Por Nuestra Salud

- Lactancia materna
- Presión arterial baja
- Planta medicinal
- Halitosis
- Un diálogo para reflexionar
- Humor de Periotti

Año XXVII - N° 314
Junio 2019

solucionesnaturales

GEONAT

otoño

PROPÓLEO SPRAY

El propóleo es un potente antibiótico natural que ayuda a aliviar la picazón y molestias de la garganta.
La miel actúa como suavizante.

EUCALIPTO SPRAY

El aroma del Eucaliptus penetra, refresca y fluidifica por lo que es usado tradicionalmente para ayudar a facilitar la expulsión de la mucosidad y a calmar la tos.

lanzamiento

AJO NEGRO

El Ajo Negro se obtiene mediante un proceso denominado "Reacción de Mailllard" (a temperatura y humedad controlada) a lo que se somete al ajo común, como resultado se obtiene un Ajo de color negro con una cantidad de activos naturales que ha aumentado 10 veces más con respecto a su inicio debido a las reacciones de pardeamiento enzimático que se producen sobre el mismo.

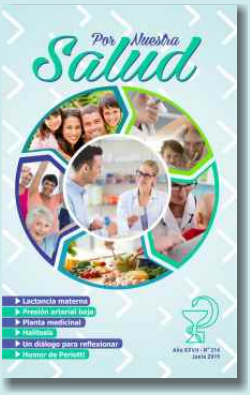
Este Ajo negro posee sabor suave con olor más fino y delicado, y estudios científicos demuestran que ha aumentado notablemente sus propiedades nutracéuticas con respecto a sus activos: oligoelementos, aminoácidos y vitaminas. Es tradicionalmente utilizado para ayudar a controlar el colesterol, los triglicéridos y normalizar la presión arterial.

www.provefarma.com.ar

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

Ingresá al Mundo Natural de...

LABORATORIO Provefarma



04 Lactancia materna

06 Presión arterial baja

09 Planta medicinal: Guayaba

12 Halitosis

14 Un diálogo para reflexionar

18 Receta de cocina: Empanadas árabes

AÑO XXVII - N° 314
Junio de 2019

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 09432432

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

Lactancia materna

La lactancia materna es fundamental para el óptimo desarrollo del bebé; requiere práctica y conocimientos a fin de que el recién nacido se alimente correctamente.

La leche materna **es el mejor alimento y el más completo** que puede recibir un recién nacido. Le brinda todos los elementos que necesita para su crecimiento saludable.

Su composición se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, del día, e incluso de cada toma.

El calostro es la primera leche que contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (defensas) y aporta muchas calorías en pequeño volumen. Es el alimento ideal para el recién nacido ya que el tamaño de su estómago es pequeño; necesita realizar tomas frecuentes de poca cantidad.

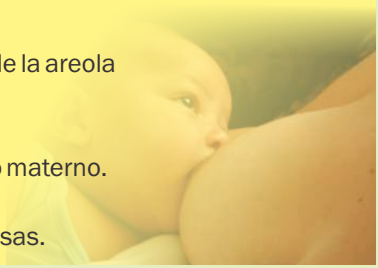
Al principio de la toma, la leche contiene más agua y lactosa, mientras que al final, tiene mayor contenido en grasa. Esto permite que el niño sacie primero su sed y luego el apetito.

Para obtener los beneficios de la leche materna, es muy importante que el bebé se prenda bien al pecho para que pueda sacar leche sin dificultad y no provoque lastimaduras en los pezones de la mamá.

¿Cómo saber si el bebé se prendió bien al pecho?

El bebé está bien prendido si:

✓ Tiene la boca bien abierta (como un bostezo).
✓ No se prende solo del pezón sino también de parte de la areola (zona oscura que lo rodea).
✓ El labio inferior está volcado hacia afuera.
✓ El mentón y la nariz del bebé están tocando el pecho materno.
✓ Las mejillas se ven redondeadas.
✓ Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.



Muchas mujeres por diversas circunstancias no pueden amamantar (congestión mamaria, trabajo fuera del hogar, separación del niño por alguna razón) y deben extraerse la leche.

¿Cuáles son las recomendaciones para extraer la leche y conservarla?

Para la extracción

- Lavarse bien las manos y elegir una posición cómoda y relajada.
- Masajear suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al principio de la extracción y a lo largo de la misma.

Para la conservación

- Usar un recipiente con tapa, apto para alimentos.
- Rotular el envase con la fecha de la extracción a fin de usar primero la leche que tiene más días de extraída.

La leche se conserva:

✓ hasta 8 horas a temperatura ambiente (si la temperatura ambiente es menor a 27 ºC).
✓ hasta 3 días en la heladera (no en la puerta).
✓ hasta 2 semanas en congelador común.
✓ hasta 6 meses en un frízer.

La mejor forma de descongelar la leche es mediante la pérdida de frío progresiva (del frízer a la heladera y de ahí a temperatura ambiente) o sumergiendo el recipiente contenedor en otro con agua caliente.

No hervir ni usar horno microondas para entibiar la leche. Lo aconsejable es calentarla a baño maría (no sobre el fuego directamente) o bajo el chorro de agua caliente. Una vez entibiada, conviene agitarla para emulsionar las grasas.

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su bebé desde la primera hora de nacido.

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

Presión arterial baja

La presión arterial baja puede parecer algo deseable, y a algunas personas no les ocasiona inconvenientes. Sin embargo, cuando es anormalmente baja puede provocar mareos, desmayos y otros problemas más serios.

La presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón la bombea al cuerpo. Su medición generalmente se expresa mediante dos números; el superior se denomina presión arterial sistólica (máxima); el inferior se llama presión arterial diastólica (mínima).

Los niveles adecuados de presión arterial en el adulto son: 120 milímetros de mercurio (mm Hg) para la presión máxima y 80 mm Hg para la mínima.

Hipotensión es el término que se utiliza para indicar que la presión arterial está baja. Cuando esto ocurre el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre.

Los **síntomas** suelen ser: visión borrosa, mareos, vértigo, somnolencia, debilidad, náuseas, confusión, pérdida de conocimiento, vómitos.

Entre las **causas** se encuentran: la alta temperatura ambiental tanto en verano por oleadas de calor, como en invierno a causa de la calefacción en sitios cerrados; algunos medicamentos (diuréticos, vasodilatadores, ciertos antidepresivos y analgésicos), deshidratación.

También se pueden producir hipotensiones graves por una pérdida importante y súbita de sangre, una infección severa, problemas cardíacos, diabetes descompensada, shock anafiláctico.

Cómo actuar ante una hipotensión

Cuando se produce una disminución brusca de presión arterial o se percibe que puede estar ocurriendo, la persona que la padece debe:

- **Acostarse** cuanto antes para evitar una caída si se marea o desmaya.
- Poner los **pies en alto**, por encima de la altura del corazón.
- **Beber líquidos,** por si la causa fuera una deshidratación.

Normalmente no se requiere de una actuación médica excepto si la hipotensión es ocasionada por un problema de salud que sí lo necesite. Si se sospecha que la causa es un medicamento, se puede consultar con el farmacéutico.

Para prevenir la hipotensión arterial se recomienda: beber por lo menos 2 litros de agua por día; no consumir alcohol; evitar la exposición a altas temperaturas ambientales. Si se tiene problemas de hipotensión, tener la precaución de no permanecer de pie durante periodos prolongados, no levantarse de forma brusca cuando se está acostado o sentado para prevenir caídas.

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA 98% DE ABSORCIÓN

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 I 0810 - 888 - 4362 (GENA)
Genacol Argentina I info@genacol.com.ar
www.innovapharma.com.ar

PROXIMAMENTE

Genacol® Derma

TRATAMIENTO NUTRICOSMETICO ÚNICO

La combinación perfecta para la salud y belleza de tu piel

INNOVAPHARMA ARGENTINA

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

Tecnología secuencial AminoLock®

NATUFARMA

COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

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

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

Plantas medicinales

GUAYABA

Psidium guajaba L.

Psidium deriva del latín y significa granada.

Caracteristicas

Es un árbol perteneciente a la familia de las Mirtáceas. Presenta una altura variable de 3 a 7 metros. Su tronco, generalmente retorcido, está recubierto por una corteza marrón claro o gris-verdoso, que se desprende en delgadas escamas. Sus hojas son simples, oblongas o elípticas, de color verde brillante a verde parduzco, muy fragantes cuando se estrujan. Sus flores son blancas, solitarias o en grupos de 2 a 3 ubicadas sobre pedúnculos delgados; poseen numerosos estambres. El fruto es globoso o piriforme, amarillo, de 3 a 6 cm de diámetro; su pulpa contiene numerosas semillas pequeñas.

Popularmente se usan las hojas, la corteza, los frutos y algo menos las flores y la raíz.

Componentes

Hoja: taninos, aceite esencial (cariofileno, b-bisaboleno, α-pineno), flavonoides (quercetina).
Raíz: taninos, esteroles, cumarinas, leucocianidinas.
Flor: cumarinas, flavonoides, triterpenos.
Fruto: ácido cinamoico, polifenoles, taninos, terpenos, glucósidos esteroidales, pectina, vitamina C.
Corteza: taninos elágicos.

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:
antidiarreica,
espasmolítica,
hepatoprotectora,
antimicrobiana,
antiinflamatoria,
analgésica,
hipoglucemiante (disminuye la glucosa en sangre),
antihipertensiva.

Usos de la Guayaba

En la medicina tradicional, se emplea como antidiarreico por su contenido en taninos y flavonoides. También en casos de cólicos intestinales por su acción espasmolítica.

Se elabora una infusión agregando a 5 g (1-2 cucharaditas) de hojas, 250 mL (1 taza) de agua hirviendo y se tapa. Para preparar un cocimiento, se hierve por un mínimo de 10 minutos, en un recipiente tapado. Luego se filtra. Se bebe 1 taza, 4 a 5 veces al día.

La tintura se obtiene agregando 200 g de hojas secas a 1 litro de alcohol 60°. Se colocan 20 gotas en medio vaso de agua. Se bebe 3 veces al día.

Estudios en animales demostraron que extractos de hojas de guayaba reducen los niveles de glucosa en sangre.

El fruto, por su alto contenido en vitamina C, es beneficioso para la piel y el aparato respiratorio.

El cocimiento de las hojas y la corteza se emplean, por vía externa, para tratar problemas de la piel, lastimaduras y en casos de varices. También se usa como antiinflamatorio en enjuague bucal.

Popularmente se utiliza para detener la caída del cabello; se realizan masajes en el cuero cabelludo con el cocimiento de las hojas.

Las hojas frescas finamente trituradas se pueden aplicar como una máscara facial para ayudar a mejorar la apariencia de los signos de envejecimiento prematuro, también se emplean para el acné y las espinillas.

Las hojas secas se utilizan en caso de pie de atleta; para ello se pulverizan 50 g de éstas y se mezclan con 100 g de talco o fécula.

Los frutos son comestibles tanto frescos como cocidos.

El aceite de las hojas o semillas se emplea como saborizante.

Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

No usar por vía interna preparados con partes de la planta, excepto el fruto, durante más de 30 días.

Curiosidades

En Argentina se comercializa un producto fitoterápico, elaborado con extracto seco de hojas de *P. guajaba* L.

En Estados Unidos está aprobada la guayaba como suplemento dietario.

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 prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.

Margen Azul

Pioneros en la distribución de

PERFUMES NACIONALES e IMPORTADOS

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

Halitosis

La halitosis o mal aliento es un motivo de consulta frecuente al odontólogo y al médico. El 90% de los casos tiene su origen en la cavidad oral pero pueden existir otras causas que necesitan un diagnóstico y tratamiento específico.

La mayoría de las personas sufre este problema en algún momento de su vida, más del 30% en mayores de 60 años y es más frecuente en el hombre.

El olor desagradable que procede de la cavidad oral se debe, principalmente, a la acción de bacterias localizadas en el dorso de la lengua y en el surco gingival. La lengua por su estructura y extensión puede retener restos de comida y otros desechos los cuales, al sufrir la descomposición por acción de las bacterias, originan compuestos responsables del mal olor.

Existen **causas fisiológicas** de la halitosis:

Aliento matutino: durante el sueño disminuye la cantidad de saliva, la que tiene acción bactericida (mata las bacterias) y efecto limpiador de la superficie de la lengua, encías y dientes.

Edad: en las personas mayores se afecta la calidad y cantidad de saliva.

Prótesis: las dentaduras postizas, puentes u ortodoncias pueden acumular restos de comida.

Ciertos alimentos (ajo, cebolla, puerro, rábano, repollitos de Bruselas), dieta rica en proteínas, ayuno prolongado, alcohol, tabaco, pueden también causar halitosis.

Entre las **causas patológicas** del mal aliento se incluyen:

Orales: gingivitis, caries, periodontitis.

Respiratorias: bronquitis, neumonía, asma.

Otorrinolaringológicas: faringitis, amigdalitis, rinitis, sinusitis, goteo postnasal, cuerpos extraños en nariz.

Gastrointestinales: gastritis, esofagitis, úlcera gastroduodenal, infección gastrointestinal, enfermedad inflamatoria intestinal.

Otras: diabetes, insuficiencia hepática y renal.

Recomendaciones

- Evitar el tabaco, el alcohol, los alimentos responsables del mal aliento.
- Incrementar la ingesta de agua entre las comidas para disminuir la sequedad bucal.
- Realizar una correcta higiene bucal, incluyendo la lengua, y de las prótesis dentales.
- Visitar al odontólogo periódicamente.
- Consultar al médico si a pesar de estas medidas no se resuelve la halitosis.

Distribuidora Farmacéutica Del Río

Regidiet · Otowil · Del Río Comercial S.A.S. · Katalia cosmética · Trajano semillas & snacks · Disney · PTM · Saint Gottard Siempre Natural · Sweet Sensation · Trim · Laboratorios meg line · Ortopedia

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

Up! nails 0343-15-103899

La página del pediabra

Dr. Raúl Nessier

Un diálogo para reflexionar

Hoy quiero compartir este diálogo que leí hace mucho tiempo, y creo que sirve para esos momentos en que la vida nos "centra" en las cosas importantes, y... ¿qué es realmente más importante que la vida y la felicidad de nuestros hijos?

HIJO: "Papá, ¿puedo hacerte una pregunta?"
PAPÁ: "Sí, claro, ¿qué querés?"
HIJO: "¿Cuánto dinero ganás en una hora?"
PAPÁ: ¿Por qué me preguntás tal cosa?"
HIJO: "Sólo quiero saber, por favor decime, ¿cuánto ganás en una hora?"
PAPÁ: "Si querés saberlo, gano 100 $ por hora."
HIJO: "Oh! (el niño con tristeza agacha la cabeza)... papá, ¿puedo pedirte prestados 50 $?"

El padre se puso furioso..."Si la única razón por la que querés saber lo que gano es para pedir prestado dinero para comprar un juguete o alguna otra cosa, entonces quiero que te marches directamente a tu habitación, quedate en tu cama y pensá por qué estás siendo tan egoísta.

El niño, en silencio, se fue a su habitación y cerró la puerta.

El hombre se sentó y comenzó incluso a ponerse más enojado. ¿Cómo se atreve a hacer tales preguntas sólo para obtener algo de dinero?

Después de una hora o algo así, el hombre se calmó y comenzó a pensar: "tal vez había algo que realmente necesitaba comprar con esos 50 $, además no pide dinero muy a menudo". El papá se acercó a la puerta de la habitación del niño... y la abrió.

PAPÁ: "¿Estás dormido, hijo?"
HIJO: "No papá, estoy despierto".
PAPÁ: "He estado pensando, tal vez fui demasiado duro con vos, he tenido un día largo y estoy cansado, tomá, aquí tenés los 50 $ que me pediste."
El niño dio un salto, sonriendo.
HIJO: "Gracias papá!"

Entonces, se levantó y buscó debajo de la almohada unos billetes arrugados. El hombre vio que ya tenía dinero, y empezó a enojarse de nuevo.

El niño contó despacio su dinero, y luego miró a su padre.

PAPÁ: "Hijo: ¿Por qué querés más dinero si ya tenés bastante?"
HIJO: "Mirá papá, yo no tenía dinero suficiente...¡Ahora sí!...Tengo 100 $.

¡Ahora puedo comprar una hora de tu tiempo!

Por favor, mañana vení temprano... ¡me gustaría cenar y jugar con vos!

El padre se sintió aplastado. Puso sus brazos alrededor del pequeño y le pidió perdón.

Desconozco al autor de esta reflexión....pero ¿verdad que ayuda?

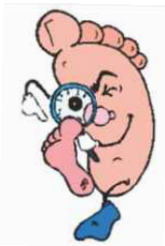
Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: **lapaginadelpediatra@hotmail.com**

Hasta la próxima...

Diabetes. Cuidados de los pies

La mayoría de los problemas de los pies de las personas con diabetes son consecuencia de complicaciones de la enfermedad: daño de los nervios y mala circulación. La falta de sensibilidad y la reducción del flujo de sangre favorecen que una simple lastimadura se convierta en una infección en pocos días. La inspección diaria y cuidadosa de los pies de las personas con diabetes es esencial para prevenir problemas de salud.

10 TIPS PARA CUIDAR LOS PIES



- ♦*Revisar diariamente ambos pies.*
- ♦*No caminar descalzo.*
- ♦*Evitar el agua caliente para su lavado y los baños prolongados.*
- ♦*Secarlos bien después del lavado (también entre los dedos).*
- ♦*Humectarlos con crema (NO entre los dedos).*
- ♦*Usar medias limpias, lisas, de colores claros y preferentemente de algodón.*
- ♦*Utilizar calzados cómodos.*
- ♦*Inspeccionar el calzado antes de usarlo para evitar que se produzcan lastimaduras.*
- ♦*Asistir al podólogo periódicamente.*
- ♦*Mantener hábitos saludables (no fumar, realizar actividad física, llevar a cabo una dieta adecuada).*

Colaboración: Lic. en Podología Erica J. Díaz

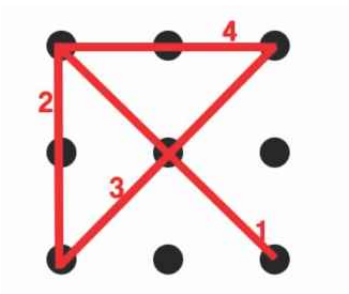
ENTRETENIMIENTO

El jefe de una cárcel comunica que para celebrar sus 25 años en ese puesto, dejará salir de la prisión a una persona. Para ello, el prisionero deberá acertar un juego de azar.
Eligen un prisionero y le dicen que para salir en libertad debe sacar una bola blanca de una caja, en la que hay 9 bolas negras y solo 1 blanca.
El prisionero se entera que el jefe de la cárcel pondrá en la caja todas las bolas de color negro. Al día siguiente se hace el juego y el prisionero sale en libertad.

¿Cómo ha conseguido salir de la cárcel si todas las bolas eran negras?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



Unir los puntos

Une los 9 puntos usando cuatro líneas rectas o menos sin levantar el lápiz del papel, ni trazar la misma línea más de una vez.

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: kinesiologos@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: kinesiologoslascolonias@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

www.santafeplanet.com.ar

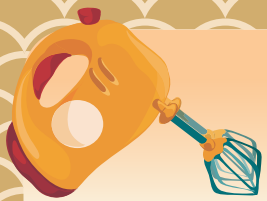
COLEGIO DE KINESIOLÓGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"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 KINESIOLÓGOS 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



Comidas y dulzuras

Empanadas árabes

Ingredientes

Relleno

- ✓750 g de carne picada
- ✓750 g de cebolla
- ✓3 tomates peritas
- ✓Sal y pimienta
- ✓Perejil
- ✓Jugo de 2 limones

Masa

- ✓500 g de harina
- ✓20 g de levadura fresca
- ✓5 g de sal
- ✓3 cdas. de aceite
- ✓Agua tibia

Tips

Se puede utilizar discos de empanadas para horno, comerciales.

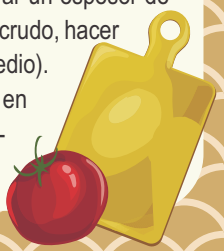
Las empanadas árabes no se pintan con huevo.

No dejarlas secar mucho en el horno ¡Deben quedar jugosas!

Preparación

Relleno: Mezclar e integrar la carne picada con los tomates y las cebollas cortados en cubitos chiquitos. Condimentar con sal, pimienta y perejil picado, a gusto. Agregar el jugo de limón y reservar.

Masa: sobre la mesa armar una corona con la harina, en el centro agregar la levadura, la sal (sin que toque la levadura) y el aceite. Agregar agua tibia y formar una masa lisa y liviana. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño. Estirar la masa para lograr un espesor de 5 mm, cortar discos de 15 cm de diámetro, colocar en el centro el relleno crudo, hacer un triángulo y cerrar las empanadas (dejar un pequeño agujero en el medio). Dejar levar las empanadas en una asadera para horno aceitada. Cocinar en horno precalentado a 180 °C. Cuando la masa se cocina ya están las empanadas listas. Servirlas calentitas.



URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL UNICO 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 I 0810 - 888 - 4362 (GENA)
Genacol Argentina I 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

¡Super Promos!

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.

Disfrutá estas increíbles **OFERTAS**

Seguínos en D Salud

Un producto de: FEFARA

Sello de la Farmacia

DIAS DE TURNO

Junio 2019

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	25	26	27	28	29