

POR NUESTRA SALUD



- Náuseas y vómitos: prevención
- Alimentos de mayor riesgo: manipulación
- Planta medicinal: Ajo
- Alcohol cero al conducir
- 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 380
Diciembre 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



Náuseas y vómitos
Prevención

4

6

Alimentos de mayor riesgo
Cómo manipularlos



Planta medicinal
Ajo

9

12

QR + Info
Alcohol cero al conducir



Vacaciones de verano
La página del pediatra

14

16

Entretenimiento - Humor
Variedades



Comidas y dulzuras
Cheesecake con chocolate

18

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

Náuseas y vómitos



La náusea es la sensación de tener ganas de vomitar. El vómito es la salida violenta del contenido del estómago a través de la boca.

Las **causas** más comunes son: ingesta de alimentos en mal estado, vértigos o mareos en viajes (auto, bus, barco), algunos medicamentos (quimioterapia), migrañas, embarazo o reflujo, consumo excesivo de alcohol y/o marihuana, alergia a alimentos, dolor intenso como el de cálculos renales, obstrucción intestinal.

+ ¿Cómo se pueden aliviar los síntomas?

Esperar 1 hora luego del vómito antes de tomar algo. Comenzar con pequeños sorbos cada 10-15 minutos y, si se tolera, aumentar la frecuencia y el volumen. En caso contrario, volver a empezar el proceso esperando una hora.

Iniciar con **raciones pequeñas, 5-6 comidas** al día, los ayunos prolongados no son recomendables. Probar con **alimentos blandos y suaves** que resulten **agradables** como arroz hervido, pan blanco, pasta blanca, carne de ave, sopas. Evitar las comidas con grasas, pesadas y picantes.

A la **embarazada** que tiene náuseas matutinas, se le recomienda comer algo sólido como pan tostado antes de levantarse por la mañana.

Es importante descansar, disminuir la actividad física.

Para prevenir la deshidratación ingerir suficiente líquido. La cantidad que se necesite depende de las pérdidas, se recomienda unos 2-3 litros diarios. Se puede conseguir tomando:

- **Agua:** posibilidad de añadirle jugo de limón.
- **Infusiones y caldos.**
- **Agua de arroz:** Hervir un litro de agua con un puñado de arroz durante treinta minutos. Colar y dejar enfriar antes de tomar. (Conservación: 24 h en heladera)
- **Suero oral casero** (Conservación: 24 h en heladera), mezclar:

- ◆ Un litro de agua
- ◆ Dos cucharadas soperas de azúcar
- ◆ Media cucharadita de sal
- ◆ Media cucharadita de bicarbonato
- ◆ Una taza de jugo de limón



- **Sales de rehidratación oral** de venta en farmacias.
- La leche, preferiblemente en forma de **yogur natural**. Evitar bebidas alcohólicas o con gas.

+ ¿Cuándo consultar al médico?

Ponerse en contacto con un profesional de la salud si se presentan náuseas, vómitos y alguno de estos síntomas:

- Dolor abdominal intenso.
- Temperatura corporal mayor de 38 °C durante más de 24 h.
- Vómitos con sangre o con heces.
- Vómitos persistentes, más de 5 en 12 h.
- Imposibilidad para ingerir alimentos, incluso líquidos.
- Importante malestar general, mareos, piel pálida, boca seca.
- Signos de deshidratación, como la disminución de la frecuencia de emisión urinaria y color amarillo intenso de la orina.
- En caso de sospecha de envenenamiento o intoxicación.
- Dolor de cabeza severo y rigidez en el cuello.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

INGRESÁ A UniFAR

REALIZÁ TU PEDIDO

RECIBILO EN TU FARMACIA

OBSEQUIOS
para ofrecer
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

¿Como manipular alimentos de mayor riesgo?

Desde el momento de la compra debemos manipular adecuadamente los alimentos para evitar las enfermedades que estos pueden transmitir.

Huevos

Tené en cuenta las siguientes **recomendaciones** para conservar de forma segura los huevos:

- Desechá el maple ya que es una fuente de contaminación. Elegí un recipiente hermético, colocá los huevos y guardalos en la heladera.
- No los almacenes a temperatura ambiente, al lado del fuego o de fuentes de calor, ni expuestos a la luz solar.
- Lavá los huevos sólo antes de utilizarlos, nunca antes de guardarlos para no sacarle la película que los protege.
- Si observás suciedad gruesa, podés quitarla con un trapo húmedo.
- Sacá los huevos de la heladera justo antes de usarlos y únicamente los necesarios para lo que vayas a elaborar.
- No separes las claras de las yemas con la cáscara del huevo. Hay separadores para facilitar esta operación.
- Nunca pongas en contacto los alimentos ya elaborados con utensilios o recipientes con restos de huevo crudo.
- No dejes las preparaciones con huevo más de 2 horas a temperatura ambiente, especialmente en épocas estivales.
- Conservá siempre en la heladera los postres y salsas con huevo, y consumilos en las 24 horas siguientes a su elaboración.
- Nunca hiervas los huevos junto a la papa, arroz u otros alimentos. La cáscara del huevo aloja microorganismos.



Lácteos

Trasladalos en conservadoras o recipientes que los mantengan a temperaturas seguras.

Productos de la pesca

Los productos de la pesca constituyen un grupo importante dentro de las materias primas utilizadas y son muy susceptibles a la contaminación por microorganismos.



Recomendaciones:

- Comprá productos rotulados; y en caso de enlatados, no deben estar abollados, oxidados o hinchados.
- Los pescados que compres deben estar completamente congelados o rígidos.
- Los pescados frescos deben mantenerse en heladeras o con hielo. No pueden estar expuestos al sol o al aire libre.
- Una vez descongelada la carne de pescado para su consumo, no se puede volver a congelar. En caso de cocinarlos, sí podés congelarlos nuevamente.

Información extraída de: Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria (ASSAL).



MAGNESIUM



- ✔ Ayuda a la **recuperación y relajación** muscular
- ✔ Ayuda a **reducir** la ansiedad y migrañas
- ✔ **Regulariza** el tránsito intestinal y **mejora** la digestión



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
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

AJO

Allium sativum L.



CARACTERÍSTICAS

El *A. sativum* es originario de Asia Central y, en la actualidad, se encuentra distribuido en todo el mundo; pertenece a la familia *Amaryllidaceae*.

Su raíz es bulbosa y está compuesta por 6 a 16 bulbillos (dientes), los cuales constituyen lo que vulgarmente se conoce como cabeza de ajo. En la base de esta cabeza nacen las verdaderas raíces que sirven para alimentar a la planta. El tallo se origina a partir del bulbo, puede alcanzar una altura cercana a los 50 cm. A partir de vainas alargadas que rodean el tallo, nacen las hojas; éstas son radiales, alternas y alargadas. Las flores se presentan formando una inflorescencia en umbela, de color blanco verdoso. El fruto es una cápsula con tres cavidades donde se encuentran situadas las semillas, que son redondeadas y de color negro. La reproducción se efectúa, generalmente, de forma vegetativa, mediante la plantación de los bulbillos.

En medicina popular se usa el bulbo.

COMPONENTES

Derivados azufrados como aliina o sulfóxido de alilcisteína (en el bulbo intacto). Cuando el bulbo es triturado o partido, la aliina (inodora) es hidrolizada por la aliinasa y produce alicina (responsable del olor característico del ajo); ésta se transforma rápidamente en disulfuro de alilo, sustancia altamente volátil.

Polisacáridos homogéneos (fructosanos); saponinas triterpénicas; sales minerales (hierro, azufre, yodo). Pequeñas cantidades de vitaminas: A, B1, B3, B6, C, y adenosina.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antihipertensiva,
- hipolipemiente,
- hipoglucemiante,
- antioxidante,
- antiparasitaria,
- antibacteriana,
- antiviral,
- antimicótica.

USOS DEL AJO

El *A. sativum* se utiliza por sus propiedades antioxidantes, ya que ayuda a reducir las especies reactivas de oxígeno y previene la disfunción endotelial y la aterosclerosis; de ese modo, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, la alicina, al facilitar la distensión de las membranas celulares vasculares, disminuye la presión sanguínea, favorece la circulación y el transporte de oxígeno a los órganos lo que implica una menor fatiga (estrés) para el corazón.

El ajo popularmente se usa para reducir la presión arterial, el colesterol total y los triglicéridos, el consumo regular también incrementa el nivel de insulina en el cuerpo.

Además, presenta propiedades antiinflamatorias al disminuir determinadas citocinas.

Numerosos estudios han demostrado el efecto positivo sobre el sistema inmune, de los compuestos presentes en el género *Allium*. En ensayos clínicos se han administrado suplementos con derivados de ajo y se ha observado una disminución en la incidencia de influenza y otras enfermedades respiratorias agudas de origen viral.

También se lo relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer, como el de próstata, el de estómago y de colon, y de ciertas complicaciones de la diabetes mellitus.

Se lo utiliza como antibacteriano, antiviral y antifúngico. Además demostró ser un eficaz antiparasitario por vía oral.

Existe una larga tradición de uso en la medicina herbaria, que ha empleado al ajo como expectorante y para controlar la tos. Para esto se hierva medio litro de agua con 8 dientes de ajo molidos, durante 5 minutos. Luego se cuele la mezcla y se añaden dos cucharadas de miel.

En algunas regiones de Brasil, se emplea la infusión de ajo en casos de dolores o cólicos menstruales, mientras que la decocción es usada para atenuar los dolores reumáticos y trastornos digestivos.

El ajo es útil por vía tópica para combatir las verrugas y callosidades.



PRECAUCIONES

No se recomienda la ingesta de altas dosis de ajo en el embarazo.

Las personas con gastritis aguda y úlcera gastroduodenal deben evitar su consumo, en forma cruda. Se desaconseja el uso de suplementos de ajo en paciente bajo tratamiento con warfarina (anticoagulante) ya que puede potenciar el efecto del medicamento.

CURIOSIDADES

El término *Allium* procede de la palabra celta "All", que significa "ardiente o caliente" mientras que el nombre *sativum* proviene del latín que significa "cultivado".

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
MAYTTO DC101

¡NUEVAS PRESENTACIONES!

GOTERO X 60 ML

GOTERO X 180 ML

CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS

CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS



DISTRIBUYE:

DRUGUERIA
UniFAR



Suplementa dietas deficientes.
Consulte a su médico o farmacéutico

www.kyojin.com.ar

QR + Info

más información de actualidad

ALCOHOL CERO AL CONDUCIR

Desde el 3 de mayo del 2023 rige la **Ley 27.714 de Alcohol Cero al volante a nivel nacional**. Por lo que, en todas las **rutas nacionales** está vigente la normativa de tránsito que establece que queda prohibido conducir cualquier tipo de vehículos con una alcoholemia superior a cero (0) miligramos por litro de sangre.

Actualmente, en 18 provincias la tolerancia del nivel de alcohol en sangre es cero en sus **rutas provinciales**. Éstas son: *Buenos Aires, Catamarca, Chaco, Chubut, Córdoba, Entre Ríos, Formosa, Jujuy, Neuquén, La Pampa, La Rioja, San Luis, Santa Cruz, Santiago del Estero, Río Negro, Salta, Tierra del Fuego y Tucumán*. Además, también hay más de 60 localidades que se sumaron para establecer el límite de alcohol cero en sus calles y avenidas, como por ejemplo las ciudades de Santa Fe y Rosario.

Qué pasa cuando bebés alcohol y conducís:

- ▲ Se reduce tu visión periférica y puede causar visión doble.
- ▲ Provoca sensación de desprecio por el peligro y tendencia a transgredir las normas.
- ▲ Disminuye tu coordinación y tu atención.

Al ingresar al Código QR podrás encontrar más información acerca de este tema.



IMPORTANTE

Si vas a manejar **NO** consumas alcohol



LABORATORIO BIOQUÍMICO

Bioq. Pujato Emiliano

ENVIÁ TU
ORDEN AL
WHATSAPP

- Análisis clínicos
- Hormonas y Vitaminas
- Bacteriología
- Plasma rico en plaquetas
- Colirios autólogos
- Otros análisis

📞 342 477-9474

📍 Luciano Torrent 2559

OBRAS SOCIALES - PARTICULARES - EXTRACCIONES A DOMICILIO

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™



Vacaciones de verano



Las vacaciones de verano son esperadas con ansiedad! Luego de un año entero de trabajos, estudios, esfuerzos, llega la hora de disfrutar de unos días diferentes, cambiando lugares, horarios, rutinas, hábitos. Quienes tienen bebés, niños y niñas deberán prever los problemas propios de la época estival, como: golpes de calor, quemaduras de la piel, picaduras de insectos, pequeños accidentes. Para que no nos tomen de sorpresa, vamos a recordar algunos consejos de seguridad.

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL AUTO Y DURANTE EL VIAJE

Los recién nacidos y lactantes deben ir en sillas especiales para la edad; los niños más grandes en sillas adecuadas, sujetos con cinturón de seguridad. Siempre en el asiento trasero.

Vigilar que no saquen brazos, cabeza o parte del cuerpo por las ventanillas del vehículo; asegurar el cierre de las puertas.

Nunca dejar al niño solo en el auto, aunque sea por escasos segundos.

Detenerse cada 2 h o cada 200 km para descansar, tanto el conductor como toda la familia, y relajarse.

Llevar juegos, libros u otro entretenimiento para los viajes largos.



SEGÚN EL LUGAR DE VACACIONES

Observar en el hotel, departamento o camping, para tomar precaución: ventanas y balcones, escaleras, piletas de natación sin cerco protector, pozos o desniveles, enchufes, cortacorriente.

No dejar a los bebés solos en la cama, carpa o dentro del auto.

Evitar el contacto con animales que puedan producir mordeduras, y protegerlos con repelente de las picaduras de insectos.

Averiguar la dirección del hospital o guardias médicas más cercanas, por cualquier urgencia.

EN LA PILETA O EN LA PLAYA

No permitir que se metan solos o entren bruscamente en el agua.

Controlar que en la arena no haya elementos corto-punzantes (vidrios, agujas, cuerpos extraños), solo después dejarlos descalzos.

No permitir que los niños permanezcan más de 30 minutos en el sol al bañarse; en los lactantes menores de un año, realizar períodos de baños cortos (suelen tener frío, por eso se aconseja secarlos al salir).

Siempre deben estar al lado de un adulto y a una distancia no mayor del alcance de sus brazos.

Los flotadores o manguitos salvavidas “no son suficientes ni seguros”, pueden romperse o pincharse. Si se está en grupo, se debe responsabilizar a un adulto para que controle permanentemente al niño, y no se le debe dar en cuidado más que un niño.



EVITAR LOS GOLPES DE CALOR Y QUEMADURAS DE SOL

Vestirlos con ropa liviana de algodón y de colores claros, proteger sus cabecitas con gorro adecuado, calzarlos con zapatillas en zonas donde puedan lastimarse o quemarse sus piecitos.

Humectar sus rostros y cuerpos, para refrescarlos (con agua o cremas hidratantes).

Evitar el sol y los paseos entre las 10 y las 18 h, permanecer a la sombra siempre que sea posible, o usar sombrillas adecuadas.

Los “protectores solares” están contraindicados en menores de 6 meses; si se usa en niños mayores (factor 45 o más), se colocarán 30 minutos antes de exponerse al sol y se debe renovar cada 2 o 3 h, después del baño o si hay una gran transpiración; no olvidar de aplicarlo en las zonas más sensibles como rostro, cuello y orejas.

Amamantarlos o darles de beber abundantes líquidos en forma reiterada para evitar deshidrataciones.

Ofrecerles “agua segura” u otras bebidas infantiles con frecuencia; no comer alimentos muy elaborados y prepararlos con la mayor higiene posible, lavarlos con abundante agua corriente, para evitar las diarreas. Proteger los alimentos del calor y de los insectos.



¡FELICES VACACIONES!

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



Entretención

Adivinanzas...

- 1 Somos bolitas redondas que al morir nos despedazan, nos reducen a pellejo y todo el jugo nos sacan.
- 2 Redondo y sin pies, verde en el monte, negro en la plaza, y dentro del fogón coloradito en casa.
- 3 Iluminamos muy poco, nuestra llama es vacilante; cuando envejeces un año nos apagas y te aplauden.

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

para personas mayores



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - MI 2236



Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina



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

SERVICIO VETERINARIO **A DOMICILIO**



CRISTIAN LOPEZ
veterinario

CEL.: 342 6131922



 **InnovaNaturals**



VITAMINA C

MULTIVITAMÍNICO

VITAMINA B 12
METILCOBALAMINA

VITAMINA C PLUS
+ VITAMINA D + ZINC

VITAMINA K2 + D3

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

www.innovanaturals.com.ar
innovanaturals.ar



Comidas y dulzuras

CHEESECAKE CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 personas)

Para la base

- 250 g de masitas dulces
- 70 g de manteca

Para decorar

- 50 g de chocolate
- 50 ml de leche
- 3 masitas más

Para el relleno

- 400 g de requesón o queso doble crema
- 4 láminas de gelatina neutra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 g de azúcar
- 130 ml de crema de leche

Preparación

- Triturar las masitas y mezclarlas con la manteca derretida. Repartir la mezcla en 6 aros de acetato de unos 8 cm de diámetro.
- Colocar la gelatina en remojo con agua fría durante 5 min. Mezclar el requesón, el azúcar y la vainilla en un recipiente, y batir con batidora eléctrica durante 2 min. Añadir la gelatina escurrida y diluida en 35 ml de agua hirviendo. Mezclar bien.
- Batir la crema bien fría con batidora eléctrica y agregarla a la preparación anterior; unir con suaves movimientos. Verter sobre las bases de masitas y dejar reposar en la heladera durante 2 o 3 horas.
- Calentar la leche hasta que rompa el hervor. Picar el chocolate en un bol, agregarle la leche y revolver con una espátula hasta homogeneizar. Verter 1 cucharada sobre cada cheesecake y decorar con trozos de masitas.



Tip:

se puede decorar con nueces

3 La vela

2 El carbón

1 Las uvas

Adivinanzas...

Respuesta del entretenimiento de la página 16:

¡Feliz Navidad y Año Nuevo!

"Les deseamos unas Fiestas llenas de sueños renovados, paz y armonía"



Omega 3

100%
NATURAL



Suplemento dietario a base de
Aceite de Pescado en cápsulas
Libre de gluten. SIN TACC

Beneficios

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

- ✔ Sin mercurio
- ✔ Máxima concentración
- ✔ Máxima pureza
- ✔ Máximos resultados



VERIFICA
NUESTRAS CERTIFICACIONES
INTERNACIONALES IFOS Y GOED





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 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	25	26	27	28
29	30	31				

Sello de la Farmacia