



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 389
Septiembre 2025



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

Medicamentos para la acidez
Botiquín hogareño
Adolescentes y deporte
Planta medicinal: Boldo chileno
Mordeduras de perros, prevención
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR



Bienestar mental al alcance de tu mano

TREONATO 1000



Ayuda a optimizar
la memoria
y la concentración

Acompaña tu enfoque en
momentos de estrés o
mucho carga mental

Contribuye al bienestar
cerebral gracias a su
fórmula avanzada

Suma nutrientes clave
para cuidar tu mente:
Fosfatidilserina
+ D3, C y B6

Favorece la absorción de
magnesio a
nivel cerebral



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

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
Farm. Mariana BUDE UGARTE

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
f Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 66554640

AÑO XXXIII - N° 389
Septiembre de 2025



4

**MEDICAMENTOS
PARA LA ACIDEZ**
Recomendaciones



6

BOTIQUÍN HOGAREÑO
¿Está actualizado?



7

QR + Info
Adolescentes
y el deporte



9

PLANTA MEDICINAL
Boldo chileno



12

**MORDEDURAS
DE PERROS**
5 claves para prevenir



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA
La edad de la fantasía



16

ENTRETENIMIENTO
Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS
Masitas de avena,
pasas y nuez



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



Medicamentos para la acidez. Recomendaciones

El uso de medicamentos de venta libre, para tratar la acidez, requiere de información previa confiable como la que brinda el farmacéutico, a fin de evitar problemas de salud.

Los medicamentos de “venta libre” no son inocuos, presentan contraindicaciones, interacciones con otros fármacos y alimentos, y la posibilidad de generar reacciones indeseadas. Al no requerir receta médica, la consulta del paciente al farmacéutico respecto de estos medicamentos es esencial.



Tipos de medicamentos para la acidez estomacal y el reflujo ácido

- **Antiácidos** (sales de magnesio, calcio, aluminio): neutralizan la acidez y proporcionan un alivio rápido, por poco tiempo. Se usan para molestias ocasionales.
- **Antagonistas de receptores de histamina H₂ (bloqueadores H₂)** (famotidina): reducen la cantidad de ácido producida por el estómago; el efecto comienza luego de una hora y es más duradero que el de los antiácidos.
- **Inhibidores de la bomba de protones (IBP)** (omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, esomeprazol): disminuyen la producción de ácido y se utilizan para tratar la acidez que no se resuelve con antiácidos o bloqueadores H₂. Son más útiles para personas con acidez crónica (más de 2 días a la semana); su efecto comienza a los pocos días.



Consideraciones a tener en cuenta

Antiácidos

Se presentan en tabletas o líquido para tomar. Las tabletas deben masticarse, no tragarlas enteras, y luego beber un vaso lleno de agua. En el caso del líquido se debe agitar antes de cada toma. Se recomienda administrar los antiácidos, 1 a 3 horas después de las comidas.

- Pueden causar un sabor a tiza, calambres estomacales, sequedad bucal, flatulencias, dolor de cabeza, debilidad, fatiga, dolor de huesos.
- Los productos con magnesio pueden provocar diarrea; los que contienen calcio o aluminio, estreñimiento.
- Grandes cantidades de antiácidos con aluminio, pueden ocasionar pérdida de calcio y, como consecuencia, debilitar los huesos.

Bloqueadores H₂

Por lo general su administración es de una o dos veces al día.

- Pueden interferir con la absorción de la vitamina B₁₂, sales de hierro y complejos multivitamínicos.

Inhibidores de la bomba de protones

Se presentan en forma de cápsula. Se toman una vez al día y normalmente **una hora antes del desayuno**.

- Pueden provocar diarrea, alteraciones del microbioma intestinal (flora intestinal), deficiencias de vitaminas y minerales, y conducir a osteoporosis. Se ha visto cierta asociación con neumonía.
- Estudios recientes muestran una posible relación entre el uso crónico de IBP y la demencia en mayores de 75 años, falla renal, cáncer del tracto gastrointestinal y otras enfermedades malignas.
- Los IBP pueden enmascarar los síntomas del cáncer esofágico o gástrico.

Recordar...

- Muchos problemas digestivos pueden ser prevenidos o controlados con modificación de la dieta, reducción de la ingesta de condimentos y grasas. **Aun cuando se usen medicamentos, los cambios en el estilo de alimentación son fundamentales.**
- Aquellas personas que beben o fuman con frecuencia, **lograrán reducir los síntomas** solamente si evitan estas sustancias.
- La administración de cualquier medicamento para la acidez debe ser por un corto período y si las molestias persisten se debe **acudir a la consulta médica.**

Informe a su farmacéutico qué medicamentos con o sin receta médica, suplementos dietarios, productos a base de plantas, se está administrando cuando solicite un medicamento de venta libre para la acidez.

QR + Info

¿Qué hacer si un hijo adolescente quiere abandonar el deporte?



El interés de los adolescentes por los deportes puede ser efímero. A medida que atraviesan las distintas etapas de desarrollo, diversos factores pueden influir en sus gustos y expectativas.

Principales razones de abandono del deporte

- Temor al fracaso
- Sensación de estancamiento y frustración
- Demandas académicas y sociales
- Cambio de prioridades en favor de las relaciones personales (enamoramiento)
- Influencia de los amigos que no comparten el interés por el deporte
- Conflictos con compañeros de equipo y entrenadores

La intervención temprana y adecuada de los adultos puede ayudar a revertir el desinterés y fomentar una relación positiva con el deporte.



Recomendaciones para promover la actividad física y más info, la encontrarás escaneando el Código QR.



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: kinesiologoslascalonias@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

BOLDO CHILENO

Peumus boldus Molina

Cuando hablamos de boldo ¿a qué especie nos referimos?, ¿al boldo chileno (*Peumus boldus* Molina) que es poco cultivado en nuestra región o al boldo brasileiro (*Plectranthus barbatus* Andrews)

que está en huertas y jardines (artículo publicado en la revista PNS N° 388 - agosto 2025). Es importante diferenciarlos porque son distintas sus indicaciones y precauciones.



CARACTERÍSTICAS

El *P. boldus*, nativo de los Andes chilenos, es un árbol de mediano porte (unos 15 m de altura) y tarda varias décadas en alcanzar su tamaño adulto. Es dioico y las flores son unisexuadas; por ello, es necesaria la proximidad de ejemplares masculinos y femeninos para que se produzca la polinización, llevada a cabo habitualmente por insectos.

Posee un follaje persistente, sus hojas son opuestas, ovadas u oblongas, cortamente pecioladas, coriáceas. El haz es áspero y verde brillante; el envés más pálido y pubescente. Se caracteriza por su peculiar aroma a limón y alcanfor.

Las inflorescencias se presentan en racimos de unas 12 flores pequeñas, de color blanquecino. Éstas muestran por lo general siete pétalos, las masculinas se distinguen por los numerosos estambres curvados. Los frutos son drupas de pequeño tamaño, color verde amarillento, carnosas, olorosas y de sabor dulce. Florece entre agosto y septiembre en su hábitat nativo.

Se utilizan las hojas, aunque en algunos países también se emplea la corteza.



COMPONENTES

Aceite esencial: ascaridol y cineol (mayoritariamente), eugenol, pineno, terpineol, eucaliptol, alcanfor. Alcaloides: boldina, esparteína, isocoridina, laurotanina, norisocoridina.

Derivados flavónicos: ramnetol, isoramnetol, kaempferol.

Otros componentes: boldoglucina (glucósido), ácido cítrico, taninos, oxalato de calcio, cumarinas, resinas.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- digestiva,
- carminativa,
- antiespasmódica,
- ligeramente laxante,
- antihelmíntica,
- diurética.

USOS DEL BOLDO CHILENO

La boldina estimula el funcionamiento de la vesícula biliar y tiene propiedades beneficiosas sobre el hígado. Es colerética y colagoga (aumenta la producción de bilis en la vesícula biliar y favorece su expulsión). Previene la formación de cálculos biliares. Estudios en animales han atribuido las propiedades hepatoprotectoras no sólo a la boldina sino también a flavonoides. Popularmente se la utiliza para reducir el colesterol.

El boldo chileno es útil para la gastritis, en infusión o como condimento en las comidas. Se prepara una infusión con 1,5 - 2,5 g de hojas de boldo secas en 200 mL de agua hirviendo; se deja reposar 10 minutos; se cuela y se bebe caliente, preferentemente después de las comidas. Esta preparación es digestiva.

El boldo es sialogogo (estimula la secreción de saliva) y es orexígeno (aumenta el apetito). Para este último fin, se usa en infusión preparada con 1,5 g de hojas secas en 100 mL de agua hirviendo. Se bebe 15 minutos antes de las comidas.

Se utiliza una tisana de esta planta para combatir el insomnio, el estrés y la ansiedad. Se elabora con 2,5 g de hojas secas en 100 mL de agua hirviendo y se bebe antes de acostarse.

Estudios *in vitro* han demostrado que el extracto de boldo refuerza el sistema inmunológico y es efectivo contra *Candida albicans*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*.

Los componentes del aceite esencial (especialmente el ascaridol) le otorgan propiedades anhelmínticas (elimina los parásitos intestinales).

El eucaliptol le provee acción expectorante por lo que se usa en la preparación de jarabes para la tos y los resfríos.

Al *P. boldus* se lo emplea para aliviar molestias dentarias.

Las hojas cocidas en una pequeña cantidad de agua se utilizan para calmar neuralgias y dolores reumáticos; se aplican, con un paño limpio, sobre la zona dolorida. También se pueden realizar baños de inmersión; para ello, al agua del baño (35 °C) se le agrega una infusión tibia elaborada con un puñado grande de hojas cada 2 ó 3 L de agua.

PRECAUCIONES

No se recomienda su uso durante el embarazo, la lactancia, ni en niños.

No debe utilizarse simultáneamente con anticoagulantes orales, ni en caso de obstrucción biliar.

Se aconseja evitar el consumo a largo plazo (más de 4 semanas seguidas); no tomar más de 4 tazas al día.

Tener precaución si se administra con diuréticos porque se puede potenciar su efecto.

CURIOSIDADES

Según la leyenda, si el árbol de Boldo chileno crece sano y fuerte, se garantiza la abundancia en las cosechas y en el ganado.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger 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 PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN

NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



KYOJIN GOLD

probióticos en gotas, con vitamina B12,
zinc, selenio y cobre, para un
completo bienestar



REPELENTE KYOJIN

para adultos y niños, protege a toda
la familia de mosquitos e insectos



BIOLARVICIDA KYOJIN

elimina las larvas de mosquitos
y jejenes del hogar.
100% ecológico - no tóxico.
SIN LARVAS NO HAY MOSQUITOS.



BARRA DE CEREAL KYOJIN

probióticos y prebióticos
en barra de cereal
con vitamina B12
(indispensable para veganos)



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

probióticos y prebióticos
(inulina- FOS) en cápsulas
por 30 y 120 unidades



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB
www.kyojin.com.ar
kyojinoficial

5 claves

para prevenir mordeduras de perros

Los perros son grandes amigos de los humanos. Aunque, cuando están enojados o asustados pueden atacarnos e incluso mordernos. Aprender a vivir con ellos de forma responsable y segura ayuda a prevenir los ataques de perros.



La rabia es una enfermedad mortal que los perros pueden transmitir a las personas si están infectados y nos muerden. Si sos mordido por un perro realizar una observación del mismo, puede salvar tu vida. No molestes, maltrates o mates al animal. Es necesario vacunar todos los años a los perros contra la rabia.

28 de Septiembre

Día Mundial Contra la Rabia

"Otra forma de medicina ES POSIBLE"

ELABORACIÓN DE SUPLEMENTOS DIETARIOS
ESPECIALISTA EN PLANTAS MEDICINALES



**Crespo, Entre Ríos.
Calle Rocamora 1534**



**Chilcas
Laboratorio**



**EXTRACTOS
LÍQUIDOS**

**HIERBAS
INFUSIONES**



**SUPLEMENTOS
OLEOSOS**

**DUBNER MÄCHTIGH
BALSAM**



3437553110



Chilcas Lab



chilcaslaboratorio



laboratoriochilcas@gmail.com



www.chilcaslaboratorio.com



CÁPSULAS

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER



La edad de la fantasía

Los padres de Pablo consultan al pediatra porque constantemente juega a ser un superhéroe, tiene amigos imaginarios, inventa historias y personajes fantásticos y, con todo lo que encuentra, crea “mundos de ficción”. Ellos creen que no es un comportamiento normal y están preocupados porque su hijo parece estar más en un reino mágico que en la realidad.



El médico tranquiliza a los padres, les explica que ese mundo de ensueño, en el cual vive su hijo, es “normal para la edad” ya que Pablo tiene 4 años. Está en la “edad de la fantasía” que abarca aproximadamente desde los 2 a los 6 ó 7 años; en esta etapa utilizan la fantasía “como una herramienta” para expresar sus miedos, tristezas, alegrías, deseos o inquietudes.

Antes de los 6 años de edad, los niños no tienen todavía la capacidad de distinguir la realidad de la fantasía, poseen un “pensamiento mágico”: creen que lo que piensan e imaginan es real, presentan un “juego simbólico”; es decir, usan los objetos que los rodean para representar situaciones, personajes, y crean escenarios imaginarios con los que interactúan asumiendo diferentes roles.

Son héroes con una espada de palo, vuelan en un avión hecho con una caja de cartón, con una escoba dan vida a un caballo, una botella plástica puede ser una nave espacial, un cajón de madera lo convierten en la cocina de mamá o en un hermoso castillo y una simple tela sobre dos sillas se transforma en casita o carpa de indios. También conviven con “amigos imaginarios o invisibles” e interactúan, teatralizan, dramatizan. A partir de todo esto, aprenden a socializar, enriquecen sus vocabularios, construyen su identidad, exploran quiénes son y cómo se relacionan con el mundo.

La fantasía muchas veces les sirve de refugio, los hace sentir poderosos y, así, satisfacen necesidades que no pueden lograr en la realidad.

Hadas, duendes, monstruos, zombis también forman parte de “su mundo” y muchas veces son causa de miedos, pesadillas y terrores nocturno; ven seres imaginarios detrás de las cortinas, debajo de sus camas o en las estanterías de la biblioteca. En sus fantasías todo es posible, los animales hablan, las plantas caminan, las piedras se mueven y cambian de colores.

A través de sus personajes expresan sentimientos y emociones, lo hacen mediante juegos, dibujos, pinturas, música y canciones, disfraces y escenografías. También pueden sumergirse en sus entretenimientos a través de la lectura de cuentos, de teléfonos inteligentes o videojuegos.

La fantasía no es una evasión de la realidad, sino que es importantísima en el desarrollo de niñas y niños: en la cognición, la imaginación, la creatividad, la resolución de problemas y conflictos, el manejo de emociones, el desarrollo de la inteligencia emocional y del pensamiento abstracto y, al fin... la comprensión de la realidad!

Los padres pueden participar de sus vivencias y equilibrar la fantasía con la realidad, jugando con ellos, contestando sus preguntas, usando cuentos y narraciones que estimulen su imaginación, sin ridiculizarlos; y, de a poco, llevarlos a la comprensión del mundo real.

“La interacción entre fantasía y realidad en la niñez es natural, normal y necesaria para el desarrollo integral de niños y niñas, no es patológica sino una poderosa herramienta que les permitirá comprender, explorar y construir su relación con la realidad.”



Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: raulnessier@hotmail.com

**Hasta la
Próxima**



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

ENTRETENIMIENTO

Gimnasia cerebral

¿Qué dice la frase? Completar con las vocales

L _ F _ L _ C _ D _ D _ D _ T _ V _ D _
 D _ P _ N D _ D _ L _ C _ L _ D _ D _
 D _ T _ S P _ N S _ M _ _ N T _ S

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



SERVICIO VETERINARIO A DOMICILIO



CRISTIAN LOPEZ
veterinario

CEL.: 342 6131922



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



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

MASITAS DE AVENA,
PASAS Y NUEZ

INGREDIENTES

- 160 g manteca
- 250 g azúcar orgánica
- 70 g azúcar blanca
- 2 huevos
- 180 g harina
- ½ cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de canela molida
- 1 pizca de sal fina
- 200 g avena arrollada
- 80 g nueces picadas
- 120 g pasas de uva



PREPARACIÓN

- Batir la manteca pomada con los dos tipos de azúcar hasta blanquear. Agregar los huevos.
- Tamizar la harina con el bicarbonato.
- Adicionar al batido, los secos, la avena y la canela. Mezclar hasta obtener una pasta, y agregar las nueces y las pasas. Unir y formar una masa.

Para armar las masitas, sacar porciones de la masa con una cuchara (si es de helado, mejor), y colocarlas bien espaciadas, en una fuente para horno, sobre plancha antiadherente o papel manteca.

Llevar la plancha al freezer al menos durante una hora, antes de la cocción, para evitar que la masa se extienda.

Retirar del frío. Hornear a 180 °C por 20 a 25 minutos. Las masitas salen blandas del horno y luego se endurecen.

TIP: Se puede incorporar cacao amargo, reemplazando una cucharada de harina por éste

LA FELICIDAD DE TU VIDA
DEPENDE DE LA CALIDAD
DE TUS PENSAMIENTOS

Gimnasia cerebral

Respuesta del entretenimiento de la página 16

PARA HACER UN ALTO

A mí sí me da **gusto** que le vaya **bien** a los demás, el sol sale para todos, la **vida** no es una competencia, es una **bendición**.

Omega 3



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



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: unifar@gestmed.com.ar

DÍAS DE TURNO DEL MES DE SEPTIEMBRE

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