

# POR NUESTRA SALUD



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



- Tipos de comprimidos. Su administración ■
- Gastroenteritis por Norovirus ■ Regreso a clases. Recomendaciones ■
- Planta medicinal: Albahaca ■ Actividad física y memoria espacial ■
- 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](http://www.provefarma.com.ar)

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292

3425240910 - [info@provefarma.com.ar](mailto: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 - N° 383**  
**Marzo de 2025**

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe  
1° 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, 1° C.  
Página web:  
[www.colfarsfe.org.ar](http://www.colfarsfe.org.ar)  
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



**Tipos de comprimidos**  
Su administración

4

6

**Gastroenteritis por Norovirus**  
QR + Info



**Regreso a clases**  
Recomendaciones

7

9

**Planta medicinal**  
Albahaca



**Memoria espacial**  
Beneficios del ejercicio físico

12

14

**Rescatando el juego**  
La página del pediatra



**Entretenimiento - Humor**  
Variedades

16

18

**Comidas y dulzuras**  
Bruschettas



*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° 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](mailto: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, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

## El farmacéutico, un aliado de tu salud

# Comprimidos orales y su administración



Los comprimidos son formas farmacéuticas sólidas que están diseñados para administrar medicamentos de manera conveniente, precisa y segura. Existen distintos tipos y no todos se toman de la misma manera (por ej.: algunos se pueden triturar y otros no). El modo adecuado de administración depende de la formulación del comprimido: lugar de liberación del principio activo, características de liberación (inmediata o retardada) y otros detalles (recubiertos o no). Por todo esto es importante tener en cuenta **algunos consejos**:



**Comprimido convencional**

Se pueden partir y triturar.

- Se debe tragar con medio vaso de agua.
- La presencia de ranura indica que puede partirse; aunque la mayoría de comprimidos convencionales se pueden partir y triturar, es conveniente consultar al farmacéutico.



**Comprimido masticable**

Masticar antes de tragar.

- Normalmente se utiliza para tratamientos de personas con dificultad para tragar (niños, ancianos) o cuando la dosis del medicamento es elevada (como en antiácidos).



**Comprimido multicapa**

No se pueden partir ni triturar.

- Se compone de dos o tres capas con distintos principios activos.
- Permiten: liberar los principios activos en diferentes momentos; separar ingredientes que serían incompatibles si se formularan juntos; combinar una capa de liberación inmediata con otra de liberación sostenida para mantener la concentración eficaz del fármaco durante un período prolongado.



**Comprimido sublingual**

Se disuelven bajo la lengua.

- Se mantiene debajo de la lengua hasta su completa absorción.
- Esta vía permite una absorción e inicio de acción del principio activo más rápidos.
- Es útil en situación de urgencia.



**Comprimido recubierto**

No se deben partir ni triturar.

- Está recubierto por una película con el objetivo de enmascarar un sabor u olor desagradable, proteger el principio activo del ácido gástrico o de factores externos.



**Comprimido efervescente**

Disolver en medio vaso de agua antes de ingerir.

- Permite una mayor velocidad de absorción.
- Se debe disolver y administrar una vez desgasificado ya que las burbujas pueden provocar tos.



**Comprimido bucodispersible**

Se deshacen rápidamente con la saliva.

- Puede tragarse sin agua.
- Este tipo de comprimido es frágil y debe protegerse especialmente de la humedad.



**Comprimido de liberación modificada**

No se pueden partir ni triturar.

- Con su formulación se busca modificar la velocidad, el momento o el lugar de la liberación del principio activo.
- Los medicamentos de liberación prolongada, generalmente, incluyen las siglas "LP", "XR" o "XL" en su nombre comercial.

**NO OLVIDE:**

Pregunte siempre a su farmacéutico. Él le informará sobre cómo se deben administrar los medicamentos.

DROGUERÍA  
**UniFAR**



**AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS**



**INGRESÁ A UniFAR**



**REALIZÁ TU PEDIDO**



**RECIBILO EN TU FARMACIA**

***Droguería UniFAR está pensada para colaborar con las farmacias mediante su servicio de entrega de medicamentos en diferentes puntos de la provincia. Consúltenos.***



**Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR**

Consultas de pedidos y envíos: (0342) 410-1069 / 410-1070 - [unifar@gestmed.com.ar](mailto:unifar@gestmed.com.ar)  
Consultas de administración y pago: (0342) 410-1065 - [administracion@gestmed.com.ar](mailto:administracion@gestmed.com.ar)

QR + Info

más información de actualidad

## GASTROENTERITIS POR NOROVIRUS



Es una enfermedad frecuente y muy contagiosa.

### Síntomas

- Diarrea
- Náuseas y/o vómitos
- Dolor de estómago

*Otros:* fiebre, dolor de cabeza y/o corporal.

Comienzan de 1 a 2 días después de la infección y duran de 1 a 3 días.

### Los Norovirus se transmiten al:

- consumir bebidas o alimentos contaminados con los virus.
- tocar superficies u objetos contaminados y luego llevar los dedos a la boca.
- compartir elementos contaminados por una persona infectada.

### Medidas de prevención

- Lavar las manos con agua y jabón, después de ir al baño, cambiar los pañales, y antes de comer o manipular los alimentos. Si no se dispone de agua y jabón, usar alcohol en gel.
- Utilizar sólo agua segura para beber, fabricar hielo, lavarse las manos o los dientes, lavar las verduras y frutas.
- Bañarse sólo en piletas correctamente cloradas.
- Evitar que los niños con diarrea jueguen o se bañen junto con otras personas, aun con pañales.
- Adquirir alimentos en establecimientos habilitados.

Al ingresar al código QR, podrás encontrar más información.



## CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA EL VIRUS SINCIAL RESPIRATORIO PARA EMBARAZADAS

- Entre las **semanas 32 y 36** de gestación
- **Única dosis**
- **Protege al bebé contra la bronquiolitis y la neumonía** desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida.
- La vacuna está **incluida en el Calendario Nacional**, por lo que es **gratuita**.



# RECOMENDACIONES PARA EL REGRESO A CLASES

Algunos consejos para que la vuelta a clases sea sencilla, y los niños estén contentos y saludables.

- **Rutina de sueño:** Ajustar gradualmente los horarios de sueño unos días antes del regreso a clases para establecer una rutina saludable. Un buen descanso contribuye al rendimiento escolar y bienestar general.
- **Alimentación equilibrada:** Asegurarse de que tengan una alimentación variada y nutritiva que les provea la energía necesaria.
- **Mochila liviana:** Controlar que el peso de la mochila no exceda el 10-15 % del peso corporal del niño, para prevenir problemas de espalda.
- **Hidratación adecuada:** Colocar una botella con agua en la mochila y recomendar su ingesta, ayuda a evitar la deshidratación.
- **Higiene de manos frecuente:** Enseñar a los niños la importancia de lavarse las manos regularmente para prevenir enfermedades.
- **Vacunas al día:** Verificar con el Calendario de Vacunación. Si existen dudas, consultar con el pediatra.
- **Tiempo de pantalla controlado:** Establecer límites para el tiempo frente a las pantallas. Un equilibrio entre estudios, actividades físicas y tiempo de pantalla es esencial.



## 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](mailto:coordinacion@circulokinessf.com.ar)



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

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS  
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300  
TEL: 03492-437386  
E-MAIL: [kinesioologos@ciudad.com.ar](mailto:kinesioologos@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](mailto: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](mailto:cprsm@hotmail.com) - [www.cprsm.org.ar](http://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](mailto:info@kinesiologossantafe.com.ar) | [www.kinesiologossantafe.com.ar](http://www.kinesiologossantafe.com.ar)

## Planta Medicinal

# ALBAHACA

*Ocimum basilicum* L.

Se la conoce también con los nombres de hierba real o hierba de olor.



## CARACTERÍSTICAS

La albahaca es una planta herbácea muy ramificada; pertenece a la familia de las lamiáceas. Es originaria de la India y, actualmente, se cultiva en todo el mundo como hierba aromática.

Sus hojas, de color verde intenso, son ovales elípticas, de bordes ligeramente dentados, pecioladas, muy perfumadas. Las flores son blancas (a veces de color púrpura) y se disponen en racimos terminales; poseen un cáliz tubular con el labio superior mayor que el inferior, dividido en cuatro dientes. La corola también es tubular. El fruto es un aquenio que contiene abundantes mucílagos y se hincha en contacto con el agua.

En la medicina popular se usan las hojas, las sumidades floridas y las semillas.



## COMPONENTES

Aceites esencial rico en estragol, linalol, cineol, eugenol, acetato de linalilo.

Saponinas; minerales (calcio, fosforo, hierro, sodio, potasio, zinc, magnesio, manganeso); carotenos; taninos; vitaminas B, C, E, K, A.

## PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- analgésica,
- antiespasmódica,
- antiinflamatoria,
- antimicrobiana,
- antioxidante,
- insecticida.

## USOS DE LA ALBAHACA

*O. basilicum* se utiliza en digestiones lentas, meteorismo, espasmos gastrointestinales, inapetencia. Para ello se elabora una infusión con una cucharada (de postre) de hierba por taza de agua; se bebe después de las comidas. También se emplea para aliviar jaquecas y tos (endulzada con miel).

En caso de resfrío, se prepara un cocimiento hirviendo unas hojas frescas o secas en agua. Se bebe caliente. Se puede endulzar con miel o añadir unas gotas de limón.

Se usa como laxante en forma de cocimiento que se elabora con 20 g de hojas de albahaca fresca, 250 ml de aceite (preferentemente de oliva), 250 ml de vino blanco; se hierva durante 3 minutos; se deja enfriar y se cuela. Se guarda en recipiente oscuro, bien tapado. La dosis adecuada es de 4 cucharadas al día.

En Indonesia, el pueblo Tetun consume con frecuencia hojas frescas o secas de *O. basilicum* para tratar la malaria.

Se emplea externamente en lastimaduras y casos de eccema, y para aliviar la irritación o el dolor de garganta. Se elabora un cocimiento con 3 cucharadas de hierba por  $\frac{1}{2}$  L de agua, se hierva 3 minutos, se deja entibiar y se cuela. Se usa en lavados y gargarismos. Para pezones lastimados, se emplea este cocimiento en compresas. También es muy útil en fricciones del cuero cabelludo ya que puede detener la caída del cabello.

La albahaca macerada en alcohol se usa en fricciones para aliviar dolores reumáticos y musculares.

El aceite esencial se emplea, en la industria cosmética, en la preparación de perfumes, dentífricos y jabones y, en la industria licorera, es un ingrediente base en la preparación del "Chartreuse" (licor de hierbas, francés).

Las hojas que se recogen en el verano antes de la aparición de las inflorescencias, se utilizan frescas o secas como condimento.

## PRECAUCIONES

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

No es conveniente su uso durante períodos prolongados en adultos.

## CURIOSIDADES

En los carnavales jujeños, tradicionalmente, se reparten ramitas de albahaca fresca; es un símbolo de amistad, alegría y complicidad. Estas ramitas se colocan en la oreja del lado izquierdo si se trata de una persona soltera o del lado derecho si está comprometida.

**Colaboración: Farm Yenie Eichemberger y Farm. Vanesa A. Marega**

**RECUERDE:** el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescrita por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquese si está utilizando hierbas medicinales.

# 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  
MAYTTO DC101

### AYUDA A:

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



## 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:

DRUGUERIA  
UniFAR



Suplementa dietas deficientes.  
Consulte a su médico o farmacéutico

www.kyojin.com.ar

## ¿EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA LA MEMORIA ESPACIAL?

Realizar 25 minutos de una actividad física mejora la memoria espacial, así lo demuestra una investigación del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).



La memoria espacial, que registra información sobre el entorno y la ubicación de los objetos en él, se deteriora con el envejecimiento, la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, por lo que es importante estudiar formas sencillas de mejorarla.

Aunque existe consenso de que el ejercicio físico beneficia la memoria, no está del todo claro cómo impacta en esa función cognitiva el tipo de ejercicio, su duración y el momento en que se realiza.

Investigadores del CONICET comprobaron en un estudio, del que participaron 98 personas voluntarias, que realizar **25 minutos de ejercicio “en bicicleta” mejora la memoria espacial.**



Dicha información podría ayudar a diseñar estrategias para mejorar esa función cognitiva en pacientes con Alzheimer y otras condiciones neurodegenerativas.

También permite pensar en la posibilidad de una intervención simple, no farmacológica, para luchar contra la reducción natural de la memoria con el envejecimiento.

Sin embargo, aún es necesario realizar muchos más estudios para poder aplicar este conocimiento en la clínica.



## 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



# Rescatando el juego...

Decía el gran pediatra argentino Florencio Escardó: **“El niño es un ser lúdico, porque vive para jugar; si le quitamos el juego, simplemente le robamos la niñez”.**

A través del “juego”, los niños y las niñas exploran las diferentes realidades que les rodean, interactúan con ellas, descubren su entorno vital, aprenden a aceptar reglas y límites, asimilan éxitos y fracasos, controlan su impulso y agresividad.

El contacto humano “físico y emocional” en el juego es insustituible. La persona es para el niño el mejor de los juguetes... un “juguete interactivo” del cual el niño no se aburre nunca... “pide que se repita el juego y goza una y otra vez”.

Hacerles cosquillas, “revolcarse en el pasto”, gatear con ellos, subirlos a “coco-yito”, hamacarlos, leer y contarles cuentos, fabricar un barrilete, andar a caballo sobre un palo de escoba, hacer un trencito con trozos de madera, imaginar un volante

de autos con una tapa de olla, o hablar por teléfono con dos latas vacías unidas con un hilo, hacer un castillo de arena o de naipes, imaginar historias, hacer dibujos juntos o avioncitos de papel, jugar al médico, al papá o a la mamá, imitar el rol de la maestra o de la abuela, son algunos de los juegos que podemos compartir con los niños.

Hoy en día, las pantallas (televisor, celular, video juegos) ponen ante los ojos de niños y niñas, más imágenes virtuales que rostros humanos. Es decir, la palabra, la sonrisa, la caricia, la calidez de la relación interpersonal, la cercanía de mamá o papá son reemplazadas por algo impersonal.

**A muchos niños le sobran juguetes y le faltan personas que jueguen con ellos...**



Cuando el niño rechaza un juguete, nos está diciendo que para él lo más importante es la persona con la que comparte el juego. Desde bebé se siente fascinado por el rostro humano, mira a mamá, papá, hermanitos y a las pocas semanas de nacido ríe, cuando juegan con él.

Para jugar, el niño no necesita muchos juguetes y, menos aún, que sean caros o sofisticados. Un pedazo de plastilina o un trozo de madera, pueden ser el estímulo neuronal más potente que existe. El cerebro piensa, imagina, se activa, libera neurotransmisores, se siente feliz, se conecta con la creatividad, “hace que el niño sea protagonista de su propia historia”.

Ese pedazo de plastilina o de madera, se convierten en personas (en el papá, la mamá, el hermanito, la maestra), en autos, aviones o trencitos, o en lo que él imagine y quiera que sea!

El juego simbólico hace volar la imaginación y la creatividad, estimula el lenguaje del niño, la comunicación, la cooperación y la solidaridad, las reglas y los límites, amplía la capacidad del pequeño para conocer el mundo de los adultos y la realidad que lo rodea desarrollando su conciencia personal.

Rescatar el juego es priorizar éste al juguete que, aunque sofisticado, caro e inteligente, no logra la afectividad del juego y, muchas veces, el niño se encuentra rodeado de juguetes pero se siente solo.



## PROPUESTA

*Redescubramos, revivamos a “ese niño o niña, que cada uno de nosotros lleva dentro del corazón y pongámoslo a jugar con nuestros hijos”.*

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](mailto:raulnessier@hotmail.com)

Hasta la Próxima



Para hacer un alto

A veces los sueños  
no se alcanzan con alas,  
sino con la firmeza  
de nuestros pasos.



## Entretenimiento

### ¡A buscar los nombres!

- Alba
- Gonzalo
- Claudia
- Francisco
- Rosalinda
- Diego
- Bruna
- Rubén
- Mateo

La solución la encontrarás en la página 18.



## Humor



## TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebechi  
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](http://www.innovanaturals.com.ar)  
[innovanaturals.ar](http://innovanaturals.ar)



Comidas y dulzuras

# BRUSCHETTAS



## PRIMER PASO

Cortar el pan casero o el pan ciabatta en rodajas de 2 cm, colocarlo en una bandeja para horno precalentada y verter un poco de aceite de oliva por encima. Tostar en horno precalentado a 200 °C, por ambas caras, hasta que quede crujiente y retirarlo. Luego frotar un poco de ajo fresco sobre el pan.

### 1. TOMATE Y ALBAHACA

Tomates maduros, hojas de albahaca, queso mozzarella, aceite de oliva, sal



#### Preparación

Cortar los tomates en cubitos. Ponerlos en un bol y condimentarlos con las hojas de albahaca, el aceite de oliva y la sal. Cortar el queso en cubitos, mezclarlos con los tomates. Cubrir las tostadas.

### 3. ATÚN Y PALTA

Palta, atún, huevo duro, sal, pimienta, jugo de limón



#### Preparación

Triturar la palta, salpimentar y agregar el jugo de limón. Untar sobre el pan. Adicionar el atún y el huevo duro en rodajas.

### 2. TOMATE, RÚCULA Y JAMON CRUDO

Tomates, rúcula, fetas de jamón crudo, aceite de oliva, queso parmesano



#### Preparación

Picar los tomates y la rúcula. Colocar sobre el pan. Adicionar unas gotas de aceite, agregar una feta de jamón, cubrir con parmesano.

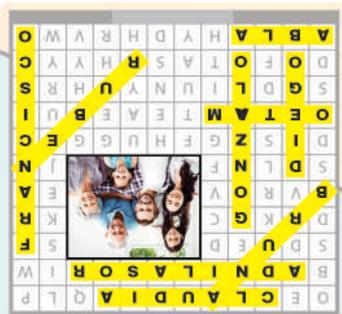
### 4. NUEZ, RICOTA Y QUESO AZUL

Ricota, queso azul, nueces, pera, jugo de limón



#### Preparación

Pelar la pera, cortarla en cubos y rociarlos con jugo de limón. Mezclar la ricota con el queso azul. Untar sobre el pan, decorar con las nueces y los cubos de pera.



- Bruna
- Francisco
- Alba
- Rubén
- Rosalinda
- Gonzalo
- Mateo
- Diego
- Claudia

¡A buscar los nombres!

Respuesta del entretenimiento de la página 16



# 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](http://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



beneficiosdsalud



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**  
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

## DÍAS DE TURNO DEL MES DE MARZO

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 30	24 31	25	26	27	28	29

Sello de la Farmacia