

POR NUESTRA SALUD



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



- Medicamentos y lactancia ■ Salud en el planeta ■
- Planta medicinal: Llantén ■ La siesta: beneficios ■
- La página del pediatra ■ Entretenimiento / Humor ■
- Memoria olfativa ■ Comidas y dulzuras ■



Ayuda a prevenir infecciones y proteger el organismo

Contribuye al alivio de inflamaciones y dolores crónicos

Favorece el rendimiento físico y mental

Contribuye al alivio de dolores articulares y musculares



Ayuda en procesos metabólicos (diabetes) y colesterol

Favorece la circulación sanguínea y la salud del corazón

Ayuda a proteger las células y combatir microbios



www.provefarma.com.ar

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292

© 3425240910 - info@provefarma.com.ar

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



AÑO XXXII - Nº 376
Agosto de 2024

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

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



Medicamentos y lactancia
Consejos del farmacéutico

4

6

Salud en el planeta
Tu alimentación



Planta medicinal
Llantén

9

12

La siesta
Beneficios



Inapetencia

La página del pediatra

14

16

Entretenimiento - Humor
Variedades



Memoria olfativa

¿Qué es?

17

18

Comidas y dulzuras
Capeletis de ricota con crema de puerros



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.

El farmacéutico, un aliado de tu salud

Este medicamento ¿Es compatible con la lactancia?



La lactancia materna es el fenómeno más saludable para bebés y madres en todo tiempo y lugar. Muy pocas situaciones justifican contraindicarla.

Casi todos los medicamentos que están presentes en la sangre se transfieren a la leche materna en cierta medida. Muchos medicamentos lo hacen a niveles bajos y no representan un riesgo real para la mayoría de los bebés; sin embargo, hay excepciones. Algunos pueden alcanzar niveles altos en la leche materna y ocasionar problemas en los bebés. Es por eso que cada medicamento debe evaluarse por separado.



La exposición a los medicamentos presentes en la leche materna representa mayor riesgo para los bebés prematuros, los recién nacidos y los que tienen algunas condiciones particulares.

El riesgo es menor en el caso de los bebés sanos de 6 meses o más. A esta edad, los medicamentos se metabolizan más eficazmente en el cuerpo de los bebés.

Recomendaciones

✚ Si estás dando de mamar y tenés que tomar algún medicamento, consultá al médico o al farmacéutico acerca de la seguridad del mismo.

La mayoría de los medicamentos son seguros durante la lactancia, pero si estás tomando alguno que podría ser perjudicial para tu bebé, el médico te indicará un medicamento alternativo o que suspendas la lactancia de modo temporal o permanente, dependiendo del tiempo que debas administrarte el fármaco.

Si sabés de antemano que el medicamento es incompatible con la lactancia, podés extraer la leche (además de la lactancia materna) y guardarla en condiciones adecuadas. Una vez que comenzás a tomar el medicamento, usarás la leche materna almacenada.

- + Si necesitás dejar de amamantar de forma permanente, lo cual es inusual, deberías preguntarle al médico respecto al destete y sobre una fórmula para lactantes.
- + No te automediquéis.
- + Cuando tomes medicamentos durante la lactancia, debés vigilar a tu bebé para detectar cualquier cambio en sus patrones alimenticios o de sueño, irritabilidad o sarpullido. Si observás algún cambio en el comportamiento de tu bebé, comunicate con tu médico o farmacéutico.



1 al 7 de agosto
Semana Mundial de la Lactancia Materna

Al ingresar al código QR, podrás encontrar más información



CON LA BACTERIA ANTIENVEJECIMIENTO *BACILLUS SUBTILIS* NATTO DG101

AYUDA A:

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

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN



Suplementa dietas deficientes. Consulte a su médico o farmacéutico



PROBIÓTICOS
KYOJIN®

INUEVAS PRESENTACIONES!

- GOTERO X 60 ML
- GOTERO X 180 ML
- CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS
- CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS



DISTRIBUYE:
DRUGERIA
UniFAR



Salud y bienestar en el planeta



TE INVITAMOS A RECONSIDERAR “TU ALIMENTACIÓN”

La comida a la que accedemos es el último eslabón de una cadena de acciones con huella ambiental y uso de recursos limitados.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) advierte que los sistemas alimentarios suponen cerca del 30% de las emisiones de **gases de efecto invernadero a nivel global**. Su producción utiliza el 48% de los recursos naturales, el 70% del agua dulce y contribuye notablemente a la deforestación y la pérdida de biodiversidad.

Por ello es urgente tomar conciencia de la necesidad de mantener una alimentación sostenible.

La **alimentación sostenible** es un tipo de dieta cuyo impacto en el ambiente es reducido, respeta a la biodiversidad, y contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional.

Pautas de alimentación y hábitos saludables

- 1** Incorporar a la dieta **mayor cantidad de verduras**, frutas, cereales y legumbres variados.
- 2** En lo posible, consumir productos de agricultura y ganadería procedentes de tierras **orgánicas** certificadas y libres de antibióticos y hormonas de crecimiento.
- 3** **Disminuir la ingesta de carne**, e incluir otras fuentes de proteínas alternativas y de origen vegetal como legumbres y frutos secos.
- 4** **Reducir los alimentos procesados** que incluyen, por lo general, niveles más altos de grasas, azúcares y sal.
- 5** Mantener una **dieta variada**.
- 6** Planificar mejor las compras para **no tirar nada**.



- 7 Elegir y comer **alimentos de proximidad** (que se produzcan o se recolecten en zonas cercanas).
- 8 Consumir **productos de temporada**, preferentemente.
- 9 Revalorizar **alimentos y recetas tradicionales y locales**.
- 10 Utilizar la **biodiversidad terrestre y acuática** de forma sostenible para asegurar su continuidad.



Los alimentos que se incluyen en la dieta repercuten no solo en la salud de las personas sino también del planeta.

Los cambios duraderos requieren cambios culturales, y no hay cambios culturales sin cambios en las personas.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

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

Productos para una vacunación segura



Sr/a. Farmacéutico/a

**En UniFAR
disponemos de
vacunas contra
COVID-19**

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

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



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

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesiologos@ciudad.com.ar



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



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

CIRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB. DPTO.
SAN MARTÍN
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

Planta Medicinal

LLANTÉN

Las especies más conocidas y estudiadas en la medicina occidental son *P. major* y *P. lanceolata*. *P. tomentosa* es una de las especies nativas de Argentina.



Plantago lanceolata L.



Plantago major L.



Plantago tomentosa Lam.

CARACTERÍSTICAS

Son hierbas perennes pertenecientes a la familia de las Plantagináceas. Se caracterizan por la baja altura (10-50 cm). Las hojas están dispuestas en una roseta basal, tienen nervaduras paralelas profundamente marcadas y margen entero, son de color verde amarillento a parduzco. Se pueden diferenciar algunas especies por las características de las hojas, por ejemplo, las de la *P. major* son grandes y redondeadas, las de *P. lanceolata* son más alargadas y las de *P. tomentosa* están recubiertas de una pelusilla. Las flores, diminutas y de color blanco o verde pálido, se agrupan en estrechas espigas tubulares, en el extremo de un largo pedúnculo con costillas conspicuas. Los frutos son cápsulas (píxidos) que contienen semillas de tamaño reducido y un ligero sabor amargo.

Popularmente se usan las hojas y las semillas.



COMPONENTES

Mucílagos; flavonoides (apigenina, luteolina, escuteralina, baicaleína, hispidulina, plantamajósido); iridoïdes (aucubina, catalpol); alcaloides (indicaína, plantagonina); ácidos orgánicos (fumárico, benzoico, salicílico); vitaminas (A, C, K); manitol; sorbitol; saponinas; taninos; cumarina; pectina; esteres del ácido cafeico; azúcares.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- diurética,
- demulcente,
- antiinflamatoria,
- astringente,
- emoliente,
- antitusiva,
- expectorante,
- cicatrizante.

USOS DEL LLANTÉN

Es popularmente utilizado para aliviar la tos. Se prepara un cocimiento con 2 cucharadas de hojas en $\frac{1}{2}$ L de agua, se hierve durante 5 minutos, se deja reposar 10 minutos. Se bebe una taza 3 veces por día. Puede usarse combinado con salvia, malva y eucalipto. Este mismo cocimiento se emplea en gargarismos para procesos inflamatorios de la boca y garganta, endulzado con miel.

Por su efecto mucoprotector es útil para la gastritis, diarrea, inflamación intestinal.

También se usa en casos de inflamación de riñones y vejiga, en cocimiento combinado con ortiga y diente de león.

Para la constipación se emplea una infusión, la que se elabora con una cucharada de semillas por taza de agua hirviendo.

Localmente se utiliza en casos de hemorroides, en forma de ungüento. También se emplea para várices y lesiones leves en la piel.

Se observó en estudios en animales, que posee acción anticancerígena.

El *P. mayor* (llantén mayor) está reconocido en Farmacopeas de varios países: Francia, Japón, Indonesia, Corea, Filipinas, Vietnam, Paraguay, Argentina (3° Ed.).

El llantén es una planta silvestre comestible también llamada PANC (Plantas Alimenticias No Convencionales). Las hojas nuevas se consumen crudas en ensaladas; mientras que las hojas maduras usualmente se comen cocidas debido a su sabor amargo, en sopas, salteados, rellenos para tartas, empanadas, pastas rellenas, soufflés, preferentemente asociadas a verduras.

PRECAUCIONES

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

El llantén está contraindicado en hipotensión arterial y obstrucción intestinal.

No lo deben usar las personas en tratamiento con anticoagulantes orales (acenocumarol, warfarina), por su contenido en vitamina K.

Disminuye la absorción de hierro.

CURIOSIDADES

Las hojas de llantén se deben secar lo más rápido posible y a una temperatura no mayor a 50 °C para que no pierdan sus propiedades. Si no son correctamente secadas adquieren un color oscuro.

P. patagonica Jacq., *P. myosuroides* Lam. y *P. australis* Lam. son otras especies nativas de América y muy utilizadas en Argentina.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger y 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.

- ✓ Reforzá tus defensas
- ✓ Mejorá tu sistema inmune
- ✓ Mejorá tu calidad de vida



VITAMINA C



VITAMINA C PLUS



MULTI VITAMÍNICO



www.innovanaturals.com.ar
 innovanaturals.ar

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 - 5089407

BENEFICIOS DE LA SIESTA



Antiguamente, las personas alternaban fases de sueño y vigilia durante el día pero se abandonó esa costumbre para adaptarse a ritmos de vida cada vez más rápidos.

El hábito de la siesta podría ayudar a recuperar el sueño perdido y colaborar con una mejor calidad de vida ya que se ha demostrado que proporciona beneficios físicos y mentales.

EL SUEÑO...

**PREVIENE LAS
CARDIOPATÍAS,**
ayuda a disminuir el estrés
y el riesgo de padecer
enfermedades cardiovasculares.

**FACILITA EL
APRENDIZAJE,**
permite afrontar nuevos
conocimientos y fijar los ya
adquiridos. Sería algo así
como resetear el cerebro.

**AUMENTA LA
CONCENTRACIÓN,**
facilita el almacenamiento de
la memoria a corto plazo y deja
espacio para nuevos datos.

**ESTIMULA LA
CREATIVIDAD,**
incentiva la actividad de la
zona del cerebro (el hemisferio
derecho) que se asocia con
esta capacidad.

**FACILITA LA RESOLUCIÓN
DE PROBLEMAS.**
Se ha descubierto que cuando
se alcanza la fase REM del
sueño (fase de gran actividad
cerebral en la que soñamos),
lleva menos tiempo realizar
diferentes conexiones entre ideas.

**FOMENTA LA
POSITIVIDAD,**
mejora el humor y el estado de
ánimo. Dormir hace que nuestro
cerebro produzca serotonina, un
neurotransmisor que tiene la
función de regular el sueño, el
apetito y el estado de ánimo, y
proporciona sensación de bienestar.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA SIESTA REPARADORA

Las ventajas que ofrece esta práctica se pueden alcanzar si se tienen en cuenta algunas recomendaciones:

¿DÓNDE?

Es conveniente encontrar un lugar cómodo, con una temperatura agradable, un ambiente tranquilo, con escaso ruido y poca luz. Dormir la siesta en un sillón es especialmente recomendado para quienes padecen reflujo gástrico u otros problemas digestivos, cuyos síntomas aumentan en posición horizontal.

¿CUÁNDO?

Lo más adecuado es descansar después de comer, entre las 13 y las 17 horas, período de mayor somnolencia.

¿CUÁNTO?

No debería durar más de 30 minutos. Si se necesita más tiempo y el sueño nocturno es normal, eso podría revelar la existencia de algún trastorno del sueño, estado depresivo u otra enfermedad, por lo que se debe consultar con el médico.



- ✓ Máxima pureza
- ✓ Máxima concentración
- ✓ Máximos resultados

- Ayuda a mejorar la salud cardiovascular
- Ayuda a aliviar dolores (artritis, artrosis, reuma)
- Ayuda a nivelar el colesterol
- Ayuda a mejorar la memoria



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessler



Inapetencia

Las alteraciones del apetito en los pequeños se viven, muchas veces, como una amenaza para su salud, suelen ser causa de preocupación para madres y padres en especial cuando se trata de primerizas/os, y se convierten en “motivo de consulta al pediatra”.

El acto de comer cubre tanto necesidades nutricionales como afectivas.

Cuando una niña/o altera su conducta alimentaria, puede estar diciéndonos que necesita que le prestemos más atención. A veces, no sabe convencernos con sus palabras cuando quiere conseguir algo importante; un buen “argumento” para captar nuestro interés y preocupación puede ser, simplemente, no comer, o comer a cada rato; situaciones que suelen ser episódicas entre los 2 y 6 años.

Inapetencia

Algunas expresiones que escuchamos en el consultorio frecuentemente son: “Dr., ¡No come nada!”, “Solo come lo que le gusta”, “Antes comía aunque sea lo que le gustaba, ahora ni eso”, “No acepta ninguna comida nueva”, “Tengo miedo de que sea anoréxico/a”. La inapetencia infantil es común y a veces no es nada más que una situación pasajera, o una inadecuada apreciación subjetiva de los padres al comparar lo que come su hija/o con lo que ingieren otros niños, aunque sean sus propios hermanitos.

Algunas conductas que deben acompañar el acto alimentario

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.

El amor, la dedicación y el clima en el que se desarrolle la comida, serán fundamentales para que el niño/a sienta apetito o la rechace.

Y todo esto habrá que ponerlo en práctica desde las primeras comidas.

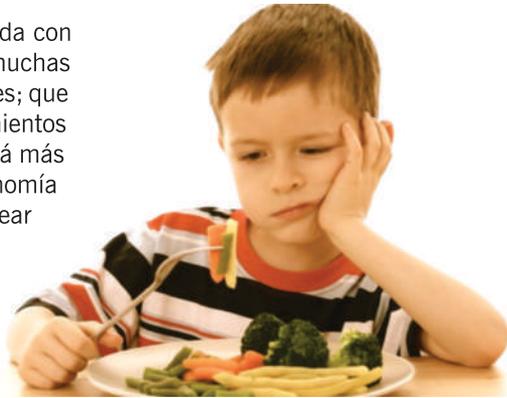


Pequeños detalles, se convertirán en grandes aliados a la hora de enseñarles a comer: sentarnos a la misma altura, mirarlo a los ojos mientras nombramos la comida que le ofrecemos, acompañar nuestras palabras con gestos de alegría y de cariño, hacerlo en un ambiente agradable y tranquilo, “sin nervios,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

El amor durante el acto alimentario es fundamental. Habrá que tener paciencia para conocer a nuestras/os hijas/os y aprender que cada uno es diferente en carácter y personalidad, para poder descifrar sus sensaciones de hambre y saciedad, y no caer en el error de sobrealimentarlos, mostrando flexibilidad, para que ellas/os determinen la cantidad de comida que quieren y necesitan, así como el espaciamiento entre las mismas.

Debemos dejar que tomen la comida con sus manos y se ensucien, aunque muchas veces no sea cómodo para los padres; que expresen sus sensaciones y sentimientos frente a los alimentos, lo que llevará más tarde a su auto-regulación y autonomía alimentaria, fundamentales para crear hábitos sanos para toda la vida.

Tampoco hay que “usar” los alimentos como medio de premios o castigos



Paciencia, amor, dedicación, conocimiento de las necesidades y ritmos de nuestras hijas e hijos, calmarán nuestra ansiedad y nos llevarán a hacer una consulta al pediatra cuando realmente sea necesario, luego será éste quien nos tranquilizará controlando que su crecimiento y desarrollo sean adecuados para su edad.

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

Hasta la Próxima



URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Jueves de **22 a 4 h.**
 Viernes a partir de las **22 h.**
 Sábados, Domingos y Feriados las **24 h.**

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

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

Entretenimiento

Acertijos

1 ¿Qué es tan frágil que cuando dice su nombre lo rompe?

2 Si me tienes, me quieres compartir.
Si me compartes, ya no me tienes. ¿Qué soy?



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

Av. Galicia 2176 - Casa Sorrellina

Contacto:

342 538-8066



Memoria olfativa

La memoria olfativa es aquella que nos evoca lugares y recuerdos a través de diferentes olores.



Se trata de la capacidad de guardar en el cerebro diferentes aromas y vincularlos con emociones (algo que hemos vivido, una persona, un lugar, un momento), las cuales posteriormente podremos revivir al percibir ese mismo olor.

El aroma generará reacciones diferentes de acuerdo a la experiencia personal vivida; puede ser que un cierto olor sea agradable para una persona y para otra no.

La memoria olfativa es algo personal, único e intransferible, se adquiere desde la vida intrauterina.

¿Cómo surge la memoria olfativa?

Los receptores de olores ubicados en el techo de las fosas nasales captan el estímulo olfativo que es enviado al bulbo olfatorio como señal eléctrica. La función del bulbo es tomar la información, procesarla y distribuirla a diferentes partes del cerebro: a la amígdala, que conecta ese aroma con una emoción, y al hipocampo que lo relaciona con un recuerdo en la memoria.

De esa manera, el cerebro es capaz de anticipar estados y actuar en consecuencia; por ejemplo, al percibir un aroma que está asociado al bienestar, le envía señales al cuerpo relacionadas con esta sensación, por lo que los músculos se van a relajar y la respiración se va a tornar suave.

La memoria olfativa también permite detectar alimentos en estado de descomposición, dañinos para el organismo; incendios y sustancias tóxicas.

La pérdida del olfato puede afectar no sólo la calidad de vida de las personas sino también ponerlas en peligro.

Con la edad se produce una disminución de la capacidad del cerebro de reconocer los olores; también, este problema puede ser un signo precoz de patologías como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer o la esclerosis múltiple.



Comidas y dulzuras

Capeletis de ricota con crema de puerros



Ingredientes para 4 porciones

Masa

- 400 g de harina
- 150 g de sémola de grano duro
- 5 huevos
- Sal

Relleno

- 500 g de ricota
- 100 g de queso parmesano
- 1 huevo
- Nuez moscada
- Sal

Crema de puerros

- 200 g de manteca
- 2 puerros
- Aceite (opcional: de oliva)
- 200 mL de crema de leche
- 100 g de queso parmesano
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar en un recipiente la ricota, el queso rallado y el huevo. Condimentar con la nuez moscada rallada y la sal. Unir. Reservar el relleno.
- Mezclar en un bol las harinas con los huevos y una pizca de sal.
- Con la ayuda de un tenedor unir la masa.
- Una vez unida disponer sobre una mesada limpia y seca, y amasar.
- Dejar descansar en un lugar seco, tapada con una tela durante media hora.
- Estirar la masa y cortarla en círculos.
- Disponer el relleno sobre los círculos de masa. Cerrarlos como empanada y unir los extremos para lograr la forma del capeleti.
- En una sartén a fuego bajo, agregar la manteca, el aceite y los puerros cortados en juliana. Cocinar hasta que los puerros estén tiernos. Agregar la crema. Cocinar unos minutos. Salpimentar y agregar el queso rallado.
- Hervir los capeletis en abundante cantidad de agua con sal. Retirarlos y colocarlos en un recipiente.
- Añadir la crema de puerros. Mezclar. Emplatar y servir.



TIP Espolvorear cada plato con nueces picadas

2 El secreto

1 El silencio

Respuesta del
entretimiento
de la página 16:

MAGNESIUM



**CITRATO DE
MAGNESIO**



**MEGA
MAGNESIO**
GLICINATO, CITRATO
Y MALATO



**GLICINATO DE
MAGNESIO**

✔ Ayuda a la **recuperación** y **relajación** muscular

✔ Ayuda a **reducir** la ansiedad y migrañas

✔ Ayuda a **regularizar** el tránsito intestinal



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**
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

DÍAS DE TURNO DEL MES DE AGOSTO

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