



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 392 - Diciembre 2025



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

Trastorno de acumulación compulsiva

Cuidados en el verano

Planta medicinal: Cardo Mariano

Doce campanadas saludables

La página del pediatra

Comidas y dulzuras



**Más información
con código QR**

GeoMagnesium

BISGLICINATO

1400 **QUELATADO**

Ayuda a relajar los
músculos y reducir
calambres

Contribuye a mejorar
la calidad del sueño

Ayuda a disminuir la
tensión muscular
asociada al estrés



Colabora en la regulación de
funciones neuromusculares

No genera
molestias digestivas



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 GRÁFICAS
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° 392
Diciembre de 2025



4

**TRASTORNO DE
ACUMULACIÓN COMPULSIVA**
¿Qué es?



6

QR + Info
Cuidados en el verano



9

PLANTA MEDICINAL
Cardo Mariano



12

DOCE CAMPANADAS
Hábitos saludables para 2026



14

**LA PÁGINA
DEL PEDIATRA**
¿Qué es el P. A. S.?



16

ENTRETENIMIENTO
Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS
Tarta de peras, nueces
y queso azul



*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.



Trastorno de acumulación compulsiva

¿Qué es?

Es una dificultad continua para tirar o deshacerse de pertenencias; la persona con este trastorno cree que necesita guardarlas, y experimenta angustia cuando se separa de los objetos o considera separarse de ellos. Afecta entre el 2% y el 6% de la población mundial, con una prevalencia similar en varones y mujeres.

La acumulación de objetos crea condiciones de vida de hacinamiento con muy poco espacio para pasar entre las pilas de ellos. Es posible que no se pueda utilizar algunas áreas para el propósito previsto. Cuando ya no queda espacio dentro de la casa, el desorden puede extenderse al garaje, los vehículos, el patio y otras áreas.

Las personas “acumuladoras” posiblemente no lo vean como un problema, por lo que puede ser difícil conseguir que acudan a la consulta profesional. El tratamiento intensivo puede ayudarles a comprender cómo pueden cambiar sus creencias y comportamientos para vivir una vida más segura y placentera.

Factores de riesgo

La acumulación compulsiva suele iniciarse de modo leve en la adolescencia, y tiende a empeorar con la edad. Es más frecuente en adultos mayores que en los más jóvenes.

Los factores de riesgo incluyen:

- **Personalidad.** Personas que tienen dificultad para tomar decisiones, y aquellas con problemas de atención, organización y resolución de problemas.
- **Antecedentes familiares.** Hay una estrecha relación entre tener un familiar con trastorno de acumulación compulsiva y padecerlo.
- **Acontecimientos estresantes de la vida.** Puede aparecer después de un evento difícil de afrontar, como la muerte de un ser querido, un divorcio o perder posesiones en un incendio.



Complicaciones

Este trastorno puede causar:

- Lesiones o quedar atrapado en medio de objetos que se dan vuelta o se caen
- Mayor riesgo de caídas e incendios
- Conflictos familiares
- Soledad y aislamiento social
- Falta de higiene, con riesgo para la salud
- Desempeño deficiente en el trabajo
- Cuestiones legales, como el desalojo



Otros trastornos de salud mental

Este problema puede estar asociado a otras afecciones de salud mental, como las siguientes:

- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad



Prevención

Debido a que poco se sabe sobre las causas del trastorno de acumulación compulsiva, no se conocen formas de prevenirlo. Sin embargo, como ocurre con muchas afecciones de salud mental, recibir tratamiento ante la primera señal del problema puede ayudar a evitar que la acumulación compulsiva empeore.

Acumulación compulsiva de animales

Las personas que acumulan animales pueden recoger docenas o incluso cientos de mascotas. Los animales pueden estar confinados en el interior o exterior. Debido a la gran cantidad, éstos a menudo no reciben los cuidados adecuados. La salud y la seguridad de la persona y los animales suelen estar en riesgo debido a las condiciones insalubres.



LABORATORIO BIOQUÍMICO

Bioq. Pujato Emiliano

ENVÍATU
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

QR + Info

Cuidados en el *verano*

Alimentación

- Evitar las comidas abundantes y calóricas.
- Respetar la cadena de frío de los alimentos.
- Comer pequeñas cantidades y varias veces por día.
- Ingerir frutas, verduras, jugos y comidas saludables con frecuencia.

Mantener la hidratación

- Tomar más líquido del habitual (8 vasos de agua a diario).
- Beber agua aunque no se tenga sed. La sed es el primer síntoma de la deshidratación.
- Evitar las bebidas calientes y no abusar de las bebidas alcohólicas.
- Tomar agua para acompañar las comidas.

Recordar siempre beber agua segura; no debe tener olor, color, ni sabor.

Otros cuidados a tener en cuenta:

- Protegerse del calor
- Tener cuidado con el sol
- Evitar los golpes de calor

Para más información, escaneá 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



"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

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: 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: 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

CARDO MARIANO

Silybum marianum L. Gaertner

Se lo conoce también como cardo asnal, cardo borriquero, cardo lechero.



CARACTERÍSTICAS

Silybum marianum pertenece a la familia de las Asteráceas. Es originaria del sur de Europa, norte de África y Oriente Medio; se cultiva en Hungría, China, Venezuela, Ecuador y Argentina. Crece en suelos poco fértiles, pedregosos o rocosos, en baldíos, al costado de caminos, preferentemente con buen sol.

Es una planta herbácea, anual o bianual. Sus hojas son ovaladas, de color verde brillante, con nervios blancos y bordes con lóbulos irregulares y espinas; las basales están distribuidas en roseta. Las flores son de color rosa intenso o azul-violáceo y suelen aparecer en el segundo año; presentan brácteas externas en forma de pincho curvo con espinas laterales en una base dilatada, las más internas prácticamente foliáceas y sin espinas apical. Los frutos son aquenios, oblongos, de color negro con manchas blancas y brillantes, y están provistos de vilano.

Se usa medicinalmente los frutos secos y como alimento toda la planta.



COMPONENTES

Entre los principios activos se destacan: flavonolignanos (silimarina y sus isómeros silibina, silidianina, silicristina); tiramina; histamina; taninos; flavonoides como la taxifolina; vitaminas C, E, K.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- hepatoprotectora,
- colagoga,
- digestiva,
- antioxidante,
- diurética,
- hipoglucemiante,
- antiinflamatoria.

USOS DEL CARDO MARIANO

Esta planta se utiliza, desde la antigüedad, para proteger el hígado de toxinas ambientales y químicas (alcohol, ciertos fármacos como el paracetamol), efecto que se atribuye a distintos componentes, sobre todo a la silibina. Es una de las plantas con la que más estudios científicos se han realizado sobre todo con respecto a su actividad hepatoprotectora; en enfermedades hepáticas, como la cirrosis y la hepatitis C, mostró diferentes resultados.

Popularmente se usa en casos de inapetencia, digestiones lentas, problemas hepáticos. En combinación con otros suplementos, alivia los síntomas de la indigestión.

El uso de esta planta podría utilizarse para disminuir la glucosa sanguínea en personas con diabetes tipo 2 y las complicaciones de esta enfermedad, pero se necesitan más estudios para confirmarlo. Además existe información acerca de sus beneficios en la reducción del colesterol en sangre.

Se emplea en casos de cistitis, urolitiasis y oliguria.

En la medicina popular se utiliza para aliviar dolores articulares, reumáticos y los ocasionados por ciática, artritis, artrosis, gota.

El uso de esta planta puede alterar potencialmente la coagulación sanguínea.

S. marianum está presente en productos que se utilizan para reducir los efectos de la resaca.

Se prepara una infusión con una cucharada de postre de frutos secos triturados (3 - 5 g) por taza de agua hirviendo, se deja reposar durante 10 minutos; se bebe una taza antes de las comidas. Además, se puede elaborar una tintura (1:10); se administran 60 gotas de esta tintura diluidas en agua tibia o en una tisana, tres veces por día, entre comidas.

PRECAUCIONES

No debe usarse durante el embarazo, en la lactancia ni en niños. Tampoco en pacientes con hipertensión arterial por su contenido en tiramina.

La ingestión de la parte aérea puede causar vómitos, náuseas, diarrea.

Las personas que toman anticoagulantes o padecen trastornos hemorrágicos deben tener precaución con su uso.

Puede provocar eccema en pacientes con hipersensibilidad o alergia a otras plantas de la familia de las Asteráceas.

CURIOSIDADES

Silybum proviene de una palabra griega que significa “borla” o “mechón”, por la forma de la flor; “*marianum*” (de María) hace referencia a una leyenda acerca de la Virgen María que supuestamente derramó su leche sobre las hojas del cardo mariano cuando amamantaba al Niño Jesús bajo esta planta, durante la huida a Egipto. De allí las nervaduras blancas de sus hojas.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger y Farm. Vanesa 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



NUEVOS PRODUCTOS

KYOJIN FORTE



- PARA MÁS DE UN PROBLEMA
- 10 VECES MÁS CONCENTRADO
- 1000 MILLONES DE UFC/ COMPRIMIDO
- ACTÚA MÁS RÁPIDO
- MÁS POTENTE
- MÁS DURADERO

PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL



KYOJIN GOLD

3 PRODUCTOS
AL PRECIO DE 1



- CON PROBIÓTICO BACILLUS SUBTILIS DG101
- CON SELENIO, COBRE Y ZINC DE MAYOR BIODISPONIBILIDAD
- CON VITAMINA B12 (Para vegetarianos y veganos!!!)

CADA UNO DE ELLOS
AL 100% DEL VALOR DIARIO

CONOCÉ MÁS EN
www.kyojin.com.ar
kyojinoficial



+Salud y Bienestar

Pedilos en farmacias
y dietéticas

Doce campanadas,

hábitos saludables para 2026

Se aproximan las fiestas de fin de año y, con ellas, las reuniones y despedidas en las que se cometen excesos en la alimentación y se llevan a cabo otras conductas que pueden perjudicar la salud.

¿Qué mejor que empezar con las **doce campanadas, hábitos saludables para 2026?**

Segundos antes de que suenen las campanas, pensemos en lo que vamos a cambiar, mejorar e incluso incorporar a la vida diaria en beneficio de nuestra salud.

Como propuesta..



Con la **primera campanada**, llega un clásico: **hacer más actividad física**, y ser constantes en su práctica. Ir a un gimnasio, realizar deporte en casa o simplemente salir a caminar.



Con la **segunda campanada**, podemos plantearnos **conocer gente nueva**. Somos seres sociales por naturaleza y relacionarnos con otras personas suele ser siempre algo bueno: no sólo generamos empatía con los otros, sino también confianza en nosotros mismos. “Abrirse” como persona mejora la salud y el bienestar.



La **tercera, cuarta y quinta campanada** van seguidas porque estamos ante un propósito que suele resultar complicado para los que tienen hábito tabáquico: **dejar de fumar**. La dependencia que el tabaco genera en el organismo dificulta alcanzar este objetivo pero, una vez conseguido, es de los que mayor satisfacción personal provoca, y uno de los que más beneficios reporta a la salud.



Con la **sexta y séptima campanada**, recordemos **desconectarnos del celular**, del que la mayoría tenemos gran “adicción”; ello nos impide realizar otras actividades y relacionarnos con la gente. Además, quita tiempo de descanso que es muy importante para la salud.



Con la **octava campanada** deberíamos proponernos **acudir al médico para revisiones periódicas**. De esta manera se puede controlar y prevenir enfermedades.



La **novena y la décima campanada** van juntas porque el propósito requiere un poco más de empeño: **mejorar los hábitos alimentarios**. Optar por la comida casera a la precocinada; leer las etiquetas de los alimentos antes de adquirirlos, y verificar sus contenidos y fecha de vencimiento; evitar “el picoteo” entre comidas... Y si queremos bajar de peso, no recurrir a “dietas milagrosas” y sí a un especialista para recibir asesoramiento.



Suena la **undécima campanada**: **¿bebemos la cantidad suficiente de agua?** Además de beber por lo menos 2 litros de agua al día, para mantenernos correctamente hidratados, es importante aumentar el consumo de frutas y verduras, que tienen un contenido de agua elevado.



Con la **campanada final** podemos proponernos **descubrir un nuevo hobby**, algo enriquecedor para sentirnos mejor (como puede ser la lectura, pintura) que ayude a desconectarnos y mejorar nuestra salud mental y/o física.

Con nuevos propósitos podemos empezar el año y llevarlos a la práctica cada uno de sus días; la motivación y las ganas los harán realidad casi sin darnos cuenta, y la salud mejorará notablemente. ¡Qué nada nos detenga!

**Esperamos que con
las doce campanadas
y hábitos saludables
para 2026, tengan
un año repleto de
energía y bienestar.**

¡Felices Fiestas!



LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER



¿Qué es el P.A.S.?



P.A.S. son las siglas de PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER.

El protocolo P.A.S. es una “guía de actuación” que debemos conocer y aplicar en caso de accidentes para ayudar a las víctimas y evitar que la situación empeore.

Teniendo en cuenta estas siglas nos orientaremos más fácilmente en lo que tenemos que hacer como “primeros auxilios en caso de accidentes”.

La “**hora de oro**” son los 60 minutos que empiezan a correr a partir del momento del accidente, y en ella cada segundo que pasa puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, pues el accionar rápido y adecuado salva vidas.

Durante esta hora, las principales causas de fallecimiento suelen ser la obstrucción de las vías aéreas y la pérdida de sangre, problemas que pueden evitarse con la intervención correcta.

La primera persona que llega al lugar del accidente es el que cumple un rol primordial para evitar muertes o secuelas graves, por eso es fundamental seguir estos pasos:

Mantener la calma es esencial, cualquier acción, por mínima que sea, puede ser vital para la supervivencia de las víctimas. Si no se tiene formación en primeros auxilios, limitarse a proteger el lugar y dar aviso rápido a los servicios de emergencia es lo mejor que podemos hacer.



Proteger. Asegurarse de no poner en peligro la propia vida al aproximarse al lugar. Utilizar elementos de visibilidad como chalecos reflectantes, señalizar el área con triángulos o luces de emergencia, y evitar movilizar a los heridos, salvo que exista un peligro inminente.

Avisar. Llamar inmediatamente al servicio de emergencia 911. Es fundamental proporcionar información clara: ubicación exacta, número de heridos, tipo de vehículos involucrados y si existen riesgos adicionales como fuego o derrumbes.

Socorrer. Si se cuenta con formación en primeros auxilios, evaluar funciones vitales como la conciencia, la respiración y la circulación sanguínea. En caso de paro cardio-respiratorio, realizar RCP siguiendo los protocolos adecuados. Si es necesario mover a un herido, hacerlo manteniendo el eje cabeza-cuello-tronco para evitar daños mayores, especialmente en casos de posibles lesiones cervicales.

PROTEGER EL LUGAR DEL ACCIDENTE Y PROTEGERTE

Encender las luces de emergencia

Colocarse el chaleco reflectante

Ubicar los triángulos de peligro a una distancia mínima de 50m

AVISAR AL SERVICIO DE EMERGENCIA

911

Llamar al teléfono de emergencia 911

Indicar el lugar exacto del accidente

Describir la situación

Decir cuántos heridos hay y su estado aparente

Identificarse y no colgar hasta que lo indiquen

SOCORRER A LAS VÍCTIMAS

Evitar movimientos bruscos al accidentado

Comprobar el estado de consciencia de la víctima

Si no responde, comprobar si respira normalmente

Si no respira, iniciar maniobras de RCP

En caso de hemorragia, aplicar presión directa sobre la herida (con ayuda de un apósito)



Estas normas de actuación pueden ser aplicadas en todo tipo de accidentes (traumatismos, ahogamientos, accidentes caseros o laborales; no solo en accidentes de tránsito).

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



ENTRETENIMIENTO



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N

Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z









La solución
la encontrarás
en la página 18.

HUMOR



¿VES? ¡TANTO GASTO EN
LA PELUQUERIA! ¡TE HUBIESE
AVISADO QUE EL PASEO IBA
A SER EN MOTO!



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

Tarta de peras, nueces y queso azul

INGREDIENTES

Masa Casera

- 200 g de harina
- 100 g de manteca, fría, cortada en cubos
- Sal, ½ cucharadita
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 huevo mediano
- 1 cucharada de agua bien fría

PREPARACIÓN

Masa casera

- Colocar en un bol, la harina, la manteca y la sal. Desarmar la manteca con los dedos hasta formar una arenilla. Agregar las semillas, el huevo y el agua fría. Unir sin amasar, hacer un bollo y colocarlo en la heladera durante 30 minutos. Sacar la masa de la heladera y estirar hasta 3 mm de espesor. Colocarla en un molde para tarta.
- Precalentar el horno a 200 °C.

Relleno

- 200 g de queso azul, en trocitos
- 100 g de queso rallado
- 2-3 peras, cortadas en láminas finas
- 30 g de nueces, picadas
- 6 hojas de albahaca
- 2 cucharaditas de miel

Armado

- Distribuir sobre la superficie de la masa, el queso rallado y el queso azul. Disponer las láminas de pera formando un círculo. Esparcir las nueces y las hojas de albahaca cortadas en trozos. Doblar el exceso de masa hacia adentro. Cocinar en el horno durante 15-20 minutos, hasta que la masa esté dorada. Verter sobre la superficie de la tarta unos hilos de miel.
- Servir tibia o fría.

Tip: en lugar de masa casera se puede utilizar una hoja de masa de hojaldre.



PRONTO SERÁ NAVIDAD LLEGARÁN LAS
VACACIONES Y CANTAREMOS VILLANCICOS

Respuesta del
entrenamiento
de la página 16

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



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 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