

POR NUESTRA 30 AÑOS SALUD



- 🌲 Consejos para la salud
- 🌲 Día de las personas con discapacidad
- 🌲 Planta medicinal: Petunia mexicana
- 🌲 Cuidado de la salud bucal
- 🌲 Cáncer de colon. Factores de riesgo
- 🌲 Primeros auxilios. Atragantamiento



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

Año XXX - N° 356
Diciembre 2022

🌲 **Más información con código QR**





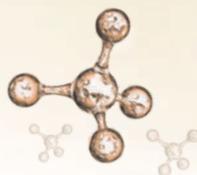
GEONAT

COLÁGENO 500

Colágeno 500 Geonat combina péptidos de colágeno de alta biodisponibilidad y vitamina E que ayudan a mantener tu piel, cabello y uñas saludables.



- ✓ Ayuda a reducir y a suavizar las arrugas.
- ✓ Mejora la elasticidad de la piel.
- ✓ Ayuda a mantener un cabello fuerte y sano.
- ✓ Mayor crecimiento y salud de las uñas.
- ✓ El colágeno posee efectos beneficiosos sobre las articulaciones.



Más info



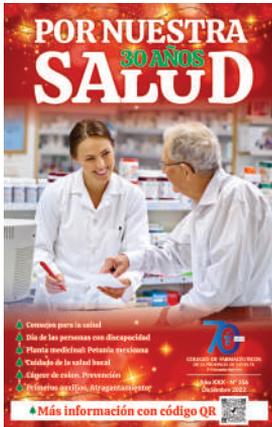
Ingesta recomendada
2 comprimidos diarios
alejados de las comidas.

LABORATORIO
Provefarma

www.provefarma.com.ar

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292
3425240910 - info@provefarma.com.ar

No utilizar en caso de embarazo, mujeres en período de lactancia, ni en niños. Mantener fuera del alcance de los niños. Consumir este producto de acuerdo con las recomendaciones de ingesta diaria establecidas en el rótulo. El consumo de suplementos dietarios no reemplaza una dieta variada y equilibrada. Consulte a su médico.



AÑO XXX - Nº 356
Diciembre de 2022

Propietario Colegio de
Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe
1º Circunscripción,
Crespo 2837 - (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Mirian MONASTEROLO

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
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, 1º C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 31471491

4



Tu farmacéutico AHORA

Consejos de salud

5



La sangre del cordón umbilical

Sabía Ud. que...

6



Día Internacional

de las personas con discapacidad

6



VIH - SIDA

QR + Info

9



Planta Medicinal

Petunia mexicana

12



Salud bucal

Cuidados

13



Cáncer de colon

Factores de riesgo

14



La página del pediatra

Primeros auxilios

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) 410-1054

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054
Correo electrónico: dap@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.



Tu farmacéutico

AHORA

:: Informa :: asesora :: cuida :: colabora :: evalúa ::

Consejos de salud para comenzar el año

Para tener una buena salud es importante cuidar el aspecto físico y psicológico. La llegada de un Año Nuevo es propicia para **realizar cambios hacia estilos de vida más saludables**, y animarnos a seguir estos consejos del farmacéutico:

- ✦ Mantené una dieta balanceada, practicá actividad física de acuerdo a tus posibilidades, y realizá diariamente un buen descanso.
 - ✦ Debería llevarse a cabo una dieta variada incluyendo frutas, verduras y legumbres, y evitarse el consumo de alimentos procesados.
 - ✦ Se recomienda al menos entre 2,5 y 5 horas de ejercicio moderado a la semana para los adultos. Es conveniente elegir usar las escaleras en lugar del ascensor, también hacer más tareas a pie o en bicicleta.
 - ✦ La mayoría de los adultos necesitan 7 o más horas de sueño de buena calidad, en un horario similar, todas las noches.
- ✦ Evitá el exceso de alcohol y el tabaquismo.
- ✦ Mantené una actitud positiva. Para ello, es importante que busques el equilibrio entre las emociones positivas y negativas. Aunque las emociones negativas son inevitables, lo importante es no quedarse en ellas.
- ✦ Fomentá las relaciones con los demás.
- ✦ Elaborá proyectos para tu vida.
- ✦ Aprendé nuevas competencias para hacer frente a los problemas que aparecen en el día a día.
- ✦ Aceptá los momentos complicados. Pedí ayuda a las personas que son especiales para ti o a los profesionales, cuando lo necesites.



Recordá que sea cual sea la etapa de tu vida en la que te encontrás, dentro tuyo hay herramientas para enfrentar los desafíos que se presentan a diario.

Regalate tiempo para vos misma/o a fin de lograr el equilibrio de la salud.

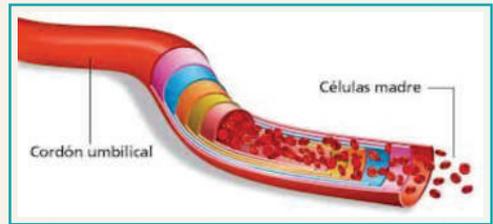
Sabía Ud. que...

LA SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL

Es la sangre que circula por los vasos sanguíneos de la placenta y el cordón umbilical. Habitualmente, se desecha junto a la placenta cuando nace el bebé.

Contiene gran cantidad de “células madres” que pueden ser beneficiosas si se trasplantan a pacientes que padecen enfermedades congénitas o adquiridas de la médula ósea (talasemia, leucemia).

Puede ser donante de sangre de cordón: cualquier embarazada sana con un embarazo normal. La sangre de cordón umbilical es donada de forma altruista para que sea utilizada cuando un enfermo compatible lo necesite.



En Argentina, el único banco público para la donación de sangre de cordón es el Banco del Hospital Garrahan, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

INGRESÁ A UniFAR **REALIZÁ TU PEDIDO** **RECIBILO EN TU FARMACIA**



¡Felicidades!

Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR



Consultas de pedidos y envíos: (0342) 410-1069 / 410-1070 - unifar@gestmed.com.ar
Consultas de administración y pago: (0342) 410-1065 - administracion@gestmed.com.ar

Efemérides

SÁBADO

3

Diciembre

Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás.

Se han hecho grandes progresos a fin de que el mundo sea más accesible para las personas con discapacidad; sin embargo, se requiere mucho más trabajo para satisfacer sus necesidades.

La **Agencia Nacional de Discapacidad** de Argentina cuenta con una página web donde se puede consultar: Trámites y Servicios <https://www.argentina.gov.ar/andis>



Habitualmente se escuchan diferentes términos para referirse a las personas con discapacidad. La forma de expresarse define y difunde maneras de ver el mundo y de entender a las personas. Esto tiene consecuencias en el respeto a sus derechos, por eso es importante expresarse correctamente y decir "personas con discapacidad".

QR + Info

MÁS INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD

VIH - SIDA: PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sin tratamiento adecuado, puede generar el síndrome de inmunodeficiencia adquirida conocido como sida.

En Argentina: 140 mil personas viven con VIH, 17% no conoce su diagnóstico, 29,9% se diagnosticó en un estadio avanzado de la infección, 65 mil personas reciben tratamiento antirretroviral en el sistema público.

- ¿Cómo se transmite el VIH?
- ¿En qué consiste el tratamiento?
- ¿Qué derechos protegen a las personas con VIH?

Encontrá esta información, escaneando el código QR.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

El 1º de diciembre se celebra el "Día Mundial de la Lucha contra el SIDA"

DISTRIBUIDORA MARGEN SAS



EMPRESA DISTRIBUIDORA DE ARTÍCULOS DE PERFUMERÍA CON MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA DEDICADOS AL RUBRO. **SOLICITÁ TU VENDEDOR !**

KEVINGSTON

Petit Enfant

ACQUA DI VERTIENTE

Disney

Fulton
SINCE 1993

ANTONIO BANDERAS

Mimo & Co

BOOS

Wellington
Polo Club

FRAGANCIAS CANNON

CH COCOT

benetton

HAKIRA

L'OUVAL

...y muchas más!



342 - 4872207

ATENCIÓN AL CLIENTE ☎ 0800 - 444 - 6298



MARGENAZULSRL

ADMINISTRACIÓN ☎ 342 - 4882287



MARGENAZULSRL.COM.AR

DEPÓSITO ☎ 342 - 4841063



REGIS MARTINEZ 3360

HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAÍS! 🚚

ULTIMA NOVEDAD CEPILLOS DENTALES ARRAYANES



arrayanes®

LABORATORIOS
ARRAYANES S.A.

NUEVO INGRESO KEVIN ICE



★ DESTACADO DEL MES ★ PIPER POL



InnovaNaturals Omega 3

**MÁXIMA PUREZA,
MÁXIMA CONCENTRACIÓN,
MÁXIMOS RESULTADOS**



SALUD
COGNITIVA



SALUD
CARDIOVASCULAR



SALUD
MUSCULAR

800 EPA / 400 DHA

PROTEGE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.
AYUDA A NIVELAR EL COLESTEROL Y
REDUCIR LOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS.

PRESENTACIÓN 30 Y 60 CAPSULAS



CERTIFICADO DE
MÁXIMA CALIDAD
★★★★★



DISTRIBUYE

DRUGUERIA
UniFAR

ULTRAPURE[®]
Beauty

COLÁGENO HIDROLIZADO DE ALTA DENSIDAD

Mejora la calidad de la piel del rostro

Prevención de arrugas

Restablece la turgencia
y elasticidad de la piel

Sin TACC

COENZIMA Q10

VITAMINA E

ÁCIDO HIALURÓNICO

DISTRIBUYE
DRUGUERIA
UniFAR



Planta Medicinal

PETUNIA MEXICANA

Ruellia simplex C. Wright

La especie de esta planta ha recibido el nombre de: *R. brittoniana*, *R. coerulea*, *R. malacosperma*, *R. tweediana*. Actualmente, se prefiere *R. simplex*.



CARACTERÍSTICAS

La petunia mexicana pertenece a la familia de las Acantháceas. Es originaria de México, Caribe, América Central y del Sur. Popularmente también se la conoce como petunia del desierto.

Es una planta herbácea, perenne, rizomatosa, de porte erecto. Tiene llamativos tallos verticales. Sus hojas son estrechas y lineares, de venación pinnada o similar a una pluma; las venas se curvan hacia la punta y corren casi paralelas a los bordes de las hojas. Las flores son tubulares, de color azul violáceo; tienen forma de trompeta y 5 lóbulos. Los pétalos, aproximadamente obovados, presentan sus bordes redondos, irregulares y un surco longitudinal en el medio. Los frutos son cápsulas de color verde o matizadas en púrpura cuando son jóvenes; se tornan de color marrón en su madurez. Las cápsulas tienen una dehiscencia explosiva y las semillas se esparcen a grandes distancias. Estas últimas producen una sustancia gelatinosa al estar mojadas que les permite adherirse a las superficies cuando se secan.

En medicina popular se usan las hojas, las flores y los rizomas.

COMPONENTES

Contiene:

- apigenina y otros flavonoides;
- taninos;
- fenoles;
- saponinas;
- alcaloides.

PROPIEDADES

Popularmente se le reconocen propiedades:

- hipoglucemiante,
- antioxidante,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- depurativa,
- laxante.

USOS DE LA PETUNIA MEXICANA

Las partes aéreas de esta planta se usan popularmente en personas con diabetes; estudios en animales mostraron que extractos de *R. simplex* pueden disminuir los niveles de glucosa en sangre.

La raíz de la petunia mexicana es útil por su efecto depurativo; se muele y se emplea como harina en la elaboración de alimentos (por ejemplo para rebozar pescado).

Tiene cierto efecto de protección gástrica; se utiliza como condimento o para decorar las comidas.

Se le atribuye propiedad antioxidante, neutraliza los radicales libres que causan envejecimiento prematuro y enfermedades como el cáncer. Se usa añadir la raíz molida en salsas, para aprovechar esta propiedad.

En México se emplea en trastornos de ansiedad; para ello se elabora una tisana con las flores.

Se le reconocen propiedades antipirética, analgésica y antiinflamatoria.

Estudios realizados en animales mostraron que el polvo de la raíz puede disminuir la cantidad, motilidad y viabilidad de los espermatozoides; se ha propuesto como componente de anticonceptivos orales masculinos reversibles.

Los extractos de la planta son útiles para la cicatrización de heridas, también en casos de quemaduras, especialmente las ocasionadas por el sol.

Es muy valorada como planta ornamental.



PRECAUCIONES

No utilizar en el embarazo, la lactancia ni en niños.

Debido al efecto irritante que produce en las membranas mucosas, se debe tener precaución y usarla en forma discontinua.

CURIOSIDADES

El nombre del género *Ruellia* es en honor a Jean de la Ruelle, herbolario francés.

El epíteto específico *simplex* hace referencia a que sus hojas son simples.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger, Farm. Angela Kaenel, Farm. Vanesa Marega

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.



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

SERVICIO INTEGRAL DE ENFERMERÍA Y ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR

SANATORIO y DOMICILIO



- ♥ Equipo de Profesionales Matriculados
- ♥ Enfermeros/as
- ♥ Cuidadores/as
- ♥ Psicólogos
- ♥ Terapeuta Ocupacional
- ♥ Kinesiólogos
- ♥ Bioquímicos
- ♥ Nutricionista
- ♥ Podología para la tercera edad
- ♥ Unidad de traslado

CONTACTANOS

342 - 5058792

342 - 4870514



Salud bucal. Cuidados

Los problemas bucodentales suelen ser producidos por varios factores, evitarlos colabora en el mantenimiento de la salud bucal. Para ello, es importante:

- ☺ Cepillarse los dientes cuidadosamente después de cada comida.
- ☺ Utilizar un cepillo de filamentos firmes y suaves, y cambiarlo cada 3 meses. No olvidarse de usar el hilo dental.
- ☺ Limpiar los espacios entre los dientes a diario, ya que representan el 40% de la superficie total del diente.
- ☺ Evitar el tabaco y el alcohol.
- ☺ No abusar de los alimentos dulces, ni de bebidas gaseosas con alto contenido de azúcar.
- ☺ Durante el embarazo existe mayor riesgo de caries y enfermedades de las encías, consultar al odontólogo si se está embarazada o se planifica un embarazo.
- ☺ Seguir una dieta variada y equilibrada. La carencia de ciertas vitaminas y minerales pueden favorecer la aparición de caries y enfermedades de las encías.
- ☺ Acudir al odontólogo periódicamente para una revisión y limpieza profesional. Los niños deben ser controlados a partir de los 6 meses de vida.
- ☺ Personas con determinadas enfermedades (diabetes) y/o que usan ciertos medicamentos (bifosfonatos) y/o adultos mayores tienen riesgo más elevado de presentar problemas bucales, por lo que deben consultar más frecuentemente al odontólogo.



Para Hacer un Alto

La grandeza de una persona no se mide por su dinero, estudio o belleza; sino por la lealtad de su corazón y la humildad de su alma.



CANCER DE COLON

FACTORES de RIESGO

- Antecedentes familiares
- Colitis Ulcerosa
- Enfer. de Crohn

- SOBREPESO
- OBESIDAD
- SEDENTARISMO

- Alto consumo de carne y procesados
- Bajo consumo de fibras

- ALCOHOL
- TABACO
- EDAD mayor de 50 años

FUNDECCU HACE VISIBLE
LO INVISIBLE

www.fundeccu.com.ar E-mail: info@fundeccu.com.ar
Tucumán 260 - Neuquén, Argentina

 Fundación Crohn Cu Neuquen Argentina

 @fundeccu

*Fundeccu es no estar
solo nunca mas!*

Consultas sin cargo
en:
info@fundeccu.com.ar

WWW.FUNDECCU.COM.AR

La Página del Pediatra

DR. RAÚL NESSIER



PRIMEROS AUXILIOS. CONSEJOS PARA MAMÁ Y PAPÁ



A partir de este número de la “Revista Por Nuestra Salud”, comenzamos a publicar los consejos indispensables que mamá y papá deben conocer para actuar adecuadamente ante los casos de urgencias o emergencias que pueden suceder a nuestros/as niños/as en la vida diaria.

Son tomados de la “Guía práctica de primeros auxilios para padres”, de los médicos españoles Dr. Juan Casado Flores y Dra. Raquel Jiménez García, ambos pediatras pertenecientes al Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, de Madrid, uno de los centros con más prestigio y número de enfermos pediátricos de España.

ATRAGANTAMIENTO. ASFIXIA. OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA

¿Cómo reconocerlo?

Después de que el niño trague algún objeto (habitualmente un juguete o trozo de comida), este se va hacia la vía respiratoria (“se va por el otro lado”). Esto produce un acceso brusco de tos. Puede acompañarse de dificultad para hablar o respirar, afonía, palidez o color morado de los labios, o el niño puede dejar de respirar y perder el conocimiento.

¿Qué hacer?

OBSTRUCCIÓN LEVE: el niño está **consciente y con tos efectiva/fuerte**, puede respirar, hablar o llorar y tiene buen color de labios:

1. Colocar en **posición incorporada**.
2. **Estimularle** para que **siga tosiendo**.
3. **Vigilar:** signos de dificultad para respirar o tragar, arcadas continuas, tos persistente, afonía, babeo.



OBSTRUCCIÓN GRAVE: el niño está **consciente pero la tos es débil o inefectiva**, no puede respirar, hablar, llorar o se pone azul:

AYUDA!!!

1. Pedir ¡AYUDA!
2. Mirar la boca y **sacar el objeto** con la mano (sólo si es visible y accesible, con el dedo en posición de gancho, de atrás hacia adelante).
3. REALIZAR **MANIOBRAS PARA DESOBSTRUIR LA VÍA AÉREA.**



Bebés menores de 1 año	<p>Ingresá al video</p> 	 <p>Dar 5 golpes en la zona media de la espalda con el talón de la mano.</p>	 <p>Dar 5 golpes en la zona media del pecho con 2 dedos.</p>
------------------------	--	---	---

Bebés mayores de 1 año	 <p>Dar 5 golpes en la espalda.</p>	 <p>Dar 5 golpes en el abdomen (maniobra de Heimlich).</p>	<p>Ingresá al video</p> 
------------------------	---	--	---

4. Repetir las maniobras hasta que el niño expulse el objeto y pueda respirar o hasta que se quede inconsciente.
5. Si el niño se queda inconsciente hay que realizar maniobras de reanimación cardiopulmonar. Se tratará en la próxima revista.

Agradecemos la generosa autorización del Dr. Juan Casado Flores.

Tiene mi autorización para reproducir la "Guía de primeros auxilios para padres". Juan Casado Flores, primer autor de las Guía Práctica de Auxilios para Padres, Ed. Ergon, Madrid.
Autorizó a Raúl Néstor Nessier a que divulgue el contenido de estas guías en la revista argentina Por Nuestra Salud de Santa Fe – Fdo: Juan Casado Flores. Profesor de Pediatría. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid.

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: raulnessier@hotmail.com

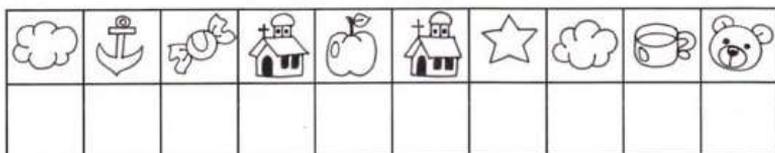


Entretenimiento

La solución la encontrarás en la página 18.

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA NAVIDAD?

Para descubrir la respuesta, escribí la letra inicial de cada dibujo en el casillero correspondiente.



Humor



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

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: cirkines@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 KINESIOLOGOS 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 los 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

- 1/2 taza de higos secos
- 200 g de ciruelas secas
- 1/4 de taza de ron
- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 y 1/2 tazas de crema de leche
- 150 g de almendras y nueces

Para decorar

- Chocolate blanco cobertura
- Cerezas en conserva



PAN DULCE HELADO



Preparación

- Picar los higos y las ciruelas, colocarlos en un bol, rociarlos con el ron, cubrir con film y dejar macerar toda una noche.
- Batir los huevos con el azúcar sobre un baño María hasta que queden blancos, espesos y espumosos. Retirarlos y dejarlos entibiar.
- Incorporar, con movimientos suaves, la crema batida a medio punto, las frutas secas maceradas y escurridas, y las almendras y nueces picadas.
- Volcar la preparación en una budinera grande, sin tubo central, cubierta con film, y dejarla en el freezer por lo menos 8 horas.
- Al momento de servir, desmoldar el pan dulce helado y decorarlo con chocolate blanco fundido y cerezas.



NACIMIENTO

Solución a la pregunta del entretenimiento de la página 16.

Tu
farmacéutico
te desea



MUCHA
PAZ



MUCHO
AMOR



MUCHA
FELICIDAD

Genacol®

REACTIVA TU VIDA

AminoLock
Tecnología Secuencial


Tecnología
Canadiense

ALIVIA DOLORES
ARTICULARES Y REUMÁTICOS.

REGENERA
CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS.

INCREMENTA
LA TONICIDAD MUSCULAR

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

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN

Con estudios
clínicos que
avalan su
eficacia.



- COLÁGENO 100% PURO
- MAYOR CONCENTRACIÓN
- MAYOR ABSORCIÓN

DISTRIBUYE

DROGUERIA
UniFAR



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



[beneficiosdsalud](https://www.instagram.com/beneficiosdsalud)



[beneficiosdsalud](https://www.facebook.com/beneficiosdsalud)



342-5026062

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	31

DÍAS DE TURNO
DEL MES DE:

Diciembre