

POR NUESTRA SALUD



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



- Problemas de la piel por el clima cálido ■ Ola de calor ■
 - Actividad física en días estivales ■
- Planta medicinal: Caña fistula ■ Conjuntivitis en verano ■
 - La página del pediatra ■ Comidas y dulzuras ■

Nuevos lanzamientos de



Colágeno
Tipo II



Flexibilidad, movilidad
y fuerza para tus
huesos y articulaciones



defensas
naturales

¡Tu aliado para la
absorción de calcio y
un sistema óseo saludable!



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 381
Enero de 2025

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.colfarmse.org.ar
f Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



Problemas de la piel 4
por el clima cálido

6 Actividad física
en días estivales



Ola de calor 7
QR + Info

9 Planta medicinal
Caña Fístula



Conjuntivitis 12
en verano

14 Vómitos y Diarrea
La página del pediatra



Entretenimiento - Humor 16
Variedades

18 Comidas y dulzuras
Espaguetis con Salsa Carbonara



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@colfarmse.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

PROBLEMAS DE LA PIEL POR EL CLIMA CÁLIDO



Durante el verano, generalmente, estamos más tiempo al aire libre. El calor y el sol, así como otros factores, pueden afectar la piel. Es importante estar informados de cómo aliviar diferentes problemas.

ERUPCIÓN POLIMORFA LUMÍNICA

La erupción polimorfa lumínica o fotosensibilidad es ocasionada por la sensibilidad a la luz del sol. Luego de varias horas de exposición solar, las personas con esta afección presentan un sarpullido rojo con picazón. Éste aparece con mayor frecuencia en la parte superior del pecho, en el cuello y en la parte posterior de los brazos, y suele desaparecer por sí solo en pocos días.

+ RECOMENDACIONES

Limitar el tiempo de exposición al sol hasta que el sarpullido desaparezca. Cuando se está al aire libre, ponerse ropa que proteja la piel del sol y aplicar protector solar sobre la zona descubierta. Si la reacción es grave o dolorosa, consultar al médico.

TIÑA VERSICOLOR

Es una infección frecuente de la piel causada por un hongo. Ocurre más a menudo en climas cálidos y húmedos. Provoca manchas en la piel que cambian de color. Pueden ser blancas, marrones, rojas o grisáceas. A menudo, estas manchas son más notorias luego de la exposición al sol. Pueden ocasionar picazón leve. En adultos y adolescentes, las manchas suelen aparecer en la espalda, en el pecho o en los brazos; en los niños más pequeños, en la cara.

+ RECOMENDACIONES

Si se sospecha tiña versicolor, consultar con el dermatólogo para confirmar el diagnóstico. Se trata con determinadas cremas y lociones. El color de la piel puede permanecer irregular durante meses, y la infección reaparecer, especialmente al estar en zonas de climas propicios.



PRURITO DEL NADADOR

Es causado por ciertos parásitos, que viven en caracoles de agua dulce, patos y otras aves. Estos parásitos pueden atravesar la piel de los nadadores, especialmente cuando tienen las piernas descubiertas en aguas poco profundas. Los parásitos mueren pronto pero dejan manchas rojizas y prominentes en la piel, que generan picazón. Esta afección suele ser leve, a menudo desaparece por sí sola en una semana.

+ RECOMENDACIONES

Aplicar una crema para aliviar la picazón. Evitar rascarse porque podría producirse una infección de la piel. Consultar con el médico si la picazón no cede.



DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS
FARMACEUTICOS

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

Para el cuidado de tu piel en todo momento



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

Consejos para la práctica de actividad física en días estivales

En esta época del año, las personas que hacen deportes o ejercicios físicos están más propensas a sufrir golpes de calor, insolación o lesiones musculares. Es necesario mantener hábitos saludables, hidratarse y evitar la exposición al sol en horarios centrales.

Cuando se practica actividades en entornos calurosos, el sistema de enfriamiento corporal tiene que esforzarse más. El cuerpo envía más sangre a la piel y disminuye el aporte a los músculos. Si el esfuerzo es excesivo puede generar lesiones.

Por otra parte, aumenta la sudoración y se pierden líquidos; puede desencadenarse un golpe de calor o un evento cardiovascular, con graves consecuencias.



Recomendaciones

- Si se realiza actividad física al aire libre, hacerlo antes de las 10 h o después de las 19 h. En caso contrario, buscar espacios con sombra y buena circulación de aire.
- Evitar la exposición al sol. Es importante aplicarse protector solar adecuado para prevenir enfermedades de la piel.
- Usar vestimenta liviana, aireada y de colores claros.
- No comer en exceso, incluir en la dieta frutas y verduras.
- Evitar la ingesta de grasas y azúcares; NO consumir alcohol y cafeína, ya que contribuyen a la deshidratación.
- Controlar la cantidad, duración e intensidad de la actividad. NO excederse en el esfuerzo.
- Hidratarse, preferentemente con agua. Antes, durante y después de la realización del ejercicio o deporte.



Los niños menores de 5 años, los adultos mayores y las personas con obesidad o cardiopatías crónicas deben tener un cuidado especial, ya que su capacidad para controlar la temperatura es diferente.

QR + Info

más información de actualidad

OLA DE CALOR

PRECAUCIONES



Una ola de calor se define como un período de temperaturas extremas que se mantienen por varios días seguidos y que superan los valores normales de una región.

Los adultos mayores, bebés, niños, las embarazadas, mujeres en período de lactancia, personas con alguna enfermedad crónica o con sobrepeso, quienes están expuestos al calor en su ambiente laboral y los que viven en situación de calle pueden sufrir con mayor intensidad el impacto de la ola de calor. Es importante tomar precauciones.

También es necesario asegurarse de que las mascotas y otros animales dispongan de agua y sombra.



En este código QR encontrarás recomendaciones y otros temas acerca de la ola de calor.

 **InnovaNaturals**

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
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

CAÑA FÍSTULA

Cassia fistula Linn.

Se la conoce también con el nombre de lluvia de oro.



CARACTERÍSTICAS

Este árbol, de espectacular floración, que pertenece a la familia de las Fabáceas, es originario de las regiones cálidas del sudeste asiático, y crece de manera silvestre en algunas zonas tropicales de América. En nuestro país se cultiva como ornamental. Alcanza una altura de hasta 20 m; su tallo es robusto y sus hojas son grandes, compuestas, pecioladas, perennes y ovaladas, con hasta 8 pares de folíolos. Las flores se agrupan en racimos colgantes, son de color amarillo intenso, muy fragantes y poseen 5 pétalos ovales. El fruto es una legumbre, de color marrón oscuro en su madurez, cilíndrico y de unos 35 cm de longitud; contiene una pulpa viscosa de color rojo negruzco. Las semillas, ovaladas y un poco aplanadas, están dispuestas entre celdas. En la medicina popular se usa toda la planta.

COMPONENTES

Hojas y vainas: flavonoides (epiafzelequina, kaempferol y sus derivados metoxilados y glicosilados); las hojas además contienen derivados antraquinónicos: fistulina, reína y sus glucósidos, senósidos A y B.

Pulpa del fruto: reína.

Flores: esteroides (estigmasterol y β -sitosterol); aceite esencial (E-nerolidol, 2-hexadecanona, fitol).

Savia: flavonoides, ácido crisofánico.

Semillas: galactomanano y aminoácidos.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- laxante,
- antipirética,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- hipoglucemiante,
- emoliente.

USOS DE LA CAÑA FÍSTULA

C. fistula es utilizada desde época muy antigua por su actividad como laxante suave. Sus antraquinonas estimulan los movimientos peristálticos, y las pectinas, mucílagos y demás glúcidos aumentan el volumen y el contenido acuoso de las heces.

Para usarla como laxante se prepara la pulpa del fruto en infusión al 10% y se beben 3-4 tazas diarias entre las comidas. Puede administrarse directamente la pulpa del fruto maduro (5-10 g) repartidos entre las comidas. Las hojas y las flores también tienen acción purgante.

En la medicina herbaria brasileña, las semillas se utilizan como laxante, y las hojas y/o corteza por sus propiedades analgésica y antiinflamatoria.

La raíz es usada como tónico, astringente y purgante fuerte. El extracto alcohólico de la corteza de la raíz es empleado para disminuir la fiebre.

En la literatura de la India, la caña fístula ha sido descrita como útil para tratar el prurito, problemas del hígado, gota y reumatismo. Las flores se usan en infusión como antitusígenas (calman la tos), las semillas se emplean en parasitosis.

Un estudio *in vitro* ha demostrado que el extracto etanólico y metanólico tiene efecto inhibitorio sobre *Staphylococcus aureus* y *Escherichia coli*.

El extracto de *C. fistula*, según un ensayo *in vivo* exhibe actividades antioxidante y neuroprotectora.

La decocción de las hojas se usa para tratar cálculos biliares y enfermedades renales.

Externamente, se utilizan: los pétalos por sus propiedades emolientes, en erupciones de la piel y eczemas; las hojas, en casos de picadura de avispas; la pulpa del fruto en cataplasma para golpes, contusiones y reumatismo.

PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en obstrucción intestinal, enfermedades inflamatorias del colon, dolores abdominales de origen desconocido y deshidratación.

En grandes dosis puede causar náuseas, vómitos, dolor abdominal y calambres.

Su administración crónica puede ocasionar hipopotasemia e hiponatremia; evitar el uso concomitante con fármacos que disminuyen el sodio y el potasio.

CURIOSIDADES

C. fistula es el árbol/flor nacional de Tailandia. El amarillo de sus flores coincide con el color del lunes, de acuerdo al calendario tailandés. Ese es el día del nacimiento del rey Bhumibol.

Es importante tener en cuenta que al consumir esta planta, la orina puede teñirse de color amarillo parduzco debido a los derivados antraquinónicos que posee.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger y Vanesa A. Marga

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



CON LA BACTERIA
ANTIENVEJECIMIENTO
BACILLUS SUBTILIS
MAYO DC101

AYUDA A:

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



PROBIÓTICOS
KYOJIN®

**INUEVAS
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

CONJUNTIVITIS EN VERANO, CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO



Si bien esta afección puede ocurrir durante todo el año, en la época estival es más frecuente.

La conjuntivitis es un proceso inflamatorio que compromete a la conjuntiva del ojo. Se origina, generalmente, por infecciones (virales o bacterianas), alergias o irritación inespecífica.

En verano, la exposición al sol, el contacto con el cloro de las piletas y la sal del mar pueden provocar irritación ocular. Además, ciertos gérmenes que se encuentran frecuentemente en el agua de piscinas, ríos, lagos, pueden ser causa de infecciones.

Los **síntomas** más frecuentes son: ojo rojo (a menudo bilateral), irritación y malestar. También provoca lagrimeo acuoso, mucoso o purulento, según la causa.

Tanto los cuadros virales como bacterianos pueden ser contagiosos. Para prevenir el contagio se recomienda:

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, usar alcohol en gel.
- Evitar tocarse o restregarse los ojos.
- Eliminar la secreción alrededor de los ojos varias veces al día: usar un pañuelo desechable para limpiar el área afectada; antes y después de hacerlo, lavarse las manos.
- Para aplicarse las gotas: el gotero no debe tocar el ojo, lavarse las manos antes y después de administrarlas.
- Lavar fundas de almohadas, sábanas y toallas en agua caliente y jabón, separadas de las demás prendas.
- Evitar compartir artículos como toallas, sábanas y fundas de almohadas. También, el maquillaje para los ojos y la cara, los cepillos cosméticos, los lentes de contacto y sus envases, los anteojos.
- No utilizar piletas de natación durante la conjuntivitis.



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™



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

PRIMEROS AUXILIOS

VÓMITOS Y DIARREA

La mayoría de los niños y niñas han tenido alguna vez vómitos, asociados o no a diarrea y, frecuentemente, en esos primeros momentos no sabemos cómo actuar, aquí los primeros auxilios.



VÓMITOS

¿QUÉ SON?

Son la expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca.

En la mayoría de los casos se producen por una infección vírica del tubo digestivo.

Otras causas son los golpes en la cabeza, algunas enfermedades neurológicas o del aparato digestivo y las intoxicaciones.



¿QUÉ HACER?

1. Tras el vómito, realizar **reposo digestivo** (no ofrecer nada de comer ni de beber) durante 20-30 minutos.

2. Después dar **suero de rehidratación** oral hiposódico (de venta en farmacias) en pequeñas cantidades pero con frecuencia, con una cuchara o con una jeringa (una o dos cucharadas o 5-10 ml cada 10 minutos), aumentando progresivamente la cantidad si no vuelve a vomitar. Cuando tolere los líquidos, ofrézcale comida en pequeñas cantidades sin forzarle.

3. **No administre medicamentos** para cortar los vómitos sin prescripción médica.

4. Vigile los siguientes **signos de deshidratación**: boca seca o pegajosa, llanto sin lágrimas, ojos hundidos, decaimiento o irritabilidad. En los bebés también fontanela (mollera) hundida y pañales secos por falta de orina.

5. **Acudir al médico** si los vómitos son persistentes, de color verde o con sangre, si se acompañan de fuerte dolor de cabeza o de abdomen, o si el niño está decaído, somnoliento o muy irritable.



DIARREA

¿QUÉ ES?

Hay diarrea cuando las deposiciones son blandas o líquidas y más frecuentes de lo habitual.

El color de las heces no es importante, excepto si son negras como el alquitrán o blancas.

La causa más importante es las infecciones (sobre todo por virus, aunque pueden ser por bacterias o parásitos). También puede ser producida por alergias a alimentos, intolerancia a la lactosa o enfermedades gastrointestinales.

¿QUÉ HACER?

1. Lo más importante es mantener una **hidratación adecuada**, reponiendo los líquidos y sales que pierde con suero de rehidratación oral hiposódico (de venta en farmacias). No se recomienda utilizar soluciones caseras ni refrescos comerciales.

2. Cuando el niño tenga hambre, dele de comer sin forzarle.

3. Vigile los siguientes **signos de deshidratación**: boca seca o pegajosa, llanto sin lágrimas, ojos hundidos, decaimiento o irritabilidad. En los bebés: fontanela (mollera) hundida y pañales secos por falta de orina.

4. Acudir al médico si tiene:

- Episodios de diarrea abundante y muy numerosos.
- Vómitos continuos o rechazo a tomar líquidos.
- Dolor de abdomen importante.
- Diarrea con sangre; heces de color blanco o negro intenso.
- Vómitos de bilis (líquido verdoso), como café molido o con sangre.
- Signos de deshidratación.



Agradecemos al Dr. Juan Casado Flores.

Autorizó a Raúl Néstor Nessier a que divulgue el contenido de estas guías en la Revista Argentina Por Nuestra Salud de Santa Fe - Fdo: Juan Casado Flores. Profesor de Pediatría. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid.

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



Entretenimiento

Encuentra el número de cuatro dígitos en el que el primer dígito es un cuarto del último dígito, el segundo dígito es 6 veces el primer dígito y el tercer dígito es el segundo dígito más 3.
¿Qué número es?



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



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

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

ESPAGUETIS

CON SALSA CARBONARA



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 320 g de fideos espaguetis
- 3 huevos (o 4 yemas)
- 150 g de tocino o panceta
- 40 g de queso pecorino o parmesano
- pimienta

TIP: Se puede preparar la pasta en el mismo sartén que se doró el tocino o la panceta.



PREPARACIÓN

- Cortar el tocino o panceta en tiritas de 1 cm aproximadamente.
- Dorarlo en una sartén a fuego bajo, durante unos 10 minutos. No debe quemarse. Reservar.
- Rallar el queso bien fino.
- En un bol batir las yemas e incorporar el queso rallado.
- Condimentar con un poco de pimienta; batir con un tenedor para unir todo.
- Hervir la pasta hasta que esté al dente. Pasarla con una pinza a una sartén para arrastrar con la pasta un poco de agua de cocción. Incorporar la preparación anterior y la panceta reservada. Remover un minuto sobre fuego suave para emulsionar.
- Servir y esparcir por arriba el queso rallado, a gusto.



El número es: 1694

Respuesta del entretenimiento de la página 16:

Para tener en cuenta...



No olvides de tomar tu medicación. **CUMPLIR EL TRATAMIENTO** es fundamental para lograr su eficacia.

El **FARMACÉUTICO** puede asesorarte acerca de distintos dispositivos u otras medidas que son útiles para recordar la toma de la medicación.





InnovaNaturals



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 ENERO

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