

POR NUESTRA SALUD



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



- Aftas bucales ■ Bastones para discapacidad visual ■
■ Efectos del peso sobre las articulaciones ■
- Planta medicinal: Papaya ■ La página del pediatra ■
- Viruela símica. Características ■ Comidas y dulzuras ■



Blend de **hierbas concentradas**, único y revolucionario que combina cuidadosamente **hierbas naturales seleccionadas con beneficios terapéuticos** para mejorar la experiencia del mate aportando **más aroma y más sabor** por más tiempo en cualquier momento y lugar.



MODO DE USO

Agrega medio HerbaMate a tu mate o al termo y se irán diosolviendo sumandole a tu ritual un mundo de aroma y sabor.

PRESENTACIÓN POR BLISTER

Un blister rinde
8 litros (8 termos)





AÑO XXXII - Nº 378
Octubre 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



Aftas bucales

Recomendaciones del farmacéutico

4

5

QR + Info

Bastones para discapacidad visual



Articulaciones

Efectos del peso

6

9

Planta medicinal

Papaya (Mamón)



Viruela símica

Características

12

14

Ser y estar

La página del pediatra



Entretenimiento - Humor

Variedades

16

18

Comidas y dulzuras

Mamón en almíbar con helado de limón



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

AFTAS BUCALES



Las aftas, también llamadas llagas, son úlceras situadas sobre las superficies mucosas. Lo habitual es que aparezcan a nivel de la cavidad bucal: mucosa, lengua, base de las encías.

Entre sus **causas**, la más usual es por traumatismos repetidos (dentadura postiza mal ajustada, aparatos de ortodoncia). El estrés, las alergias alimentarias, el déficit de nutrientes (hierro, zinc, ácido fólico) también pueden ocasionarlas.

Algunas veces son signo de otra enfermedad o efecto secundario de un medicamento (antibióticos, antiinflamatorios, corticosteroides).



RECOMENDACIONES

Ante la aparición de aftas bucales:

- + evitar el tabaco; el alcohol; los alimentos calientes, picantes, ácidos, salados o duros; las bebidas carbonatadas. Beber con un sorbete puede resultar útil.
- + realizar una limpieza adecuada de la lesión, preferiblemente con solución fisiológica.
- + llevar a cabo una dieta variada y evitar el estrés.
- + mantener la higiene diaria bucal y visitar periódicamente al odontólogo.

El farmacéutico podrá aconsejar acerca del uso de **geles o colutorios según necesidad o recomendar la consulta al médico.**

Consultar al médico:

- + cuando el tamaño de la lesión es superior a 1 cm;
- + en el caso de menores de 6 años o adultos mayores;
- + cuando hay otros síntomas asociados (fiebre, diarrea, erupción cutánea, malestar general, pérdida de peso);
- + si hace más de una semana de su aparición y no se observa mejoría;
- + cuando se presentan varios episodios de aftas por año.

El tratamiento de las aftas está dirigido a aliviar el dolor, facilitar la cura y prevenir su aparición.

QR + Info

más información de actualidad

Bastones para discapacidad visual



El bastón es un instrumento de **orientación y movilidad** para las personas con discapacidad visual. Les permite detectar y esquivar obstáculos. También sirve como un elemento de identificación para que los demás puedan darse cuenta de la presencia de una persona con discapacidad visual.

Hay **distintos tipos de bastones** que ayudan a identificar las diferentes discapacidades visuales: **blanco** para las personas con ceguera, **verde** para los que tienen baja visión, y **rojo y blanco** para las personas con sordoceguera.

15 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DEL BASTÓN BLANCO



Al ingresar al código QR, podrás encontrar más información.

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



VITAMINA C



VITAMINA C PLUS



MULTI VITAMÍNICO



Efectos del peso sobre las articulaciones



Las rodillas, principalmente, junto con las caderas, tobillos y columna vertebral son las articulaciones del cuerpo que soportan mayor carga, es decir, mayor peso, de nuestro cuerpo.

El aumento de la carga sobre las articulaciones puede provocar un desgaste prematuro del cartílago y de los huesos que forman parte de estas articulaciones, producir dolor, inflamación y limitación de su movimiento.

La **obesidad es uno de los factores de riesgo más determinantes para el desarrollo de artrosis** debido a:

- la sobrecarga mecánica en la articulación;
- la presencia de compuestos con acción inflamatoria;
- el desarrollo de sustancias que alteran los procesos de remodelación de los huesos y favorecen la destrucción del cartílago de la articulación.

Para evitar el daño articular es importante:

- Mantener un peso corporal adecuado.
- Llevar a cabo una dieta variada, equilibrada, con nutrientes beneficiosos para las articulaciones como vitaminas, calcio, ácidos grasos omega-3. Hidratarse convenientemente.
- Mantenerse activo: realizar actividad física adaptada a la condición física y al estado de movilidad/dolor que permita la articulación.
- No sobrecargar las articulaciones: no cargar peso excesivo, ni caminar con sobrecarga.



Otras medidas para cuidar las articulaciones

- Utilizar calzado adecuado: cómodo, plano, con buena sujeción al pie y con una suela que amortigüe el impacto al caminar.
- Evitar la práctica de actividades físicas con alto impacto articular. Es recomendable hacer natación, ciclismo, caminata, yoga o pilates.
- Utilizar un colchón firme para dormir, sillas con respaldo recto que permitan conseguir una posición natural. No usar sillones y sofás demasiado blandos.
- Cuando el dolor es muy intenso o la rigidez en la articulación tarda mucho en desaparecer, consultar al médico.



DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

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



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: kinesioologos@ciudad.com.ar



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



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

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

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"Los kinesiólogos son 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

PAPAYA (MAMÓN)

Carica papaya L.



CARACTERÍSTICAS

C. papaya es un arbusto herbáceo, dioico, perteneciente a la familia *Caricaceae*; originario de regiones tropicales de México y América Central. Se distribuye en los países tropicales y regiones subtropicales del mundo.

Posee un tronco generalmente no ramificado (sólo se ramifica si es herido); alcanza una altura entre 1,8 a 2,5 m (cuando se cultiva); es frondoso en la parte superior.

Sus hojas son alternas, aglomeradas en el ápice del tronco y ramas; lisas, de 25-75 cm de diámetro, más o menos profundamente palmeadas, con venas medias robustas, irradian-tes; la base es cordada con lóbulos sobrepuestos; tiene de 7-11 lóbulos grandes, cada uno con la base ancha o un tanto estreñido y acuminado, ápice agudo, pinatinervado.

Las flores son de color blanco y surgen del tallo muy cerca de sus hojas; poseen 5 pétalos. Existen 3 tipos: femenina, masculina y hermafrodita.

Los frutos son bayas oblongas, poseen una textura suave y pueden ser de color verde, amarillo, naranja o rosa. Pesan de 500 a 600 g; sin embargo, algunos frutos pueden alcanzar hasta 9 kg. Miden entre 10 a 25 cm y suelen tener de 7 a 15 cm o más de diámetro. Contienen numerosas semillas parietales de color negro, redondeadas u ovoides y encerradas en un arilo transparente.

Popularmente se usan el látex (obtenido por la incisión de los frutos verdes), las hojas y los frutos.

COMPONENTES

Hojas: alcaloides (carpaína, isocarpaína, pseudocar-paína, dihidrocarpaína I y II), derivados de la piridina; taninos; glucósidos cianogénicos.

Frutos: proteínas; aminoácidos; grasas; carbohidratos; fibras; vitaminas: C, E, A, niacina, tiamina y riboflavina; precursores de vitamina A (β -caroteno y β -criptoxantina); minerales (calcio, fósforo, hierro, mag-nesio, potasio).

Látex: enzimas proteolíticas (papaína, quimopapaína).

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudia-das son:

- antioxidante,
- antiinflamatoria,
- digestiva,
- cicatrizante,
- antihelmíntica.

USOS DE LA PAPAYA (MAMÓN)

Algunos estudios mostraron que el extracto acuoso de las hojas de *C. papaya* posee efecto hipoglucémico y antioxidante, además de mejorar el perfil lipídico en ratas diabéticas. Adicionalmente, se encontró que afecta positivamente la integridad y la función tanto del hígado como del páncreas.

La papaína, obtenida del látex de la papaya, se utiliza para compensar la falta de secreciones gastroduodenales y pancreáticas.

El té de hojas secas se emplea para tratar problemas de estómago y cistitis; además, se usa en casos de amigdalitis y faringitis, en gargarismo.

Las hojas preparadas como infusión se han utilizado en tratamientos de la malaria y del dengue, aunque aún no existen estudios científicos que sustenten su efectividad.

El fruto, por su contenido en vitamina C, es útil como antioxidante, evita la formación de radicales libres y el envejecimiento prematuro de las células. Además, por poseer agua y fibras, ayuda a prevenir el estreñimiento.

Popularmente se utilizan las semillas para eliminar las amebas y otros parásitos intestinales. Se realiza un preparado con semillas secas y molidas; una cucharadita de este polvo se pone a hervir en agua. Se le puede agregar una cucharadita de miel.

En uso externo, la papaya se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias. La cataplasma de sus hojas machacadas se emplea en el tratamiento de afecciones reumáticas y de ciertos dolores articulares.

La cáscara de la papaya es cicatrizante; popularmente se utiliza para tratar callos, verrugas.

El látex se emplea como ablandador de carnes.



PRECAUCIONES

Las preparaciones de *C. papaya* no se deben usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

No consumir el extracto de hoja de papaya por más de 5 días. Los efectos secundarios incluyen náuseas y vómitos.

El látex puede ser tóxico y producir reacción alérgica por contacto con la piel.

El consumo de fruto inmaduro puede causar daño en el esófago.

CURIOSIDADES

C. papaya es conocida en gran parte de Latinoamérica, en especial en México y Costa Rica, como "el árbol de la buena salud", por el particular uso que tiene en la medicina tradicional.

Cristóbal Colón tradujo "ababi", el nombre caribeño de la papaya, como fruto de los ángeles.

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.

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



AYUDA A:

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

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN



PROBIÓTICOS KYOJIN®

CON LA BACTERIA
ANTIENVEJECIMIENTO
BACILLUS SUBTILIS
MAYTO DC101

¡NUEVAS PRESENTACIONES!

GOTERO X 60 ML

GOTERO X 180 ML

CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS

CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS



DISTRIBUYE:

DRUGERIA
UniFAR



Suplementa dietas deficientes.
Consulte a su médico o farmacéutico

www.kyojin.com.ar

Todo lo que tenés que saber sobre la viruela símica

¿Qué es y cómo se transmite la viruela símica?

Es una enfermedad viral que se transmite principalmente a través del contacto físico de persona a persona, ya sea piel a piel o a través de las mucosas. Por el momento, la vía principal de transmisión es durante las relaciones sexuales.

Otras vías menos frecuentes son: el contacto con materiales contaminados de una persona enferma o a través de secreciones respiratorias en conversaciones cara a cara.

¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma más característico son las **lesiones en la piel** o mucosas, que pueden parecer granos o ampollas, y que pasan por distintas etapas hasta formar costras que luego se caen.

También puede hacer fiebre, dolor de cabeza, muscular, inflamación de ganglios, dolor y sangrado anorrectal y decaimiento.



¿Quién tiene riesgo de enfermarse?

Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con otra que tenga viruela símica, independientemente de su sexo, su género, su identidad autopercibida y su orientación sexual.

¿Cómo protegerse?

La principal medida de prevención es **evitar el contacto directo** (especialmente el sexual) con personas que tienen la infección o con quienes tienen síntomas compatibles. También es aconsejable evitar compartir objetos de uso personal como ropa de cama, toallas, platos y cubiertos o mate.

¿Qué hacer ante los síntomas?

Si detectás lesiones en tu cuerpo, consultá rápidamente a un centro de salud y evitá el contacto físico con otras personas. Si pensás que pudiste haber estado en contacto con algún caso, prestá atención a la aparición de los síntomas, para poder actuar de acuerdo con las recomendaciones.

¿Por qué la OMS declaró la emergencia sanitaria internacional?

Para tener herramientas que prevengan la expansión de la enfermedad, controlarla y darle una respuesta adecuada a partir de la coordinación internacional.

Más información en argentina.gob.ar/salud/viruela-simica



DUBNER MÄCHTIGH BALSAM

Un SUPLEMENTO DIETARIO que colabora en:

- Digestiones lentas
- Flatulencias
- Cólicos intestinales
- Trastornos hepáticos
- Vesícula perezosa
- Dolores reumáticos
- Dolores neurálgicos
- Dolores menstruales
- Dolores de cabeza
- Ansiedad

Mezcla de extractos de 11 hierbas y vitamina C:

- ALCACHOFA
- CANELA
- CARQUEJA
- CEDRÓN
- HINOJO
- CÚRCUMA
- JENGIBRE
- DIENTE DE LEÓN
- LAPACHO
- LUCERA
- MARCELA
- + VITAMINA C



Chilcas
Laboratorio



343-7553110



laboratoriochilcas@gmail.com



chilcaslaboratorio



Chilcas Lab

www.chilcaslaboratorio.com



De la Grossmutter™



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

SER Y ESTAR



La crianza de niños y niñas en el contexto actual del mundo, se ha transformado en un verdadero desafío para madres y padres.

“Los peligros” pueden estar “dentro de casa, en cada momento y en todo lugar”. Internet (red informática mundial) nos trajo aparejado la necesidad de estar más atentos que nunca a la influencia que tiene sobre nuestros hijos.

Palabras nuevas nos invaden cada día (la mayoría en inglés). De ellas debemos aprender: qué significan y, sobre todo, qué peligros pueden entrañar para nuestros niños/as.

Así nos encontramos con términos como whatsapp, Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, ciberacoso o grooming, cyberbullying, sexting, hater, hacker, desafíos virtuales, inteligencia artificial, abusos “on line”, sextorsión, chats peligrosos, phishing o suplantación de identidad, smishing, fake news, entre otros.

Tenemos que convivir con lo digital y debemos educarnos en ese universo tecnológico con el que se relacionan nuestros hijos e hijas, ya que ellos son “nativos digitales”, nacieron en esta era virtual.

Nuestra atención se debe centrar en los potenciales peligros que pueden ocasionar estos intrusos en la crianza ya que, como explican los expertos en ciberseguridad, no existen formas cien por ciento efectivas y seguras para tener todo bajo control.

¿Cómo podemos cumplir con el rol de papás y mamás, ante esta realidad que nos rodea y que se intensifica día a día con nuevos desafíos?

Alguien dijo que:

*“la vocación de padres y madres
no se debe agotar en el ser mamá o papá...
sino que aparte de SER es imprescindible ESTAR”.*



ESTAR significa la **PRESENCIA** de mamá y papá, que dan certeza, seguridad y contención a los hijos; sobre todo es:

- comunicarse; hablar con ellos; escucharlos; dialogar; conocer sus actividades, dificultades, intereses, angustias, deseos, tristezas y felicidades... sus necesidades.
- acompañarlos, participar en sus quehaceres, decisiones y actividades; decirles cuanto se los quiere, darles muestras de afecto, establecer límites y brindarles alternativas; estimularlos en sus logros, fomentar sus fortalezas y fortalecer sus debilidades en el camino de su independencia.
- empatizar con ellos, saber qué necesitan, prestar atención a lo que dicen y hacen, y observar cómo lo dicen.
- educarlos en la actividad virtual, establecer límites al tiempo de uso de Internet y de redes sociales, enseñarles a mantener su privacidad no compartiendo imágenes o videos; favorecer la conexión con la vida "off line" mediante la realización de actividades al aire libre, recreativas y deportivas.
- establecer reglas, acuerdos y respetarlos y, sobre todo, predicar con el ejemplo.

*Ese **ESTAR** presente de los papás y mamás en la vida de las niñas y niños de la era digital, hará posible que no se conviertan en "huérfanos digitales".*



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



Para tener en cuenta...

Los **MEDICAMENTOS** se deben adquirir sólo en las **FARMACIAS**.

Porque el **FARMACÉUTICO** es el profesional responsable de garantizar su calidad (procedencia legítima, conservación, almacenamiento) y colabora para su buen uso.



Entretenimiento

MERMELADA DE DURAZ

Se compran 10 kg de duraznos, al descarozarlos y pelarlos se pierde 1/5 de su peso. Se cocinan con la misma cantidad de azúcar y durante la cocción se pierde 1/4 de su peso.

¿Cuántos kg de mermelada se obtienen?



La solución la encontrarás en la página 18.

Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



DOS GRUPOS

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

para personas mayores

Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina



Para hacer un alto

**AL FINAL, LOS VERDADEROS LUJOS SON EL TIEMPO,
LA SALUD, LA BUENA COMPAÑÍA, LA MENTE TRANQUILA
Y LA LIBERTAD DE ELEGIR LO QUE SE QUIERE HACER.**

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



- ✓ 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



Comidas y dulzuras

Mamón en almíbar con helado de lima



Ingredientes

HELADO

- 2 limas
- 50 ml de agua
- 50 g de azúcar impalpable
- 50 g de miel
- 200 g de crema

MAMÓN EN ALMÍBAR

- 1 kg de mamón
- 1 kg de azúcar
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- $\frac{1}{2}$ L de agua



Preparación

HELADO

- Rallar las cáscaras de las limas y exprimirlas para obtener el jugo.
- Hervir el agua, junto a la ralladura de las cáscaras y la miel, durante 1 minuto, sin dejar de remover. Agregar el jugo. Cocinar 1 minuto más y dejar enfriar una hora.
- Batir la crema con el azúcar hasta punto chantilly. Agregarla a la mezcla anterior.
- Colocar en un molde rectangular y llevar al freezer por 8 horas.

MAMÓN EN ALMÍBAR

- Pelar el mamón y quitarle las semillas.
- Cortar en cuartos y dejarlos toda una noche con el azúcar y el jugo de limón.
- Agregar el agua y cocinar a fuego más bien fuerte hasta que el fruto tome color y brillo, y el almíbar se espese. Retirar y dejar enfriar.
- Servir una bocha de helado acompañado del mamón en almíbar.

TIP

Decorar con nueces picadas.



$10 \text{ kg} \times \frac{1}{5} = 2 \text{ kg}$ (se pierden)
 $10 \text{ kg} - 2 \text{ kg} = 8 \text{ kg}$
 $8 \text{ kg de durazno} + 8 \text{ kg de azúcar} = 16 \text{ kg}$
 $16 \text{ kg} \times \frac{1}{4} = 4 \text{ kg}$ (se pierden)
 $16 \text{ kg} - 4 \text{ kg} = 12 \text{ kg de mermelada.}$

Con 10 kg de durazno se obtienen 12 kg de mermelada.

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 OCTUBRE

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