

- 

Año XXVIII - N° 329
Setiembre 2020

ESTE INVIERNO POTENCIÁ TUS DEFENSAS



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 resfriado común.
- La Vitamina C se considera indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.



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.



LACTOBACILLUS LRG PROBIÓTICO

Barrera Digestiva



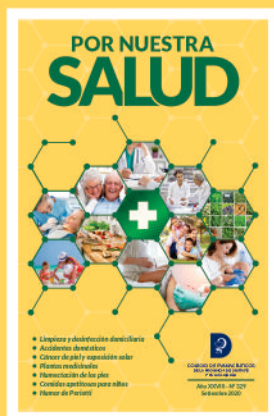
- Ayuda a potenciar la respuesta del sistema inmunitario.
- Ayuda a prevenir infecciones de las vías respiratorias.
- Ayuda a restaurar el equilibrio digestivo.

www.provefarma.com.ar

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

Ingresá al
Mundo Natural de...

LABORATORIO
Provefarma



AÑO XXVIII - N° 329
Setiembre 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: **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES CREATIVAS
(0342) 156-109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 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 Santa Fe, 1° C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
f Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 09432367



04 Limpieza y
desinfección domiciliaria



06 Accidentes domésticos



07 Humectación de los pies



09 Panta medicinal:
Perilla



12 Cáncer de piel
y exposición solar



14 Comidas apetitosas
para niños



18 Comidas y Dulzuras:
Pan de Campo

*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 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 455-0189

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

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías
Farmacéuticas, y la Dirección 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.

Limpieza y desinfección domiciliaria



En esta época de pandemia, especialmente, es importante cumplir las recomendaciones de limpieza y desinfección en el hogar para que éste sea un lugar seguro.

Limpieza y desinfección no es lo mismo; son procesos complementarios.

La limpieza consiste en la aplicación de agua y jabón o detergente, y de una fuerza mecánica (cepillado o frotado) para eliminar la suciedad y reducir la cantidad de microorganismos presentes. Esto es fundamental como etapa previa a la desinfección que finalmente logra destruir los microorganismos restantes.

Para limpiar...

Ropa de cama y toallas: lavarlas con los jabones o detergentes habituales, y secarlas completamente para volver a utilizarlas.

Cubiertos, vasos, platos y demás utensilios que no sean descartables: lavarlos con agua caliente y detergente habitual.

Superficies y pisos: lavarlos con agua y detergente, y enjuagarlos con agua limpia.

Al realizar el procedimiento de limpieza...

- Usar guantes de limpieza habitual.
- Evitar salpicaduras en el rostro.
- Lavarse las manos con agua y jabón, luego de terminar la limpieza.
- No dejar los productos de limpieza al alcance de los niños.
- Guardar los productos en sus envases originales o debidamente rotulados, en un lugar seguro, debidamente aislados de otros productos con los que se puedan confundir por su forma (sobre todo productos alimenticios), a fin de evitar accidentes.



Para desinfectar...

Superficies y pisos: luego del lavado y enjuague, pasar el desinfectante con un trapo y dejarlo actuar el tiempo indicado. Enjuagar con abundante agua, secar con trapo de uso exclusivo o servilleta de papel descartable.

El desinfectante recomendado es la lavandina (hipoclorito de sodio). En el caso de superficies que no sean aptas para la desinfección con lavandina (teléfonos celulares, teclados de computadoras), se puede utilizar solución alcohólica al 70 % u otros productos aptos para ese fin.

Al realizar el procedimiento de desinfección...

- Preparar la dilución desinfectante, según lo indicado en el rótulo del producto. Esto debe realizarse con agua segura, inmediatamente antes de su uso.
- Tener en cuenta las recomendaciones del fabricante con respecto al tiempo de contacto.
- No mezclar el desinfectante con productos no aconsejados por el fabricante; por ejemplo lavandina con detergente.
- Controlar la fecha de vencimiento del producto.

El éxito de la desinfección depende de la limpieza previa y del cumplimiento de las recomendaciones del fabricante.



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

Accidentes domésticos

Cortes y heridas

Los accidentes domésticos más habituales son las heridas de corte. En la mayoría de los casos, no son graves ni ponen en riesgo la vida; sin embargo, se debe tomar precauciones para evitar infecciones o problemas de cicatrización.



Los cortes más comunes son los realizados con un **objeto filoso** (tijera, cuchillo, vidrios rotos) o como consecuencia de un **golpe** (con el borde de una cama, con la puerta abierta de la alacena).

¿Cómo se debe actuar?

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de realizar cualquier procedimiento sobre la herida, para prevenir una infección.
- Si la herida **no sangra**, lavarla con abundante agua y jabón neutro (jabón blanco). Secar con una gasa, aplicar un antiséptico y colocar un vendaje. No usar algodón sobre el corte porque se pega a la piel y pueden quedar algunas fibras.
- Si la herida **sangra poco**, lavarla con mucha agua y jabón neutro. Si es posible, colocar el corte bajo el chorro de agua de la canilla. Usar la presión directa para detener el sangrado, aplicar un antiséptico y colocar un vendaje.
- Si la herida **sangra mucho** (hemorragia), apoyarle una tela limpia y hacer presión (compresa).
 - Si el corte está en el **brazo**, **levantarlo a la altura de la cabeza** mientras se continúa haciendo la presión en la zona de la herida.
 - Si el corte es en la **pierna**, recostar a la persona y **eleva**r la pierna mientras se continúa haciendo la presión.
 - No hacer torniquete.
 - Si sigue sangrando, llamar a la emergencia médica.



Precauciones

- NO suponer que una herida menor está limpia porque no se pueden ver desechos ni suciedad dentro de ella. Lavarla siempre.
- NO extraer un objeto largo o profundamente incrustado. Buscar atención médica.
- NO retirar los restos de una herida. Buscar atención médica.

¿Cómo prevenir heridas y cortes?

- Usar con cuidado y en lugares con buena iluminación los cuchillos, tijeras y elementos de vidrio.
- Poner una protección en los bordes y puntas salientes de mesas, mesadas y camas.
- Mantener los objetos cortantes o punzantes fuera del alcance de los niños. Cuando ellos tienen edad suficiente, enseñarles a utilizar los cuchillos, las tijeras y otras herramientas, con seguridad.
- Si hay niños o personas con problemas de visión, poner un autoadhesivo decorativo a los ventanales de vidrio para evitar que alguien se corte por creer que están abiertos.
- Verificar que usted y su hijo/a tienen las vacunas al día.



Humectación de los pies

Es importante humectarse los pies ya que, al soportar el peso corporal y/o frente a la fricción o roce constante que sufren por el calzado, pueden aparecer callos, grietas, durezas, engrosamiento de la piel. Estos problemas ocasionan incomodidad al caminar por dolor o simplemente una apariencia poco agradable.

La humectación diaria de los pies, utilizando alguna crema podológica, brinda elasticidad a la piel y le permite cumplir con su función de protección ante infecciones por microorganismos que ingresan a través de pequeñas lesiones como las grietas y/o descamaciones.

Recomendaciones

- Higienizarse y humectarse diariamente los pies, con alguna crema de elección personal, especialmente en la región talar y donde se evidencien zonas de mayor presión; evitar su aplicación en los espacios interdigitales.
- Visitar al podólogo de confianza, regularmente.



Colaboración: Erica Johanna Díaz. Lic en Podología



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

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

 Tecnología secuencial
AminoLock®

PLANTAS MEDICINALES

Perilla

Perilla frutescens (L.) Britton

En japonés se la llama "shiso". Hay muchas variedades pero se destacan el "shiso" verde y el "shiso" rojo.



CARACTERÍSTICAS

Es una hierba anual, perteneciente a la familia de las Lamiáceas (esta familia también incluye a la menta), originaria del este de Asia. Se cultiva principalmente en China, Japón, India, Tailandia y Corea. Crece hasta una altura de 1,5 m en algunas variedades.

Presenta tallos cuadrados y cubiertos de pelos cortos. Sus hojas son pecioladas, ovadas, opuestas, de color verde a púrpura. Sus flores son pequeñas, tubulares, de color blanco o morado; nacen en espigas largas que surgen de las axilas de las hojas. Sus semillas son de color marrón, de forma globular, muy pequeñas (1000 semillas pesan aproximadamente 4 g). La planta tiene una fuerte fragancia, a veces descrita como menta.

Medicinalmente se utilizan las hojas y las semillas.

COMPONENTES

Ácidos fenólicos (ferúlico, rosmarínico, cafeico); flavonoides (apigenina, luteolina, catequina); antocianinas; compuestos volátiles; carotenoides; triterpenos; fitoesteroles; ácidos grasos; tocoferoles; policosanoles; carbohidratos; minerales (calcio, magnesio, potasio, fósforo).

PROPIEDADES

Algunos estudios muestran que esta planta posee propiedades:

- antioxidante - antialérgica -
- antiséptica - sedante -
- antiinflamatoria -
- antiespasmódica -
- antitusiva - emoliente -

USOS DE LA PERILLA

En Asia, la perilla se emplea en problemas respiratorios: resfrío, gripe y sobre todo para las alergias primaverales. Estudios recientes indican que esta planta puede ser útil en casos de alergias alimentarias (marisco, maní) o a picadura de abeja.

La presencia de ácido rosmarínico le confiere acciones antiinflamatorias y antialérgicas. Además podría ser beneficioso para la artritis reumatoidea y otras enfermedades autoinmunes.

Es útil en casos de estreñimientos.

Se usa en infusión, la que se prepara con una cucharadita de planta seca por taza. Se deja en reposo de 10 a 15 minutos. Se bebe 2 o 3 tazas al día. Esta infusión se puede aplicar en compresas para tratar dermatitis, urticaria, eczema. También, se puede hervir la planta e inhalar los vapores en casos de sinusitis.

La perilla, además, se usa en la elaboración de cremas para la piel, jabones, debido a sus propiedades antioxidantes, antialérgicas y emolientes.

Es una planta comestible, muy nutritiva, aporta vitaminas y minerales. Las hojas tienen un sabor dulce muy agradable y se usan como condimento. Se emplea combinada con pescado, arroz, verduras y sopas; le da color y sabor a muchos platos en escabeche.

El aceite esencial de la planta se utiliza como saborizante de alimentos.

PRECAUCIONES

La perilla no debe usarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños. No exceder la cantidad recomendada ni utilizar por más de 6 meses seguidos.

Las infusiones tienen un efecto levemente sedante, tener precaución al conducir.

CURIOSIDADES

En Argentina, en gastronomía se conoce esta planta como “shiso”, albahaca japonesa o menta perilla. Los japoneses la utilizan como parte fundamental en muchos de sus platos como el sushi o el sashimi. También en ensaladas o para condimentar carnes y pescados.

Colaboración: Farm. Yenle 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 Eclair

FC
FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317
LIBERA
tu belleza
interior

KEVINGSTON

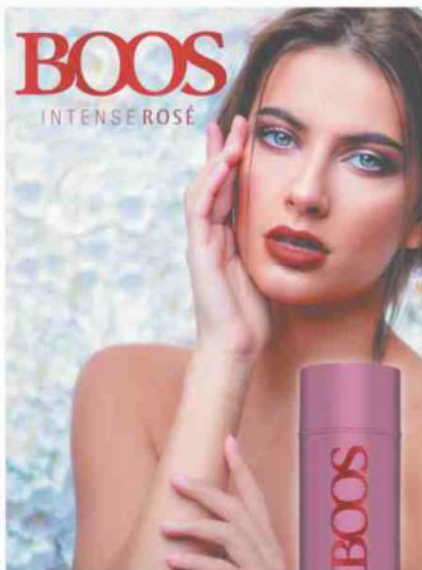
Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS
INTENSE ROSÉ



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE



Cáncer de piel y exposición solar



El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más frecuentes, su principal factor de riesgo es la sobreexposición al sol.

Los niños y los adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos nocivos del sol. La piel tiene "memoria" y almacena el recuerdo de las sucesivas veces que ha sido expuesta.

El 80% del daño solar se produce antes de los 18 años, por lo que la educación a estas edades es fundamental para prevenirlo y aprender a detectarlo precozmente.

El tipo de piel también es importante para este problema. Las personas de piel clara sufren más quemaduras solares y tienen mayor riesgo de cáncer cutáneo que las de piel oscura.

Las principales **medidas de prevención** son:

- ☀ Evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16 h.
- ☀ Durante el verano: cubrirse con ropa, sombrero y anteojos de sol. Evitar el uso de ropa de colores oscuros.
- ☀ Utilizar protector solar con Factor de Protección adecuado al tipo de piel.
- ☀ Proteger especialmente a los niños del sol y no exponer a los bebés menores de 1 año.

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

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

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

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

Distribuidora Farmacéutica Del Río

Regidiet®



Katalia
cosmética

trajano
semillas & snacks

Disney

PTM

SaintGottard
SEMPRE NATURAL

SWEET
SENSATION

TRIM®



Laboratorios
meg line®



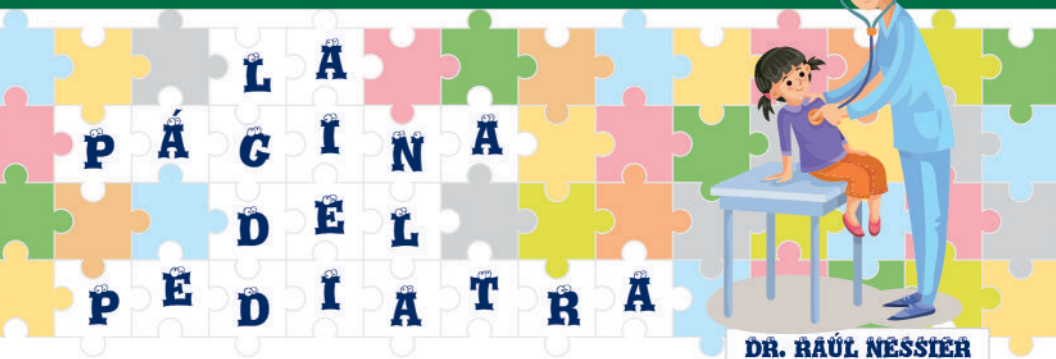
ORTOPEDIA



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



0343-15-103899



¿Cómo hacer más apetitosas sus comidas?

La inapetencia infantil es común y, a veces, pasajera. En algunas ocasiones es una inadecuada apreciación subjetiva de las madres y padres, al comparar lo que come su hija/o con lo que ingieren otros niños.



Cuando hablamos de “las comidas”, no sólo es importante analizar ¿cuánto come?, sino también ¿qué come?, ¿cómo come?, ¿cuándo come?, ¿dónde y con quién lo hace?; es decir, el factor psíquico y emocional de la alimentación para que el niño/a acepte o rechace la misma, ya que el amor, la dedicación y el clima en que se desarrolle la comida, es fundamental.

Los padres y cuidadores con más flexibilidad para que los niños decidan sobre la cantidad de comidas y el espaciamento entre ellas, que les permiten alimentarse por sí mismos utilizando los dedos o la cuchara sin temor a que se ensucien o que expresen sus propias opiniones y sentimientos frente a los alimentos, les ayudan a desarrollar la autorregulación y la autonomía, factores claves en el comportamiento alimentario y desarrollo infantil.

Pequeños detalles se convertirán en grandes aliados a la hora de “enseñarles a comer”: sentarnos a la misma altura de ellos, mirarlos a los ojos mientras nombramos la comida que le ofrecemos, acompañar nuestras palabras con gestos de alegría y de cariño, hacerlo en un ambiente agradable y tranquilo, “sin nervios, juguetes o televisión o celular”. Esto estimulará en la niña/o, el gusto por las comidas y el interés por los alimentos.

El amor durante el acto alimentario es fundamental. Con paciencia llegaremos a conocer a “nuestras niñas y niños”, con sus diferencias individuales, caracteres, personalidades, necesidades y ritmos biológicos, donde están incluidos también sus sensaciones de hambre y saciedad.

No debemos “usar” los alimentos como medios de premios o castigos; obligarlos sólo logrará crear un rechazo a la comida.

Algunas “ayuditas psicológicas”...



Que tengan distintos tipos de alimentos y que haya espacios vacíos entre ellos, ya que el plato “repleto” le causa rechazo.



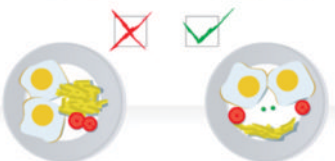
Preparaciones con colores variados



Porciones pequeñas y diversas, en platos pequeños con la cantidad justa que ingiere.



Si es diestro/a (usa la mano derecha), se coloca el “alimento principal” a la derecha, y si es zurdo/a (usa la mano izquierda) se lo coloca más cerca de dicha mano.



Los platos presentados en forma atractiva, por ejemplo formando “figuras”, como “una carita sonriente”, atrae más que si se presentaran en forma desordenada.

Y una “receta mágica”, dos ingredientes insustituibles: el AMOR y la IMAGINACIÓN de mamá y de papá en la cocina. Platos coloridos, sabrosos y bien presentados pueden hacer apetecible la comida sana y casera, y lograr un cambio de las preferencias hacia una alimentación saludable.

HASTA LA PRÓXIMA...

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



Entretenimiento

Adivinanzas

● Solo se necesita decir "Unidos" para que se separen. ¿De qué hablamos?

● Conozco todos los idiomas y siempre tengo la cabeza bocabajo. ¿Quién soy?

● Cuando soy necesaria, me tiran, pero cuando ya no sirvo, vuelven por mí.

¿Quién soy?

La solución en el próximo número

Solución a la propuesta del número anterior:



RAZONAMIENTO - LÓGICA - CÁLCULO

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

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

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

$$\text{Red Bird} - \text{Blue Bird} + \text{White Bird} = 3$$



La respuesta es 3.

Rojo=4

Azul=3

Blanco=2



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: clrcrkines@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
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: kinesiologoslascolonias@yahoo.com.ar



CIRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB. DPTO.
SAN MARTÍN
Av. Jorge Ortiz 1978 - SAN JORGE - CP 2452
TEL: 03406-442551
E-MAIL: cprsm@hotmail.com - www.cprsm.org.ar

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.

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

Comidas y Dulzuras

Ingredientes

- 500 g de harina 000
- 30 g de levadura fresca
- 30 ml de aceite (oliva opcional)
- 300 ml de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de sal

Preparación

Colocar 300 ml de agua tibia en una taza, disolver el azúcar y agregar la levadura. Dejar en lugar tibio hasta que se forme una espuma en la superficie.

Disponer la harina en un bol o sobre la mesada en forma de corona, por fuera colocar la sal y en el centro el contenido de la taza y el aceite.

Unir y amasar hasta formar un bollo liso y homogéneo. Espolvorear con harina y dejar descansar en un recipiente tapado con papel film o repasador, por aproximadamente 1 hora.

Aplastar la masa con los dedos para desgasificarla y formar uno (o 2 bollos) y colocarlo/s en una placa aceitada. Tapar y dejar descansar por otra hora.

Con la ayuda de un cutter, hacerle/s dos cortes formando una cruz (en forma rápida y sin apretar demasiado para no desgasificar la masa). Llevarlo/s a horno precalentado a 200 °C, cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que esté/n dorado/s. Retirarlo/s de la placa y colocarlo/s dado/s vuelta en una rejilla para que no se humedezca/n. Dejar enfriar y degustar.



Tips:

Se puede agregar, antes de hacer el bollo final, chicharrones o semillas o trocitos de queso. Además, con esta misma masa, se puede hacer pizza.

Para hacer un alto

*El ayer es historia,
el mañana es un misterio,
el hoy es un obsequio,
por eso se llama presente.*

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



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!

Disfrutá
estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en **f D Salud**

Un producto de: **FEFARA**

Sello de la Farmacia

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
		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			

DÍAS DE TURNO **SETIEMBRE**