



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

Año XXXI - N° 368  
Diciembre 2023

- Apnea del sueño
- Entrenamiento de fuerza
- Planta medicinal: Pecán
- El sentido de las fiestas
- Verrugas plantares
- La página del pediatra
- Entretenimiento
- Humor
- Comidas y dulzuras



**POR NUESTRA  
SALUD**

# NOVEDADES



geonat

## Skin, Hair & Nails

Piel, cabello y uñas



## Vitamina C Triple Acción

Fortalece tus defensas



## L-Cistina

Fortalece y protege el crecimiento de tu cabello



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

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292

3425240910 - [info@provefarma.com.ar](mailto:info@provefarma.com.ar)

El consumo de suplementos dietarios no reemplaza una dieta variada y equilibrada. Consulte a su médico y/o nutricionista

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe 1° 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** AGENCIA DE COMERCIO CREATIVO  
342 6 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



**4** **Consejos del farmacéutico**  
Apnea obstructiva del sueño



**6** **Entrenamiento de fuerza**  
Beneficios en adultos mayores



**9** **Planta medicinal**  
Pecán



**12** **Fiestas de Fin de Año**  
Reflexiones



**13** **Verrugas plantares**  
Recomendaciones



**14** **La página del pediatra**  
Preparando el nido



**16** **Entretenimiento - Humor**  
Variedades



**18** **Comidas y dulzuras**  
Tarta de nueces de pecán

**AÑO XXXI - Nº 368 - Diciembre de 2023**



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) 410-1054

**TIRADA: 25.000 EJEMPLARES**

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054  
Correo electrónico: [dap@colfarsfe.org.ar](mailto: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, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

## Consejos del farmacéutico

### Apnea Obstructiva durante el Sueño



**¿Duerme pero no se siente descansado?  
¿Tiene sueño durante el día?  
¿Ronca por las noches?**

La Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) es una enfermedad muy frecuente, pero aún poco conocida; puede causar deterioro de la salud y la calidad de vida.

Estas apneas son pausas de la respiración durante el sueño que se repiten numerosas veces en la noche.

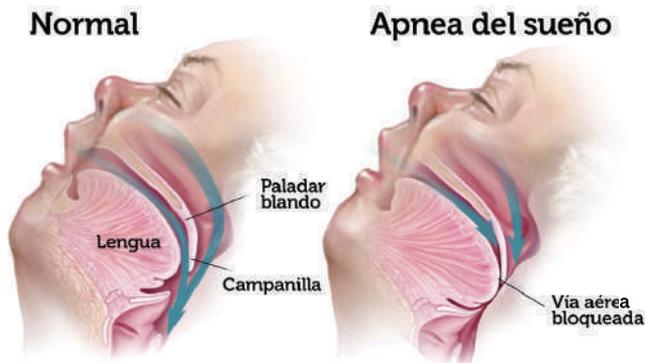
Entre los **síntomas** de la AOS se incluyen los siguientes:

- Ronquidos fuertes
- Episodios observados de pausas en la respiración durante el sueño
- Despertar brusco con jadeo o atragantamiento
- Despertar con la boca seca o con dolor de garganta

La AOS puede tener consecuencias inmediatas, tales como, somnolencia diurna, cansancio, irritabilidad, pérdida de memoria, aumento de la probabilidad de sufrir accidentes.

A largo plazo afecta, especialmente, al aparato cardiovascular, con mayor riesgo de padecer hipertensión arterial, arritmias cardíacas, enfermedad coronaria, infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

La **prevalencia** de la AOS se incrementa con la edad, así como con el grado de exceso de peso. La AOS es más común en los hombres que en las mujeres.



Otros factores asociados con la aparición de la AOS o bien con su agravamiento, son el consumo de alcohol y sedantes, hábito tabáquico; la influencia de los factores genéticos aún no es concluyente.



### Consejos

- + La **reducción de peso** puede ayudar a algunas personas; asimismo, **evitar el consumo de alcohol, tabaco y sedantes**.
- + El **ejercicio físico** colabora a respirar mejor.
- + **Dormir de lado y no de espalda** alivia la presión sobre las vías respiratorias.
- + Es conveniente **consultar al médico** si se experimenta somnolencia diurna excesiva o si se observan síntomas de la apnea obstructiva del sueño.

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  
DROGUERIA  
UniFAR



# Entrenamiento de fuerza



## Sus beneficios en adultos mayores

El trabajo de fuerza en personas mayores es vital para mejorar la calidad de vida, hacer progresar o mantener las cualidades de fuerza, equilibrio y coordinación, así como conservar la memoria operativa.

La realización de un entrenamiento de fuerza en personas mayores:

- ayuda a conservar huesos y músculos en mejores condiciones.
- aumenta la movilidad, el funcionamiento físico y el rendimiento en las actividades diarias.
- contribuye a la prevención de lesiones y caídas.



### Claves del entrenamiento de fuerza en personas mayores

Hay que tener en cuenta, especialmente, **tres capacidades**: la fuerza, el equilibrio, la coordinación.

Y se deben abordar diferentes **objetivos**, tales como:

Mejorar la marcha y evitar la pérdida de la autonomía.

Optimizar el gesto de sentarse o levantarse.

### Ejercicios para personas mayores

Deben ser, en lo posible, individualizados, acordes a las necesidades de cada persona y supervisados por profesionales de la salud.

Con el trabajo de fuerza se produce una tensión sobre el hueso que contribuye a incrementar la densidad ósea o retrasar su pérdida. Al respecto, es necesario destacar que no todo ejercicio ni todos los deportes son adecuados para este fin.



Es importante incluir en un entrenamiento de fuerza para personas mayores:

- ◆ **Tracciones:** los ejercicios basados en tomar un objeto y llevarlo hacia el pecho favorecen la cadena posterior del cuerpo y los músculos de la espalda, de gran importancia en quienes padecen artrosis o pérdida de fuerza en la mano.
- ◆ **Dobles tareas:** puede ser de carácter motriz, o bien la combinación de una tarea motriz con una cognitiva. Como ejemplo de doble tarea motriz, se mencionan las actividades que impliquen el tronco inferior y el superior, como realizar pasos en una dirección al mismo tiempo que llevar a cabo una flexión del codo. Caminar y, simultáneamente, hablar o realizar cálculos matemáticos sencillos, es ejemplo de doble tarea que implica el carácter motriz y cognitivo.



Ejercicios con pesas o gomas elásticas también son muy comunes en un entrenamiento de fuerza.



### RECORDAR

El trabajo de fuerza siempre debe estar supervisado por médicos, fisioterapeutas o entrenadores físicos profesionales.

DROGUERÍA  
**UniFAR**



AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS

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

Para el cuidado de los pies

**lauria**



**Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR**

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

# 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

DROGUERIA  
**UniFAR**

## 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

## Planta Medicinal

# PECÁN

*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch

Es conocida popularmente también como pacano.



Frutos



Inflorescencia femenina



Inflorescencia masculina (amentos)

## CARACTERÍSTICAS

*C. illinoensis* pertenece a la familia de las Juglandáceas (nogales).

Es un árbol caducifolio y monoico, que puede llegar a tener más de 40 m de altura; presenta una corteza de color gris claro o parda, que se desprende en escamas.

Sus hojas son compuestas, con 11 a 17 folíolos de forma oblongo lanceolada.

La floración es diclino monoica con dicogamia (las flores femeninas y las masculinas están en el mismo ejemplar, pero no maduran al mismo tiempo). Por esta razón, para la polinización de las flores femeninas es necesaria la presencia de otro ejemplar de pecán.

Las inflorescencias masculinas son largos amentos colgantes formados por diminutas flores cargadas de polen. Las femeninas son sésiles y están dispuestas sobre cortas espigas terminales.

El fruto es una drupa pireno elipsoidal, dividido internamente con 4 falsos tabiques membranosos en la base y 2 en el ápice. La semilla es lobulada, se llama nuez de pecán.

En botánica, el término nuez se aplica a un fruto seco indehiscente; por ejemplo, la castaña. Lo que se denomina cáscara en la nuez de pecán es una parte del fruto (endocarpio duro).

Popularmente, se usa la semilla, la corteza y las hojas.

## COMPONENTES

**Semilla:** proteínas; ácidos grasos monoinsaturados (oleico), ácidos grasos poliinsaturados (linoleico); fibras; vitamina E, vitamina C, niacina, ácido pantoténico, tiamina, riboflavina, vitamina A; minerales (potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc, hierro, manganeso, cobre y selenio). Taninos, en la corteza y hoja.

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

### Semilla

- hipolipemiante
- hipoglucemiante
- antioxidante

### Corteza y hoja

- astringente
- antiséptica
- cicatrizante
- antiinflamatoria

## USOS DEL PECÁN

La **nuez de pecán**, fuente de ácidos grasos monoinsaturados (principalmente ácido oleico), es un alimento beneficioso para el sistema cardiovascular, ya que disminuye los niveles sanguíneos de colesterol total, colesterol LDL o "colesterol malo" y de triglicéridos.

Un estudio realizado en animales mostró que previene la obesidad, la esteatosis hepática (hígado graso) y la diabetes, al reducir la disbiosis y la inflamación.

Por su contenido en fibras, diversos ensayos expusieron su utilidad para regular los niveles de glucemia en sangre y reducir el riesgo de cáncer de colon.

Dada la presencia de compuestos antioxidantes, el consumo de las semillas ayuda a proteger al organismo contra el estrés oxidativo y la inflamación.

Algunas investigaciones pusieron en evidencia que los ácidos grasos monoinsaturados, el cobre y el magnesio, presentes en el pecán, pueden reducir la inflamación, y mejorar el estado cognitivo y la percepción de las personas mayores.

Su aporte de zinc y otros fitonutrientes es beneficioso para fortalecer el sistema inmunológico.

En caso de diarrea se emplea la decocción de las hojas con el fin de aliviar los síntomas. Para su elaboración, se utilizan 3 cucharadas de hojas secas/L de agua, se hierve por 2 o 3 minutos y se deja tapado durante otros 10 minutos.

Externamente se emplea la decocción de **las hojas** en baños de asiento en caso de hemorroides, y como lavajes en problemas de la piel.

## PRECAUCIONES

Las preparaciones de uso medicinal (infusión, decocción) NO deben usarse en el embarazo, la lactancia, ni en niños.

Se recomienda a las personas con alergia a los frutos secos, evitar el consumo de nuez de pecán.

Tampoco deben ingerirse en exceso ni frecuentemente ya que puede contribuir con el sobrepeso u obesidad.

## CURIOSIDADES

El pecán es un árbol originario de Estados Unidos y México. Las semillas fueron traídas a la Argentina a finales del siglo XIX por Sarmiento en 6 bolsas que, aparentemente, repartió entre los gobernadores de la época, y ellos los hicieron en las grandes estancias. En viejos establecimientos se encuentran plantas de 130 años de edad.

**Colaboración: Farm. Vanesa A. 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.

# 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



# El sentido de las Fiestas de Fin de Año



*Se acerca el fin de año y, con ello, variadas celebraciones, momentos propicios para reflexionar, participar y fortalecer los vínculos con familiares y amigos.*

**Es una oportunidad para rescatar de nosotros mismos la capacidad de asombro, sorpresa y...**

- ★ valorar lo bueno de las relaciones humanas,
- ★ buscar el intercambio con quienes nos rodean,
- ★ alejar todo tipo de discusiones o malos gestos, siendo comprensivo, sin exigir a los otros más de lo que pueden dar.

**Tratemos de:**

- ★ vivir estos encuentros con lo que tenemos y somos,
- ★ evitar que los objetos materiales reemplacen las manifestaciones de amor,
- ★ compartir los valores fundamentales de las fiestas,
- ★ conversar con los niños sobre el verdadero sentido que tienen las fiestas de fin de año, en la familia, para que ellos también entiendan y las vivan desde el afecto.

**La Navidad y el Año Nuevo son una “pausa” en la vida de todas las personas y una ocasión para creer, crecer, aprender y pensar cómo estamos viviendo, para plantearse nuevos objetivos, metas y proyectos.**

*Felices Fiestas*

# VERRUGAS PLANTARES

Las verrugas en los pies o verrugas plantares representan un problema de salud bastante común en la población.

Son causadas por el virus del papiloma humano (VPH); suelen ser muy dolorosas si se encuentran en zonas de presión.

Se producen cuando, a través de heridas o grietas en el pie, ingresa el virus. Es muy frecuente contraer el VPH en lugares cálidos y húmedos. Los más habituales son las duchas comunes en gimnasios, vestuarios o pileta; en estos espacios hay mucho tránsito de gente.

Suele confundirse con helomas (callos); el podólogo puede diferenciarlos.



## RECOMENDACIONES

Higienizar frecuentemente los pies; no caminar descalzo en piletas, baños y espacios públicos; evitar usar calzado y medias de otras personas; concurrir periódicamente al podólogo.

**Colaboración:** Erica Johanna Díaz. Lic. en Podología



### AYUDA A:

- ✔ FORTALECER las defensas inmunológicas
- ✔ FORTALECER el eje intestino-cerebro
- ✔ CONTROLAR la glicemia y el peso corporal

CON LA BACTERIA ANTIENVEJECIMIENTO BACILLUS SUBTILIS NATTO DG101



**PROBIÓTICOS KYOJIN®**

**¡NUEVAS PRESENTACIONES!**

GOTERO X 60 ML

GOTERO X 180 ML

CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS

CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN



DISTRIBUYE:

**DRUGERIA UniFAR**



Suplementa dietas deficientes. Consulte a su médico o farmacéutico



## La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

# Preparando el nidito



Cada familia, dentro de sus posibilidades, busca proporcionar a sus hijos e hijas lo mejor de sí... la habitación del recién nacido/a, es una de sus "primeras ilusiones".

Lograr un espacio agradable, cálido, confortable, colorido y lleno de ternura, que será el "nidito de amor", es esmero de madres y padres. En él, esa "pequeña personita" podrá dormir, alimentarse, jugar y vivir, no solamente sus primeros meses de vida, sino también si fuera posible, en sus primeros años de crecimiento y desarrollo.

Cuando se dispone de espacio suficiente, se podrá elegir una habitación amplia, con buena iluminación y ventilación; donde no lleguen ruidos intensos; que no sea demasiado fría ni caliente (temperatura media ideal 24 °C); con aberturas protegidas con telas mosquiteras; ventanas con cerraduras y con ubicación cercana a la pieza de los padres.

Las paredes deben estar pintadas preferentemente de colores suaves o neutros (blanco, beige, verde agua, gris claro o los clásicos celeste o rosado) con pintura lavable o empapeladas.

La iluminación puede lograrse con una lámpara de techo y una luz indirecta y, durante el día, aprovechar la luz natural con cortinas translúcidas, de colores pálidos, que dejen penetrar el sol.

Al hacer la instalación eléctrica, en lo posible deberá ser embutida y cuidar que los enchufes estén altos y con "protectores", fuera del alcance de niños y niñas; equipar la casa con "cortacorriente".

El piso es un espacio muy importante a partir de los 9 meses, cuando empiezan a "gatear", y al año a caminar, por lo tanto debe ser seguro y de fácil limpieza.

Se aconsejan muebles de madera maciza (evitar los aglomerados y los pintados que se descascaran), sin puntas, salientes o filos. Es conveniente no recargar la habitación, sino tener los muebles que se vayan necesitando en la medida que el niño/a crece. En el primer año una



cuna, un cambiador, una cómoda y una silla, pueden ser suficientes. Cuando el niño/a use la habitación para jugar o estudiar, la misma se irá equipando con otros muebles como estanterías, escritorio, sillas, cajoneras, roperito.

La ropa de cama y las cortinas deben ser preferentemente de algodón porque son menos alergénicas y de fácil lavado. Si se usan alfombras, conviene que sean antideslizantes.

### Lo más importante: ¡LA SEGURIDAD!

Muchos accidentes ocurren en el dormitorio infantil durante los primeros meses y años de vida, y dentro de la cuna donde los bebés pasan la mayor parte del día.

**Medidas de seguridad de las cunitas**, recomendadas por la Sociedad Argentina de Pediatría:

- Deben estar confeccionadas con materiales que no se astillen, sin puntas agudas o aristas filosas, con ángulos redondeados.
- Requieren base de sustentación segura y estable (sin ruedas).
- La distancia entre barrotes laterales debe ser menor de 6 cm, para que no permita el pasaje de la cabeza de un bebé, y la altura de la baranda, igual a la de un bebé “parado” sobre el colchón: 60 a 70 cm.
- El colchón debe ser cómodo pero firme (no demasiado blando) y de un tamaño exacto al rectángulo de la cuna. La mano de un bebé no debe pasar entre el colchón y la cuna.
- Si se ubica la cuna debajo de una ventana, ésta debe tener cierre de seguridad.



### Otras recomendaciones

- No colocar dentro de la cuna juguetes colgantes de ningún tipo; tampoco dejar en ella bolsas o láminas de plástico ni objetos pequeños.
- La posición del bebé boca abajo es un riesgo hasta los 6 meses de edad o hasta que pueda darse vuelta por sus propios medios. Por ello, se lo debe acostar **boca arriba**, sin almohada, con la cabeza ampliamente descubierta y sus pies apoyados en la parte inferior de la cuna.

El momento para que los niños y niñas pasen de la cuna a la cama es muy variable, se puede tomar como referencia su altura: cuando lleguen a los 90 cm de talla, podrán estrenar su camita.

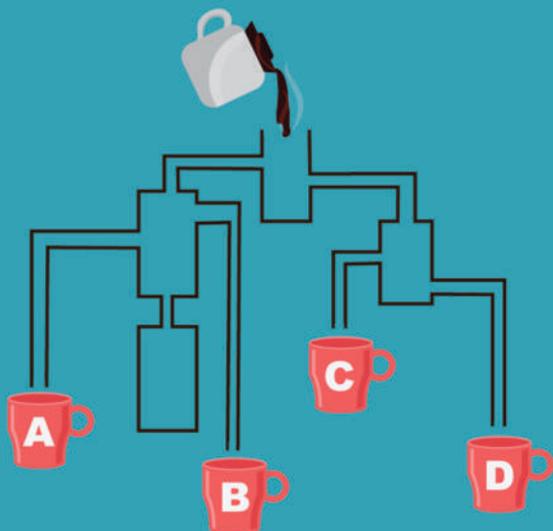
**Con todo el amor y las ilusiones, llegá la hora de prepararles “el nidito”.**

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](mailto:raulnessier@hotmail.com)



## Entretimiento

¿Quién tomará primero el café?



La solución la encontrarás en la página 18.

## Humor



## TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

Miércoles de 16:00 a 17:30 y de 18:00 a 19:30

  
 Agustina Rebecchi  
 LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



para personas mayores

Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE  
SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000  
TEL: 0342-4551301  
E-MAIL: [coordinacion@circulokinessf.com.ar](mailto:coordinacion@circulokinessf.com.ar)



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO  
PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - Cp3560  
TE: 03482-428284  
E-MAIL: [circkines@hotmail.com](mailto:circkines@hotmail.com)

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS  
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300  
TEL: 03492-437386  
E-MAIL: [kinesilogos@ciudad.com.ar](mailto:kinesilogos@ciudad.com.ar)

**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS  
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),  
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN  
TERRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O  
CÍRCULOS DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS  
AUFRANC 998  
ESPERANZA - Cp3080  
TEL: 03496-411202  
E-MAIL: [kinesilogoslascalonias@yahoo.com.ar](mailto:kinesilogoslascalonias@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](mailto:cprsm@hotmail.com) - [www.cprsm.org.ar](http://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](mailto:info@kinesiologossantafe.com.ar) | [www.kinesiologossantafe.com.ar](http://www.kinesiologossantafe.com.ar)

## Comidas y dulzuras

### INGREDIENTES

#### Masa

- 175 g de harina 0000
- una pizca de sal
- 20 g de azúcar
- 80 g de manteca
- 2 a 3 cucharadas de agua fría

#### Relleno

- 200 g de nueces de pecán
- 3 huevos
- 60 g de crema de leche
- 60 g de manteca
- 150 g de miel de caña
- 150 g de azúcar integral

#### TIPS

La miel de caña o melaza es de origen vegetal; a diferencia de la típica miel de abejas, se obtiene de la caña de azúcar.



## TARTA DE NUECES DE PECÁN



### PREPARACIÓN

1. Desgranar la manteca fría con la harina mezclada con la sal y el azúcar; tratar que queden algunos trocitos de manteca para que la masa resulte más hojaldrada. Incorporar el agua bien fría y unir todo sin amasar. Dejar descansar en la heladera.
2. Mientras tanto, preparar el relleno. Poner en una cacerolita la crema de leche, la manteca, el azúcar integral y la miel de caña, y calentar. Dejar que baje el calor e incorporar los huevos un poco batidos.
3. Retirar la masa de la heladera, extenderla en una tartera de 26 cm de diámetro, levemente pinclada con manteca.
4. Dejar nueces para la superficie y picar grueso las restantes. Distribuir sobre la base de la masa. Verter sobre ellas el relleno, emparejar y terminar con las nueces reservadas.
5. Hornear a temperatura de 180 °C durante unos 35 minutos.
6. Retirar, enfriar y servir.

La primera taza que recibirá el café es la D.  
El café como cualquier líquido caerá hasta el fondo de cada tanque y lo irá llenando,  
por lo que llegará primero a los tubos que se encuentran más abajo en cada tanque.



Respuesta del entretenimiento de la página 16:

## 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

# 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



 Tecnología Canadiense

  
**INNOVAPHARMA**  
ARGENTINA

 AminoLock  
Tecnología Secuencial

DISTRIBUYE  
DROGUERÍA  
**UniFAR**



# BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

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

## DÍAS DE TURNO DEL MES DE: **DICIEMBRE**

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/s1	25	26	27	28	29	30

Sello de la Farmacia