ MINERALES



WWW.DAYTARG.COM



# UÑAS ESCAMADAS. ATENCIÓN!!!

**Las uñas pueden ser un indicador del estado general de salud; el cambio en su crecimiento, color, aspecto, deben alertarnos para consultar al médico.**

Las uñas protegen los tejidos de los dedos. Están formadas por capas de una proteína endurecida llamada queratina, que también se encuentra en el pelo y la piel. El aspecto liso y el color uniforme de las uñas son indicadores de su salud.



La **onicoquicia o uñas escamadas** es una alteración que se debe a la laminación de las uñas en dos o más capas superpuestas a partir del borde libre. La uña se torna quebradiza, ajada y demasiado suave y delgada o extremadamente seca. Afecta principalmente a las mujeres y presenta múltiples causas:

- **Cambios hormonales:** en la menopausia, la disminución de los niveles de estrógenos puede afectar la dureza de las uñas.
- **Problemas de la glándula tiroideas:** la deficiencia de hormonas tiroideas altera la uñas tornándolas más débiles y quebradizas.
- **Estrés:** podría incidir debilitando las uñas.
- **Deficiencias nutricionales:** una alimenta-

ción incompleta puede afectar el aspecto de las uñas.

- **Uso de productos abrasivos:** los detergentes y productos de limpieza pueden afectar las uñas. Para prevenirlo conviene usar guantes de goma al realizar las tareas domésticas.

- **Manicuría inadecuada:** el uso de esmalte de uñas y de removedor a base de acetona por tiempo prolongado, pueden ser perjudiciales. Es conveniente evitarlos durante 4 o 5 días al mes. El limado excesivo también es nocivo.

- **Humedad excesiva:** mantener mucho tiempo las manos en el agua causa daño en las uñas. Los guantes son un aliado para evitar este problema.

- **Sequedad en las uñas:** la falta de humedad es un factor perjudicial. Se recomienda aplicar crema humectante.



**LA UÑAS ESCAMADAS NO SÓLO REPRESENTAN UN PROBLEMA ESTÉTICO SINO QUE PUEDEN INDICAR UN PROBLEMA DE SALUD QUE REQUIERE SER EVALUADO POR EL MÉDICO.**

# Las fiestas y las palabras

Yo quiero un ratón, un ratón de trapo  
que cuente hasta tres y admire a los gatos....!!!!

Verdaderamente es esto una fiesta de ritmos y palabras!!!

Ahora empezarán las vacaciones, qué alegría!!!!... y comienzan con las celebraciones de la Navidad y el fin de un año que se va, se va a encontrar la cuna del nuevo año. Sí, a encontrar la cuna para volver a nacer...

Habrán quedado atrás las puertas altas de la escuela, los cuadernos, el guardapolvo y...el HORARIO..., pero habremos llenado los bolsillos del corazón de palabras y asombros nuevos cada vez, y...CUENTOS, CLARO, CUENTOS QUE SE FUERON PRENDIENDO EN LA MEMORIA. Tendremos ahora un tiempo ALARGADO y nuestro para seguir: pensando y creciendo.

Las fiestas nos están pisando los talones y los cuentos y los libros para ver y leer en familia, con amigos o solos nos encontrarán seguramente a la hora de la siesta, a la hora de soñar y descubrir nuevos paisajes, nuevos héroes, nuevas emociones.

Como adultos responsables contemos juntos, cuentos de esos que a todos nos gusta escuchar, cuentos de antes y de ahora. Al oírlos los chicos irán construyendo en su imaginación, historias nuevas tantas veces parecidas a las cosas que les pasaron y les pasan y... seguro que se irán superando, en silencio y en cada uno, obstáculos vitales que parecían insuperables y de este modo la seguridad infantil se acrecentará. Junto a los cuentos acerquemos libros, chicos y/o grandes, con palabras, con dibujos, con canciones y pongámoslos cerca y por supuesto en el ARBOLITO. Leyendo los adultos también, junto a los niños, el ejemplo y la sensibilidad propia de la persona, propia de cada uno, será una verdadera realidad. Los libros están allí esperando y llenos de voces diferentes.



*¡Felices fiestas!*

**María del Carmen Villaverde**

[www.mariadelcarmen-villaverde.blogspot.com.ar](http://www.mariadelcarmen-villaverde.blogspot.com.ar)



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

---

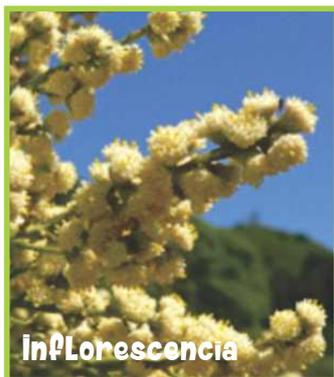
# ESTÉTICA CORPORAL

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

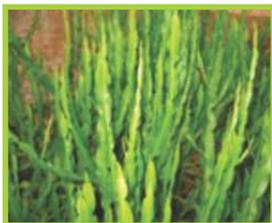
Suplementa dietas insuficientes.  
Ante cualquier duda consulte a  
su médico o farmacéutico.



## CARQUEJA



**Inflorescencia**



**Frutos (aquenios)**

Otros nombres populares:  
*carquejilla, chirca melosa (Paraguay), carqueja crepa (Uruguay).*

**Nombre científico:** *Baccharis* spp.

### Características

Las carquejas son plantas originarias de América del Sur (Argentina, Paraguay, Uruguay, Brasil, Bolivia, Perú), pertenecientes a la familia de las Asteráceas. Existen unas 400 especies de *Baccharis*, en Argentina se reportaron 96; las más usadas son: *B. articulata*, *B. crispa*, *B. trimera*, *B. genistelloides*. En general todas tienen las mismas propiedades.

La carqueja es un pequeño arbusto dioico, perenne, muy ramificado, glabro, de tallos bialados (*B. articulata*) o trialados (*B. crispa*), de color verde, los cuales realizan la fotosíntesis. Carece de hojas, posee sólo algunas rudimentarias o brácteas; sus flores se disponen en espigas laxas. El fruto es un aquenio. Las semillas tienen un penacho plumoso que les sirve para dispersarse por el viento.

Se utiliza medicinalmente, la parte aérea desecada.

### Componentes

Los principales componentes activos son: flavonoides (hispidulina, quercetina, apigenina, luteolina), ácidos cafeoilquínicos (ácido clorogénico, ácido cafeico) y terpenoides.

También se encontraron principios amargos, lignanos, saponinas, pectinas y aceite esencial (carquejol, alfa-pineno).

### Propiedades

Popularmente se usa por sus propiedades:

- hepatoprotectora,
- antidiarreica,
- antiácida,
- diurética,
- cardiotónica,
- antioxidante,
- analgésica,
- antiinflamatoria.





## Usos de La carqueja

La carqueja popularmente se utiliza por su actividad colerética-colagoga, en los trastornos hepato-vesiculares con manifestaciones de pesadez estomacal. Se emplea para evitar la litiasis biliar y mejorar el proceso digestivo.

Entre las actividades biológicas estudiadas con diferentes extractos de carqueja, se menciona la inhibición de la secreción gástrica por lo que se la considera antiácida y antiulcerosa. Tiene además propiedades eupépticas (favoreciendo la digestión), carminativas (expulsión de gases) y antisépticas.

Por su acción diurética, puede contribuir en el control de la presión arterial y aliviar otros problemas derivados de la acumulación de líquidos. Se utiliza como complemento de la dieta y la actividad física en planes de adelgazamiento.

En medicina popular, se emplea la carqueja como afrodisíaca.

Estudios realizados con algunas especies de *Baccharis* demostraron que poseen propiedades antivirales, antimicrobianas y antiparasitarias. En otros trabajos se observó que pueden disminuir los niveles de glucosa en sangre en personas normoglucémicas.

La carqueja se usa en infusión, la que se prepara con 10 g de hierba por L de agua. Se beben 1 a 3 tazas diarias. Como suele ser bastante amarga, se recomienda incorporar otras hierbas como la menta, poleo, para disimular su gusto.

Externamente es útil en casos de dermatitis, problemas de piel grasa o seca. Se emplea un cocimiento elaborado con 60 g de planta por L de agua. Esta preparación, además, se utiliza en cataplasma para aliviar dolores articulares.

### Precauciones

La carqueja no debe administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años.

Usar con precaución en casos de: litiasis vesicular, tratamiento con antihipertensivos, hipotensión arterial.

No consumir en forma crónica.

### Información de interés...

Según la Farmacopea Argentina VI Ed., la carqueja está constituida por las partes aéreas de *B. articulata* y *B. crispa*.

La carqueja es un componente de productos fitoterápicos. También forma parte de la yerba mate con mezcla de hierbas, y de bebidas amargas.

**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)**

# Actividad física en verano

**A la hora de realizar actividad física en el verano, se deben tomar precauciones para que las altas temperaturas no nos afecten.**

La actividad física periódica y regular tiene múltiples beneficios para la salud; entre ellos, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, las afecciones cardiovasculares, la osteoporosis. En los meses de verano, aunque el calor sea intenso, se recomienda continuar con la rutina de ejercitación, pero es necesario tomar una serie de recaudos que contribuyan a que la actividad sea segura y saludable.

## Recomendaciones...



### Hidratarse

La actividad física y el calor provocan pérdida de agua corporal, por ello se debe beber abundante agua antes de comenzar, durante y al finalizar la ejercitación. No se debe esperar a tener sed para ingerir líquidos, dado que podría ser un síntoma de deshidratación.

### Realizar la actividad física en horas adecuadas

Lo más recomendable es practicarla en las primeras horas del día o a la tarde/noche. Si no se dispone de estos horarios, sería conveniente acudir a un gimnasio con temperatura controlada.

### Protegerse del sol

Las partes del cuerpo que queden expuestas al sol, como cara, brazos y piernas, deben ser cuidadas con protector solar. Usar anteojos de sol y cubrirse la cabeza con gorra o sombrero.



### Utilizar indumentaria cómoda



Es conveniente que la ropa sea de colores claros y de telas que permitan el secado rápido. Se aconseja el uso de zapatillas deportivas que tengan buena amortiguación y practicar la actividad física sobre superficies blandas, como la tierra, para cuidar la estructura ósea y articular de los impactos.



**Consumir alimentos variados**

La alimentación debe incluir frutas frescas, verduras, cereales y lácteos. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar actividad física.

**Si durante la actividad física se producen náuseas, mareos, dolores de cabeza o cansancio anormal, los que pueden ser señales de agotamiento por el calor, se debe interrumpir la actividad, beber abundante agua y descansar en un lugar fresco.**

**Ante la persistencia de estos síntomas, consultar al médico.**



*Celebremos la llegada de este nuevo año ... brindemos por las oportunidades que traerá, los sueños que se cumplirán y la gente que contribuye a construir un mundo mejor.  
Feliz Navidad!!!  
Feliz 2018!!!*

## 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



Entretención

JEROGLÍFICO - NAVIDAD



GNA  
2-s  
NOTA  
Ga-its



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



T 2-D

TRESCIENTOS

Tres ci en T: TRESCIENT

Dos menos D: OS

Humor



CON LA FACILIDAD DE LOS NIÑOS EN REALIZAR LOS PEDIDOS 'ON LINE'... ¡COMIENZO A COBRAR LOS FLETES O PRESENTO QUIEBRA!



\*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  
TERRAPIAS 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

## Un espacio para la reflexión

Hoy quiero compartir con nuestros padres, esta reflexión de José Luis Prieto, escritor rosarino, autor de "Reflexiones para el Alma", quien tan gentilmente cedió su autorización para publicarla en "La Página del Pediatra".

### UN NUDO EN LA SÁBANA

*En la reunión de padres de familia de una escuela, la directora resaltaba el apoyo que los padres deben darle a los hijos.*

*Ella entendía que aunque la mayoría de los padres de la comunidad eran trabajadores, debían encontrar un poco de tiempo para dedicar y pasar con los niños.*

*Sin embargo, la directora se sorprendió cuando uno de los padres se levantó y explicó, que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante la semana.*

*Cuando salía para trabajar era muy temprano y su hijo todavía estaba durmiendo y cuando regresaba del trabajo era muy tarde y el niño ya estaba acostado.*

*Explicó además, que tenía que trabajar de esa forma para proveer el sustento de la familia. Dijo también que el no tener tiempo para su hijo lo angustiaba mucho e intentaba reemplazar esa falta dándole un beso todas las noches cuando llegaba a su casa y para que su hijo supiera que él le había ido a ver mientras dormía, hacía un nudo en la punta de la sábana.*

*Cuando mi hijo despierta y ve el nudo, sabe que su papá ha estado allí y lo ha besado. El nudo es el medio de comunicación entre nosotros.*

*La directora se emocionó con aquella singular historia y se sorprendió aún más cuando comprobó que el hijo de aquel hombre era uno de los mejores alumnos de la escuela.*

*Este hecho nos hace reflexionar sobre las muchas formas en que las personas pueden hacerse presentes y comunicarse con otros.*

*Aquel padre encontró su forma, una forma simple pero eficiente. Y lo más importante es que su hijo percibía a través del nudo, todo el afecto de su papá.*

*Algunas veces nos preocupamos tanto con la forma de decir las cosas que olvidamos lo principal que es la comunicación a través del sentimiento.*





*Simple detalles como un beso y un nudo en la punta de una sábana, significaban para aquel hijo, muchísimo más que un montón de regalos o disculpas vacías.*

*Es válido que nos preocupemos por las personas, pero lo más importante es que ellas sepan y puedan sentir nuestra preocupación y cariño por ellas.*

*Para que exista la comunicación, es necesario que las personas "escuchen" el lenguaje de nuestro corazón, ya que los sentimientos siempre hablan más alto que las palabras.*

*Es por ese motivo que un beso, revestido del más puro afecto, cura el dolor de cabeza, el golpe de la rodilla o el miedo a la oscuridad.*

*Las personas tal vez no entiendan el significado de muchas palabras, pero saben distinguir un gesto de afecto y amor, aunque ese gesto sea solamente un nudo en la sábana. Un nudo cargado de afecto, ternura y amor.*

**"Vive de tal manera que cuando tus hijos piensen en justicia, cariño, amor e integridad, piensen en ti".**

**Nuestro agradecimiento sincero a José Luis Prieto.**

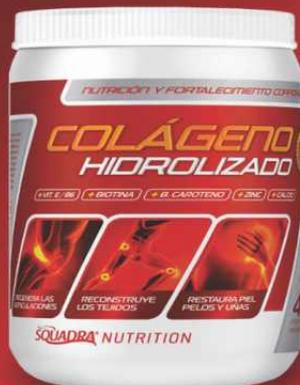
Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: [lapaginadelpediatra@hotmail.com](mailto:lapaginadelpediatra@hotmail.com)



*Hasta la próxima...*

**FABRICAMOS PRODUCTOS DE ALTA CALIDAD  
SOMOS PARTE DE TUS OBJETIVOS**

# COLÁGENO HIDROLIZADO



- 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 refortalecimiento óseo.
- 1 Toma de 10gr bebible, dosis indicada.





comidas y dulzuras



## Matambre arrollado

### Paso 1

Extender un matambre de cerdo, de 1 Kg, desgrasado, cortado en forma de cuadrado. Sazonar con sal y pimienta.



### Paso 2

Cubrir la superficie con 200 g de panceta ahumada en fetas, acomodadas en hileras de punta a punta y 200 g de queso fontina cortado en bastones. Agregar 100 g de ciruelas pasas sin carozo remojadas en cognac y distribuir 100 g de nueces picadas.



### Paso 3

Arrollar el matambre y atarlo con piolín de modo que mantenga una forma de rollo parejo.



### Paso 4

Untar la superficie con manteca derretida y agregar nuez moscada. Colocar en una asadera junto con 1/2 taza de caldo y cubrir con papel aluminio. Cocinar en horno moderado, hasta que esté tierno y doradito.



### Paso 5

Se puede acompañar con ensalada de hojas verdes, papas, batatas fritas, arvejas al natural, puré de manzana o cualquier otra guarnición que sea de su gusto.



# ARTICULA

UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

**INCREMENTA**  
LA TONICIDAD MUSCULAR

**REGENERA**  
CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

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

**PREVIENE**  
DOLORES MUSCULARES Y  
ARTICULARES



# Genacol®

*LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO*



**AminoLock**  
Tecnología Secuencial



**Tecnología Canadiense**



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

Ponete tecno!

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%



Cremas corporales y protectores solares



1



Ingresa 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 verano!

Disfrutá estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de: FEFARA



Sello de la Farmacia

DIAS DE TURNO **Diciembre 2017**

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
24/31	25	26	27	28	29	30

