POR NUESTRA SALLI

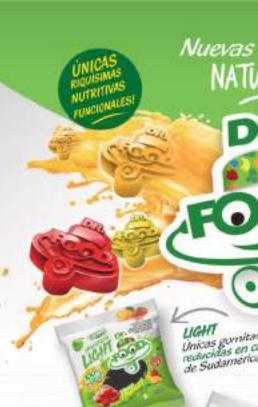


- Repelentes: recomendaciones
- El alcohol y el fuego: dupla peligrosa
- La lectura. Beneficios para el cerebro
 - Planta medicinal
 - Alisadores de cabello. Alerta
- Problemas de Alimentación. Comida chatarra
- Vacunación en pandemia
 - Humor de Periotti



COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE 1º Circunscripción

> Año XXVIII - N° 332 Diciembre 2020



Nuevas Gomitas NATURALES



Unicas gornitas reducidas en calorias de Sudarnerica



ENERGIA

La energia diaria que necesitás para mantenerte activo.



La numa y practica forme pera eyudar al control del peso corporal.



FRUTALES

Contiene 100% jugo natural de frutas. Esto es una Colación soladable: una nueva forma de incorporar frutas o nuestra dieta.



OMEGA 3 Ayuda a controlar colesteral y trigliceridos.

Cuido tu piet cabellos y unas. Aporta naturalmente Colagene y

Vitarnina C.



FREELAX

Aporta fibras que ayudan a normalizar el transito intestinal,

EUCALIPTO

Ayuda ii aliviar la tos.





Ayuda a aliviar molestias y picazon en la garganta.

www.drfood.com.ar



AÑO XXVIII - Nº 332 Diciembre de 2020

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe 1º 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 GITR<u>ÓN</u>

Diseño: RIO de la PLATA (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, 1º C. Página web: www.colfarsfe.org.ar 🖵 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1 ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 09432367



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 - (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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

REPELENTES

Recomendaciones para su uso

Con la llegada del verano aparecen los mosquitos que, a través de sus picaduras, pueden ocasionar enfermedades infecciosas, como el dengue. La aplicación de repelentes es una de las formas de evitarlas, pero deben adoptarse ciertos cuidados con estos productos para no ocasionar daños a la salud.



Los repelentes son productos que ahuyentan a los insectos y de esa manera protegen contra sus picaduras. Se elaboran sobre todo en base a dos principios activos: dietil toluamida (DEET) y aceite de Citronella.

El más utilizado es el DEET, su concentración puede variar de un producto a otro y en las diferentes formas de presentación (spray, loción, crema, gel, aerosol). La duración de la protección depende de la concentración. Un producto con DEET al 10% protege durante 2-3 horas aproximadamente, en cambio al 25% la protección es de 6 horas en promedio.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los repelentes que se usan en niños no deben contener más de un 30% de DEET. No se debe usar repelentes en los niños menores de 2 meses de edad.

Para la aplicación de estos productos, debe tenerse en cuenta que el *Aedes aegypti* (mosquito transmisor del dengue) tiene hábitos diurnos; por lo general, pica en las primeras horas de la mañana. También lo hace al atardecer y de noche, si hay luz artificial.

Precauciones de uso

- Seguir las instrucciones indicadas en las etiquetas de cada producto.
- Utilizar solo la cantidad suficiente para cubrir las zonas expuestas.
- No rociar directamente sobre la cara, los productos que contienen DEET. Aplicarlos sobre las manos y después esparcirlos cuidadosamente, evitando los ojos y la boca.
- No aplicar repelentes sobre lastimaduras o piel irritada, ni debajo de la ropa.
- No permitir que los niños se apliquen el producto por sí mismo.
- No irse a dormir con el repelente aplicado sobre la piel; quitarlo antes con agua y jabón.

Otras medidas para prevenir las picaduras de mosquitos

- Utilizar ropa clara que cubra los brazos y las piernas, especialmente durante las actividades al aire libre.
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas y, cuando sea posible, usar ventiladores o aire acondicionado en las habitaciones.
- Proteger las cunas y los cochecitos de bebés con telas mosquiteras.

El alcohol y el fuego, una dupla peligrosa

El alcohol en gel y la solución alcohólica que se utilizan para descontaminar las manos, pueden provocar quemaduras si no se toman las medidas necesarias.

Para evitar accidentes se recomienda:

- Mantenerlos alejados del fuego y de chispas
- No usarlos para reavivar el fuego (como por ejemplo al hacer fuego para un asado)
- No fumar cerca de ellos
- No dejar sus envases destapados
- Al aplicarlos, esperar que el producto se seque sobre la piel, antes de hacer cualquier otro tipo de maniobra
- No dejar estos productos al alcance de los niños

Hay que tener en cuenta que la llama producida por el alcohol puede ser invisible y, en consecuencia, pasar desapercibida.



Recuerde:

El alcohol en gel y la solución alcohólica NO reemplazan el lavado de manos con agua y jabón. Se recomienda su uso cuando no se dispone de éstos últimos.



Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799
<u>Email</u>: 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

La lectura y sus beneficios para el Cerebro

La lectura estimula la actividad cerebral y contribuye a prevenir o atenuar enfermedades neurodegenerativas.

Leer es un hábito con múltiples beneficios, entretiene, enriquece el vocabulario, aumenta la capacidad de concentración. Además, activa distintas áreas cerebrales como las que intervienen en el proceso de la lectura y en la comprensión de lo leído, las que se relacionan con los sentidos y las emociones, y las que se estimulan en función del género del libro.

La lectura, al activar las neuronas, aumenta la reserva cognitiva del cerebro.

Cuanto mayor reserva cognitiva posee una persona, más capacidad tiene su cerebro para resistir el daño que pueden ocasionar ciertas enfermedades como la de Alzheimer o la de Parkinson.

La reserva cognitiva colabora a prevenir o atenuar la degeneración neuronal y las enfermedades que se relacionan con ella.

Para las personas con dificultades neurológicas que no han podido adquirir el proceso de lectura o han perdido esta capacidad, es de gran ayuda ofrecerles la narración de un libro; así, como oyentes también pueden obtener múltiples beneficios, por ejemplo: estimular su memoria y sensibilidad, desarrollar y ampliar sus capacidades de percepción, comprensión, escucha y atención, y además lograr un efecto tranquilizador y un vínculo entre el narrador y el oyente.

Recomendaciones a la hora de la lectura

- Contar con un espacio destinado a la lectura, con buena iluminación
- Tener momentos de descanso mientras se lee, no hacerlo de prisa
- Reconocer cuánto se puede leer, según las condiciones de cada persona
- Realizar, en lo posible, la lectura durante la mañana. En este momento es más beneficioso porque en general se está descansado, relajado y con mayor energía, y se asimila mejor la información

Es importante promover el hábito de la lectura, especialmente en los niños desde temprana edad, dado los beneficios que aporta.

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

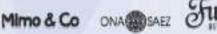
paco rabanne







BOOS

















NUEVO LANZAMIENTO















An Epiceto Argentino 3405 Sento Tomi (SF) No. (149 342) 476 5792 | 1 9810 685 4245 (ODA) E General Argentino | 1 briotoperacol con ar new January Sento Sento.



PLANTA MEDICINAL

Alfalfa

Medicago sativa L.

Papilionácea proviene del latín "papilio" que significa mariposa. Ello hace alusión a la forma de la corola.



CARACTERÍSTICAS

Es una planta perenne, perteneciente a la familia de las Fabáceas (antiguamente Papilionáceas). Se cree que esta leguminosa es originaria de Oriente medio: fue naturalizada en Norteamérica y distribuida en todo el mundo. Alcanza una altura de hasta 80 cm. La raíz principal es muy larga, de unos 2 a 4 m. Su tallo es erecto y está cubierto de una vellosidad blanquecina. Sus hojas son compuestas, trifoliadas, con folíolos obovados y dentados en el ápice. Sus flores son de color azul o púrpura y están agrupadas en racimos pedunculados (el pedúnculo es más largo que el pecíolo); la corola tiene 6-12 mm de largo y es de color violeta pálido lavanda. Su fruto tiene forma de espiral con 1-4 giros; contiene varias semillas pequeñas, de forma arriñonada y con tegumento amarillo castaño.

Popularmente se utilizan todas las partes de la planta: raíz, tallo, hojas, flores y semillas.

COMPONENTES

Contiene: fitosteroles; isoflavonas; vitaminas (C, D, K, complejo B); betacaroteno; minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, sodio); ácidos (cítrico, fumárico, málico, oxálico, succínico); alcaloides; fibras; proteínas; saponinas: taninos: aminoácidos: cumarinas.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antianémica.
- reconstituyente,
- remineralizante.
- antihemorrágica,
- digestiva,
- antiinflamatoria.
- diurética.
- hipolipemiante,
- hipoglucemiante.

USOS DE LA ALFALFA

Esta planta es útil en la anemia ferropénica (deficiencia de hierro) por su aporte de hierro y otros minerales que ayudan a producir glóbulos rojos.

Su ingesta es beneficiosa en casos de deficiencia de vitaminas y minerales, estados de debilidad, fatiga, estrés. La vitamina K le confiere actividad hemostática, por ello se emplea en casos de hemorragias nasales, capilares, también para disminuir el sangradó de hemorroides y várices.

La alfalfa se usa para aliviar síntomas de la menopausia, como sofocos, sudores nocturnos, migraña. Por su efecto diurético y antiinflamatorio se utiliza en afecciones urinarias como cistitis, nefritis, prostatitis y para prevenir la formación de cálculos renales. Se le atribuye un ligero efecto hipolipemiante e hipoglucemiante.

Las cumarinas presentes en esta planta podrían otorgarle una cierta actividad anticoagulante, lo que contribuiría a prevenir la formación de trombos.

El consumo de alfalfa puede ayudar a fortificar los huesos, las uñas y el cabello ya que es muy rica en minerales. Por su contenido en vitamina C y flavonoides, puede colaborar a fortalecer el sistema inmunitario.

La infusión de alfalfa se elabora con una cucharadita de hojas cortadas, a las que se les añade 200 ml de agua caliente. Se tapa y se deja reposar durante 5 minutos. Se cuela y se beben 2 a 3 tazas por día.

Es útil tomar una infusión de la planta después de la comida, para mejorar los procesos digestivos. En caso de acidez estomacal, se emplea una infusión a partir de las flores.

Dado su valor nutritivo, se pueden incorporar las hojas tiernas o los brotes a la dieta. Las hojas se usan en ensaladas, sopas, tortillas, también en la preparación de jugos.

PRECAUCIONES

No debe administrarse en el embarazo, la lactancia, en niños, ni en casos de problemas autoinmunes (lupus, artritis reumatoidea); tampoco durante más de 15 días seguidos.

Las personas que usan hipoglucemiantes, antihipertensivos y anticoagulantes, y las que presentan problema de salud estrógeno-dependiente, deben consultar con el médico antes de consumir alfalfa.

CURIOSIDADES

La alfalfa llegó a Grecia en el siglo V antes de Cristo y se conoció en el resto de Europa en el siglo XVII. Allí recibió el nombre de "lucerna", que significa luz, por el aspecto brillante y lustroso de sus semillas.

Una de las maneras más comunes de consumir la alfalfa es germinándola; los brotes se utilizan frescos, no se cocinan.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

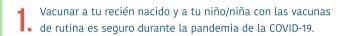
RECUERDE: el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.

VACUNACIÓN

LA VACUNACIÓN ES ESENCIAL



DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19 10 CONSEJOS PARA LOS PADRES



- Asegúrate que tu niño/niña esté al día con sus vacunas: revisa lo atiende regularmente y pregunta si le falta alguna dosis.
- Si le falta alguna vacuna a tu niño/niña, pregúntale al personal de salud que lo atiende regularmente cómo obtenerlas.
- Solo una persona debe acompañar a tu niño/niña al centro de salud para sus vacunas. Protégete y protege a los demás usando cubrebocas/mascarilla.
- Si tú o tu niño/niña no se sienten bien antes de ser 5. Si tu o tu illio/illia no se secili vacunados, notifica al servicio de salud antes de ir. El personal decidirá si deberás reprogramar tu visita.
- Si tú o tu niño/niña han dado positivo a la COVID-19 6. Si tú o tu nino/nina nan dado pessoni espera para vacunarlo(a). Tu proveedor de salud te dejará saber cuándo pueden regresar por la vacuna.
- La vacunación no disminuirá tus defensas o las de tu niño/niña.
- Los servicios de salud han tomado todas las precauciones para protegerte y están esperando por ti y tu familia.
- Tu familia tiene derecho a la protección ofrecida por las vacunas.
- La pandemia de la COVID-19 nos recuerda lo valiosas que son las vacunas. Aprovecha las que ya tenemos para proteger a tu familia.

#VACUNATE













Se aconseja a quienes utilizan alisadores para el cabello que solamente adquieran estos productos en lugares que ofrezcan garantías acerca de su procedencia.

Los datos legales que deben constar en un producto de este tipo que se encuentre inscripto ante la ANMAT son "Res. 155/98, N° de legajo XXXX". Este último dato corresponde al número de certificado del establecimiento habilitado por el Organismo para su elaboración y/o importación, y que cuenta con la supervisión de un profesional responsable, con los conocimientos necesarios sobre cuál debe ser la composición del producto para que éste resulte seguro.

El principal riesgo de utilizar un producto ilegítimo, no inscripto ante la autoridad sanitaria competente, es que se desconoce cuáles fueron las condiciones higiénico sanitarias durante su elaboración y cuál es su composición real. Este último aspecto es especialmente importante para el caso de los alisadores para el cabello, pues la mayoría de los productos ilegítimos contiene formaldehído.

En tal sentido, debe destacarse que cuando el formol o formaldehído se encuentran presente en productos alisantes, puede desencadenar efectos nocivos en la salud, tanto del usuario como de la persona que lo aplica, o de quien se encuentre en el ambiente circundante. Estos efectos van desde náuseas, irritación de la piel, de los ojos y/o de la garganta, hasta la mayor ocurrencia de ciertos tipos de cáncer como el carcinoma nasofaríngeo (cáncer de garganta y nariz) frente a la exposición reiterada.

Por lo expuesto, la ANMAT ha prohibido el uso de formaldehído en productos destinados al alisado de los cabellos, y recomienda una vez más que sólo se utilicen los alisadores inscriptos ante la autoridad sanitaria competente. Se puede acceder al listado de alisadores para el cabello en: https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/cosmeticos

URGENCIAS ODONTOLOGICAS

Lunes a Viernes 22 a **4** hs. Sábados A partir de las 14 hs. Domingos y Feriadoslas 24 hs. los socios del D.O.S.

Atención sin cargo para

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

DISTRIBUIDORA Farmacéutica

DEL **R{0**



REPRESENTANTE OFICIAL





























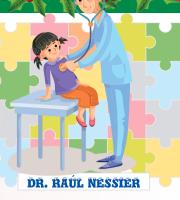






14 • POR NUESTRA SALUD







PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN. COMIDA CHATARRA

Si le damos a elegir a nuestras/os hijas/os entre: "un bife con ensalada, puré y una fruta" o "una hamburguesa con papas fritas, gaseosa y un helado", seguramente la mayoría optará por el segundo menú!

Las "comidas chatarras" o "comidas basuras" se llaman así por su escaso valor nutritivo. Han hecho su aparición en la sociedad globalizada y consumista, de la mano del marketing y de la publicidad que no solo están dirigidos a los adultos, sino sobre todo a los niños, en forma a veces agresiva.

Se han impuesto en una sociedad donde la mayoría de las madres y padres trabajan y ya no tienen tiempo suficiente para elaborar comidas caseras, han sido "una solución para muchos". También se ha perdido parte importante de la cultura alimentaria en donde las "recetas de alimentación saludable" se pasaban de abuelas/os, a madres, padres, a hijas/os y nietas/os.

Los locales que expenden estos alimentos atraen a los pequeños porque ofrecen un ambiente agradable que, aparte de brindar alimentos, tienen asociados juegos, juguetes o "sorpresitas". Los supermercados, también venden una amplia gama de alimentos con stikers, juguetes o figuritas que atraen a los pequeños y son de su elección.

Por otro lado, la vida social de las niñas y niños se ha diversificado y ampliado: guarderías, centros de recreación, colonias, clubes, peloteros, cumpleaños, cantinas escolares, entre otros, hacen que perdamos muchas veces el control sobre su alimentación.

Así, "comida chatarra" como hamburguesas, panchos, pizzas, palitos, papitas, pochoclos, frituras, productos lácteos con alto contenido graso, embutidos, productos de panificación con grasas y harinas blancas, golosinas y gaseosas o jugos envasados, son los alimentos "preferidos de la mayoría". Se ha producido una invasión de estos productos con baja calidad de nutrientes que gustan y llenan, pero que en realidad no alimentan!

Y desde el punto de vista médico nutricional ¿qué tiene esto de dañino? En general la "comida

chatarra" tiene mayor cantidad de sal, azúcares, grasas malas (grasas trans), más calorías, aditivos y condimentos que potencian el color y el sabor de los alimentos, que estimulan la sed y el apetito. Todo ello produce "un desplazamiento" de los nutrientes necesarios, lo que lleva a una malnutrición.

El mal hábito alimentario puede causar sobrepeso, obesidad, caries, anemias, enfermedades metabólicas como resistencia a la insulina, diabetes tipo II y dislipemias, hipertensión arterial y, si persiste dicho hábito, traerá a futuro, entre otros problemas, infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares. En muchos pequeños es común que a la mala alimentación se asocie el sedentarismo, lo que agrava su estado de salud.

Los padres y madres tenemos en nuestras manos la posibilidad y responsabilidad de alimentarlos saludablemente, para eso debemos **EDUCARNOS PARA EDUCAR**, y crear **HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA VIDA**.

Una dieta sana debe ser **completa, variada y balanceada**, incluyendo todos los alimentos a nuestro alcance. Debe contener: carnes de vaca, pollo, pescado y cerdo, huevos, lácteos, verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos y "agua segura". Con ello se logra aportar: proteínas, hidratos de carbono, grasas buenas, fibras, vitaminas y minerales en calidad y cantidad necesarias.

Mientras el niño/a crece, debe aprender que comer "comidas chatarras" debe ser la excepción y no la regla. Para ello analicemos algunos TIPS:

- Decirle que si come alimentos saludables, será más fuerte, sano/a e inteligente.
- Incluir "alimentos nuevos" en la dieta, de a uno por vez, al principio en pequeñas cantidades, y esperar unos días entre uno y otro alimento a introducir.
- Ser creativos y cambiar formas, colores, consistencias y sabores. Preparar la comida en forma sencilla de croquetas, formitas o bollitos para que pueda tomarla con sus manos, o por sí mismo/a.
- Al principio se pueden "camuflar" las verduras, carnes, cereales o legumbres e incluirlas procesadas dentro de otras comidas que ya acepta.
- Comer en un ambiente tranquilo, de placidez y buen humor, con el acompañamiento de todo el grupo familiar. La alimentación debe significar "algo agradable", ya que no es solo un acto nutricional, sino también afectivo.
- Cuando es más grandecito/a llevarlo/a a comprar los alimentos y enseñarle a cocinar sus propias comidas.
- Habituarlo/a a desayunar en casa y complementar su ingesta en "cantinas escolares con alimentos saludables".

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





CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000 TEL: 0342-4551301

E-MAIL: coordinacion@circulokineasf.com.ar







CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO GRAL DIFLIGADO PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - CH3560 TE: 03482-428284 E-MAIL: circkines@hotmail.com

> CIRCULO DE KINESIOLOGOS OPTO CONSTILLANOS ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - CD2300 TEL-00492-437386

> > E-MAIL: kinesioleges@clurlad.com.ar

POR INFORMACION SOBRE LUGARES HABILITADOS ICONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA). PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN TERAPIAS ESPECIFICAS. CONSULTE AL COLEGIO Y/O CIRCULOS DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra. CIRCUNSCRIPCION.



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO, LAS COLONIAS AUFRANC 998 ESPERANZA - Cp3080 TEL: 03496-411202 E-MAIL: kinesiologosiascolonias@yaboo.com.ar



CIRCULO DE PROFESIONALES BE LA REHAB. DPTO. SAN MARTIN Av. Jorge Ortig 1978 - SAN JORGE - CP 2452 TEL: 03406-442551 E-MAIL: oprsmithotmail.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 KINESIOLOGOS 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

18 • POR NUESTRA SALUD

Comidas y Dulzuras

Ingredientes

- 500 g de carne vacuna picada
- 500 g de carne de cerdo picada
- 200 g de panceta en fetas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 60 g de pan rallado
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1/2 taza de leche
- 2 huevos
- sal, pimienta, perejil, aceite



Preparación

- Pelar y picar finamente la cebolla y rallar el ajo.
- Poner las carnes picadas en un recipiente hondo y mezclarlas con las manos.
- Añadir la cebolla, el ajo, el pan rallado, el queso rallado, los huevos y la leche. Trabajar con las manos para que se mezclen bien todos los ingredientes.
- Salpimentar y añadir el perejil picado y seguir amasando.
- La mezcla tiene que quedar pastosa, si es necesario añadir un poco más de leche.
- Pasar la mezcla a una fuente de horno untada con aceite. Darle forma alargada con las manos. Cubrir la carne con las fetas de panceta. Sujetar los bordes de la panceta con palillos.
- Cocinar en el horno precalentado a 180 °C durante 1 hora.



 Se puede acompañar con alguna ensalada, papas al horno o cualquier otra guarnición.



Que lo vivido en este año nos sirva de experiencia p<mark>ara</mark> fortalecer los valores de solidaridad con los demás y de compromiso con la naturaleza.

Feliz Navidad y Año Nuevo

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO



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





BENEFICIOS ONLINE UE TE AYUDAN A

www.dsalud.com.ar



IDISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!







3. Retiralo en tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES









HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



Deneficiosdiniud | beneficioedinius | 342-6026062



Un producto de: FEFARA



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	31		

Sello de la Farmacia

DÍAS DE TURNO DICIEMBRE