

POR NUESTRA SALUD



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



- Pie diabético: Prevención ■ Síntomas de Dengue ■
- Humo de incendios de pastizales. Impacto en la salud ■
 - Planta medicinal: Canela ■ ¿Qué es el SIBO? ■
 - La página del pediatra ■ 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 resolviendo sumándole a tu ritual un mundo de aroma y sabor.

PRESENTACIÓN POR BLISTER



Un blister rinde
8 litros (8 termos)



AÑO XXXII - Nº 379
Noviembre 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



Pie diabético
 Prevención

4

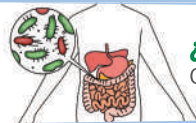
5 Dengue
 Síntomas



Humo de incendios
 Impacto en la salud

6

9 Planta medicinal
 Canela



¿Qué es el SIBO?
 Características

12

14 Dormir bien...
 La página del pediatra



Entretención - Humor
 Variedades



16

18 Comidas y dulzuras
 Chutney de Peras



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

PIE DIABÉTICO PREVENCIÓN



Una de las **complicaciones** de la diabetes es la **úlceras del pie**, que se produce como consecuencia de problemas vasculares o daño en los nervios ocasionados por la enfermedad.

Afecta al 15 - 25% de los pacientes con diabetes en algún momento de su vida. Aunque se proporcione tratamiento inmediato e intensivo, estas heridas pueden tardar semanas o meses en cicatrizar o no cicatrizar. Por eso es tan importante la **prevención**.



¿Cómo evitar el pie diabético?

- + Inspeccionar diariamente los pies a fin de detectar lesiones. Utilizar un espejo para revisar la planta y el talón.
- + Evitar la sudoración excesiva de los pies. Usar medias que no compriman en exceso, preferentemente de algodón, y calzado adecuado.
- + No caminar descalzo. Utilizar zapatillas amplias en lugares como la playa o la pileta.
- + No usar bolsas de agua caliente o almohadillas eléctricas para calentar los pies.
- + Cortar las uñas de forma recta y limarlas suavemente.
- + Lavar los pies con agua tibia y jabón; secarlos bien, particularmente entre los dedos.
- + Aplicar crema hidratante después del baño, pero NO entre los dedos de los pies.
- + Realizar caminatas a diario para mejorar la circulación sanguínea.
- + No fumar.
- + Evitar la presión de la ropa de cama sobre los pies.
- + En casos de uñas encarnadas o callosidades, acudir al podólogo.
- + En la consulta periódica con el médico solicitarle la revisión de los pies, especialmente si existen deformidades, insensibilidad en los pies, historia de úlceras plantares.

DENGUE. SÍNTOMAS

EL DENGUE

se suele presentar con:

- ✓ Fiebre
(mayor a 38° C)
- ✓ Dolor de cabeza
(y/o detrás de los ojos)
- ✓ Dolor muscular
o de articulaciones
- ✓ Náuseas, vómitos
y/o, diarrea
- ✓ Sarpullido / rash en la piel



Ante la aparición de algunos de estos síntomas
¡NO TE AUTOMEDIQUES!
y consultá rápido al centro de salud más cercano

0800.222.0651
argentina.gob.ar/salud



Ministerio
de Salud
República Argentina

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 vacuna
QDENG.A.

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

QR + Info

más información de actualidad

Humo de incendios de pastizales

Impacto en la salud

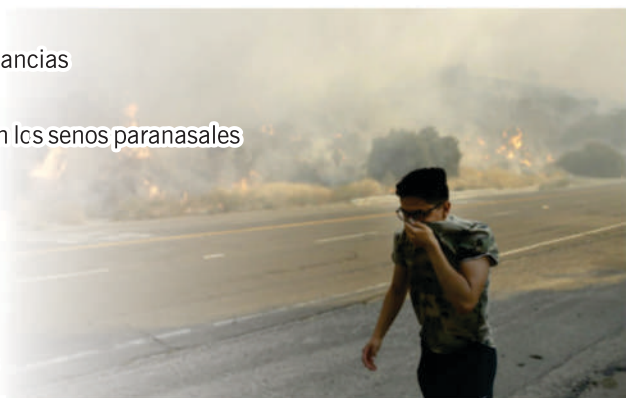
Los incendios intencionales, que ocurren especialmente en ciertas épocas del año, constituyen un importante agente de perturbación de los ecosistemas, alterando a los ambientes, su biota y la salud humana.

El principal resultado de las “quemadas” que podemos notar, es la presencia de una gran cantidad de humo.

El humo es producido por la combustión incompleta de un material. Se trata de una mezcla de gases, vapores y pequeñas partículas líquidas (gotas) y sólidas (cenizas u hollín) en suspensión. Los gases que se desprenden en su mayoría son tóxicos. Estos gases tóxicos pueden ser irritantes y asfixiantes, como el monóxido de carbono, cianuro, amoníaco, benceno, formaldehído, óxidos nitroso y nítrico.

Respirar el humo puede tener efectos inmediatos en la salud, entre ellos:

- Tos
- Dificultad para respirar y sibilancias
- Ardor en los ojos
- Irritación en la garganta y/o en los senos paranasales
- Secreción nasal
- Dolor de pecho
- Dolores de cabeza
- Ataques de asma
- Cansancio
- Latidos cardíacos acelerados



Las **personas con mayor riesgo** de enfermarse si respiran el humo de un incendio son los adultos mayores, las mujeres embarazadas, los niños y quienes sufran afecciones respiratorias y cardíacas.



¿Cómo podemos protegernos?

- Prestar atención a los informes locales sobre la calidad del aire; en caso de incendios cercanos, mantener las viviendas cerradas y permanecer en ellas.
- No aumentar la contaminación del aire dentro de los ambientes. Si la concentración de humo es alta, NO encender elementos o artefactos que la aumente como, por ejemplo, velas o estufas a leña.
- En caso de asma u otra enfermedad pulmonar o cardiovascular, tomar los medicamentos y seguir el plan para controlar los problemas respiratorios, según lo indicado por el médico. Si los síntomas se agravan, consultar de inmediato con el profesional.
- Las mascarillas “N95” brindan protección cuando se usan adecuadamente.
- Evitar exponerse al humo mientras se practican actividades recreativas al aire libre.



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



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

CANELA

Cinnamomum zeylanicum

También se la conoce popularmente como canelero, canela de Ceilán.



CARACTERÍSTICAS

El *C. zeylanicum* (sinonimia: *C. verum*) pertenece a la familia de las Lauráceas; procede de Sri Lanka (antiguamente Ceilán), también se cultiva en la India y en otras zonas del mundo, incluido todo el sur de Asia.

Es un árbol con corteza papirácea, de color marrón claro. En su estado silvestre puede alcanzar los 10 m de altura. Sus hojas son perennes, simples, casi opuestas, coriáceas, largas y aromáticas, de color rojo brillante cuando son jóvenes y verde intenso con llamativos “nervios” blancos al madurar. Presenta flores hermafroditas, de color blanco o amarillito verdoso, dispuestas en laxas panículas. Los frutos son bayas largas elipsoidales, de unos 12,5 cm de largo, de color morado. Contienen una única semilla en su interior.

La especia de la canela corresponde a la corteza interna de las ramas más pequeñas: primero se frota y pelan, luego se vuelven a pelar y separar. Las cortezas se enrollan una dentro de otra en barras de aproximadamente 1 m de largo. Durante el proceso de secado, éstas se enrollan aún más hasta formar las conocidas “ramas” de canela.

Popularmente se usa la corteza seca y el aceite esencial.

COMPONENTES

Aceite esencial: cinamaldehído, cinamiloisobutirato, trans-cinamaldehído, ácido cinámico, eugenol.

Otros: proantocianidinas A, flavonoides, proteínas, fibras, vitaminas (A, B, K y C), minerales (potasio, calcio, sodio, magnesio, manganeso, fósforo, cobre, hierro y zinc), fenoles, glucósidos, taninos.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- hipoglucemiante,
- hipolipemiante,
- antifúngica,
- analgésica,
- antioxidante,
- antihipertensiva,
- antibacteriana,
- hepatoprotectora,
- astringente,
- antiinflamatoria.

USOS DE LA CANELA

Popularmente se utiliza la infusión de canela para reducir la presión arterial. Algunos estudios muestran que luego de la suplementación con canela se produce una disminución de colesterol y triglicéridos en sangre; por lo que su uso sería útil como coadyuvante en el tratamiento de las dislipemias.

La infusión de canela también es usada para calmar la tos y bajar la fiebre, y como mucolítico por lo que es recomendada en cuadros de infecciones respiratorias.

Debido a sus propiedades antioxidantes, ayuda a evitar el daño que causan los radicales libres en el organismo.

El uso popular de la canela en los países tropicales se centra principalmente en su acción antifatulenta, analgésica y antidiarreica.

Al aceite esencial se lo considera como estimulante en caso de agotamiento físico y astenia.

Las soluciones tópicas con aceite esencial de la corteza de canela se utilizan en el tratamiento de la onicomicosis (infección micótica de la uña). Para ello, se debe colocar el aceite de canela 1 vez por día en la uña lesionada. También se pueden hacer baños con la infusión de canela; ésta se prepara con 6 ramas de canela más unos clavos de olor por litro de agua; se deben sumergir los pies durante 15 minutos, luego enjuagar con agua fría.

Los árabes utilizaban el *C. zeylanicum* para aromatizar y conservar carne y pescado, ya que la canela contiene fenol que inhibe el crecimiento de las bacterias responsables de su putrefacción.

También se usa como repelente natural de insectos.

El aceite de canela posee un agradable aroma y es demandado en la industria de la perfumería y la fabricación de velas, también se emplea en aromaterapia. Por su rico sabor y olor se utiliza como excipiente de ciertos medicamentos.

PRECAUCIONES

Las preparaciones de *C. zeylanicum* no se deben usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco, en personas alérgicas o intolerantes a la canela y en pacientes con diabetes en tratamiento. Evitar en casos de problemas hepáticos; la cumarina presente en la canela puede ser tóxica para el hígado en dosis alta.

El aceite esencial puro no se recomienda para personas con úlcera gastrointestinal.

CURIOSIDADES

La canela es una de las especias más antiguas conocidas. En China se empleaba ya en el año 2500 a. C.

Actualmente, se usa en rama y molida. Por su aroma especial a madera, agradable y dulce, y su exquisito sabor es muy empleada tanto para platos dulces como salados.

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 LA BACTERIA
ANTIENVEJECIMIENTO
BACILLUS SUBTILIS
MAYTTO DC101



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

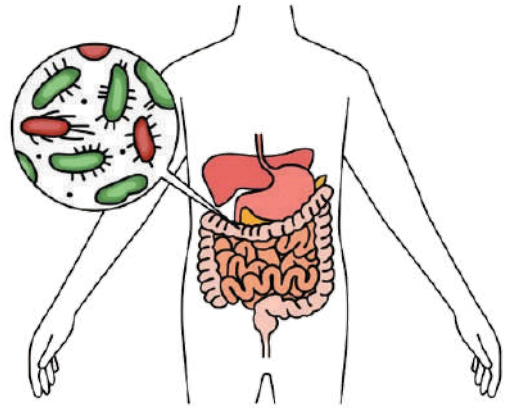


Suplementa dietas deficientes.
Consulte a su médico o farmacéutico

www.kyojin.com.ar

¿Qué es el SIBO?

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado o SIBO (por sus siglas en inglés) es el aumento anormal de bacterias en el intestino delgado, en particular de aquellas que no se encuentran comúnmente en esta parte del tubo digestivo. Esto ocasiona determinados síntomas gastrointestinales.



Los síntomas incluyen:

- Dolor abdominal
- Eructos, dispepsia
- Hinchazón, flatulencias
- Sensación incómoda de saciedad después de comer
- Diarrea
- Náuseas
- Pérdida de peso involuntaria
- Malnutrición

Algunos síntomas son semejantes a los de otros problemas del aparato digestivo; por ello siempre se debe consultar al médico para un diagnóstico correcto.

Se han identificado como **factores de riesgo** para SIBO:

- Problemas en la anatomía del intestino delgado como divertículos.
- Cambios estructurales post-quirúrgicos, por ej. luego de bypass gástrico.
- Medicamentos que disminuyen la motilidad intestinal como los antidiarreicos.
- Falta o ausencia de ácido gástrico debido a cirugía o al mal uso de los “prazole” (medicamentos para aliviar la acidez estomacal).
- Alteración de la motilidad del intestino delgado causada por ciertas enfermedades (celiaquía, enfermedad intestinal inflamatoria, diabetes).

Automedicarse o autotratarse puede empeorar la sintomatología, o retrasar el diagnóstico de otras enfermedades en caso de no tratarse de un SIBO.

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

Dormir bien... aprender mejor!



¿Sabían que la mayoría de las personas duermen la tercera parte de su vida y que dormir es indispensable para mantener la salud y la vida misma?

Venimos programados para un ritmo sueño/vigilia; en nuestro cerebro (en el hipotálamo) tenemos un “reloj biológico” que marca las horas del día y de la noche (ritmo circadiano) y hace que durante las horas de luz (de día) estemos despiertos y en las horas de oscuridad tengamos sueño. Ese reloj no funciona con pilas, sino con una sustancia química que se llama melatonina, que es la hormona del sueño.



El bebé recién nacido ha estado muchos meses en la pancita de su mamá al oscuro, y en sus primeras semanas no responderá a “ese relojito”, sino que su sueño está regulado por los horarios en que tiene hambre... solo después de los primeros meses se adaptará al descanso nocturno.

Con el crecimiento y desarrollo se pondrá a punto ese delicado mecanismo de sueño/vigilia. Pero ese reloj puede ser engañado y desajustarse; si el cerebro es estimulado con luz artificial en horas de penumbras (con pantallas, dispositivos electrónicos) o cuando las niñas y niños no adquieren un hábito o rutina de sueño saludable y permanecen varias horas de la noche despiertos.

Mientras el niño duerme repone energías, se libera hormona de crecimiento, aumentan sus defensas y se tranquiliza al bajar los niveles de ansiedad y alerta. El descanso repara y prepara el organismo para enfrentar un nuevo día.

¿Cuántas horas son necesarias para tener un sueño reparador?

La Organización Mundial de la Salud considera que el buen descanso comprende tanto su calidad como su cantidad. Este último punto varía según la edad del niño, debido a que el sueño es parte de su maduración.

- Recién nacido hasta el año: 12 - 16 horas/día.
- De 1 a 2 años: 11 - 14 horas/día.
- Hasta los 4 años: 10 - 13 horas/día.
- Entre 6 y 11 años: 10 horas/día.
- En la adolescencia: por lo menos 8 horas/día.



En el cerebro de los bebés y de los niños pequeños, las neuronas se desarrollan muy rápidamente, consumiendo mucha energía y por ello necesitan dormir más.

¿Qué aspectos del aprendizaje favorecen el sueño adecuado?

- La atención
- La memoria
- El entendimiento
- La capacidad de inhibir las conductas impulsivas
- El razonamiento
- La toma de decisiones
- La capacidad de regular las emociones
- El humor
- La creatividad
- La consolidación de los recuerdos, el registro de los datos útiles



De esta manera, un niño que descansa apropiadamente durante la noche crece y se desarrolla de la mejor manera posible y mejora el rendimiento académico en su etapa escolar.

Algunas pautas de higiene del sueño para tener en cuenta:

- Rutina del sueño: respetar horarios, lugares, hábitos para que se den cuenta que “llegó la hora de dormir”.
- Crear un ambiente de calma que precede al sueño: luz tenue, sin ruidos, contarles un cuento, leerles una historia o cantarles una canción, serán de gran ayuda.
- Evitar el uso de pantallas o dispositivos antes de dormir: la luz, el sonido y los colores fuertes, inhiben la liberación de melatonina. No deberían usar pantallas por lo menos hasta 2 horas antes de dormir.
- Un baño previo al acostarse puede ser relajante.

Adoptar rutinas saludables de sueño, no solo favorece un mejor descanso, sino también el óptimo desarrollo del aprendizaje y desempeño escolar.

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



Para tener en cuenta...

EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO en las enfermedades crónicas es fundamental para evitar complicaciones. Aunque la enfermedad no produzca síntomas, como en caso de la **DIABETES** y la **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**, no se debe abandonar el tratamiento y ante cualquier duda consultar con el médico o farmacéutico.



Entretenimiento

¿QUÉ
SIGNIFICA?

1. palabra pentavocálica

2. palíndromo

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

EN LA VIDA ES IMPORTANTE TENER UN AMIGO QUE SEA A LA VEZ ESPEJO Y SOMBRA. EL ESPEJO NUNCA MIENTE Y LA SOMBRA NUNCA SE ALEJA.



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

CHUTNEY DE PERAS



Ingredientes

- 1,5 kg de peras
- 2 limones
- 3 cebollas
- 200 g de azúcar
- 200 g de pasas de uvas
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de nuez moscada
- 1 cdita. de pimentón
- 500 ml de vinagre de manzanas

Preparación

- Pelar las peras, retirarles los cabitos y cortarlas en trozos pequeños.
- Rallar superficialmente la cáscara de los limones; cortarlos por la mitad, exprimirlas, reservar la ralladura y el jugo.
- Cortar las mitades exprimidas en tajadas muy finas, hervirlas en agua hasta ablandar; retirar y escurrir.
- Colocar en una olla las tajadas, el jugo y la ralladura de los limones; agregar las peras, las cebollas picadas, las pasas, el azúcar, la sal, la canela, la nuez moscada, el pimentón, y cubrirlos con el vinagre.
- Cocinar a fuego moderado hasta que hierva y luego a fuego suave durante 50 minutos más o hasta que la mezcla quede espesa, revolver para que la preparación no se pegue.
- Volcar el chutney caliente en frascos limpios, secos y esterilizados; cerrar herméticamente.
- Dejar reposar en heladera unos días antes de utilizarlo.



Tip: este chutney es ideal para acompañar carnes o quesos.

2. palíndromo

palabra o frase que se puede leer igual en ambos sentidos.

Ejemplo de frases:

- Anta lava la tina.
- La ruta nos aportó otro paso natural.
- Son robos o sobornos?

1. palabra pentavocálica

es aquella que contiene las cinco vocales sin que se repitan. Ej.: murciélago, auténtico, educación, meticulosa, arquitecto, adúltero.

¿QUE SIGNIFICA?

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**
FEDERACION FARMACEUTICA

DÍAS DE TURNO DEL MES DE **NOVIEMBRE**

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

Sello de la Farmacia