



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 393
Enero de 2026



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

Cuidemos la hidratación
Recibir el sol, saludablemente
Planta medicinal: Cardo amarillo
La barrera cutánea, protección vital
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR

Lanzamientos Geonat



Ayuda a regular
tu ciclo del sueño



No genera
somnolencia
diurna



Colabora a tener
un sueño reparador
y continuo



No genera
dependencia



Ayuda a
promover la
relajación



Ayuda a
mejorar la
calidad
del sueño



Ayuda a
reducir
el estrés



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

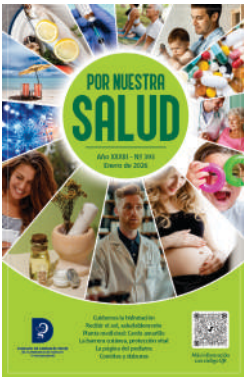
Diseño:  **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES / CREATIVAS
342 6 109910

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
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 66554640

AÑO XXXIII - N° 393
Enero de 2026



4

CUIDEMOS LA HIDRATACIÓN
Recomendaciones



6

QR + Info
Recibir el sol,
saludablemente



9

PLANTA MEDICINAL
Cardo Amarillo



12

LA BARRERA CUTÁNEA
Un muro invisible



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA
Para leer con nuestros hijos



16

ENTRETENIMIENTO
Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS
Tarta de manzanas
y arándanos



*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.

Cuidemos la HIDRATACIÓN

En el verano, las altas temperaturas pueden afectar al organismo y provocar complicaciones, como la deshidratación. Los bebés, niños y adultos mayores son los más vulnerables, por eso es fundamental tomar precauciones.



La deshidratación ocurre cuando se pierde más agua de la que se ingiere. No solo el calor intenso puede producirla, sino también los vómitos, la diarrea, las quemaduras, las enfermedades renales o cuando se administran ciertos medicamentos (como los diuréticos).

- En los adultos mayores, es más frecuente debido a que el mecanismo natural de la sed no funciona tan eficientemente (muchas veces no sienten la necesidad de tomar agua aunque la necesiten).
- En los bebés y niños pequeños, como consecuencia de que tienen menos reservas de líquidos, cualquier pérdida de los mismos puede descompensarlos rápidamente.

Síntomas de deshidratación

La deshidratación **leve a moderada**, puede provocar:

- Sed
- Sudoración reducida
- Disminución de la elasticidad de la piel
- Menor producción de orina
- Sequedad de boca

Si la deshidratación es **grave**, disminuye la sensación de sed y la presión arterial puede descender, lo que provoca mareos o desmayos, sobre todo al ponerse de pie (hipotensión ortostática). Si la deshidratación continúa, se dañan gravemente los riñones, el hígado y el cerebro. **La confusión es uno de los indicadores de que la deshidratación es grave.** Si ésta es muy grave puede evolucionar a coma y muerte.

Tratamiento de la deshidratación

En los casos leves, basta con beber agua.

Para tratar la deshidratación moderada o grave, se recomienda consumir sales de rehidratación oral (soluciones con sodio y potasio).

En casos más graves, la incorporación de líquidos y sales se realiza por vía intravenosa.

*Recordar que es necesario evitar la deshidratación, por lo que cabe el dicho
“Vale más prevenir que curar”.*

Recomendaciones prácticas

- No esperar a tener sed para tomar agua.
- Ofrecer líquidos a los niños y a los adultos mayores varias veces al día.
- En viajes o actividades al aire libre, llevar siempre una botella de agua.
- Si aparecen síntomas como mareos, confusión o desmayos, consultar inmediatamente al médico.

Si se sufre una cardiopatía o una nefropatía, antes de practicar ejercicio es aconsejable preguntar al médico sobre la mejor forma de reponer el líquido que se pierda.

Cómo prevenir la deshidratación



- ✓ Beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día
- ✓ Aumentar la ingesta en días de calor, ejercicio o si hay vómitos/diarrea
- ✓ Consumir frutas y verduras frescas (aportan agua y minerales)
- ✓ Durante actividad física intensa, preferir bebidas con electrolitos



MAGNESIUM



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



QR + Info

Recibir el sol, saludablemente

El sol es fuente de energía para todos los seres vivos, y en el ser humano juega un papel fundamental; participa en el metabolismo del calcio, el ciclo sueño-vigilia y los procesos hormonales. No obstante, también puede ocasionar efectos dañinos en el organismo como consecuencia de una exposición prolongada en horarios inadecuados. Estos efectos pueden ir desde un simple enrojecimiento hasta una quemadura solar y otros perjuicios a largo plazo.

Para reducir el impacto de la radiación ultravioleta (UV) que recibe la piel, y de ese modo disminuir los daños que provoca, se deben utilizar los protectores solares. Éstos son clasificados según su Factor de Protección Solar (FPS), que determina el nivel de defensa que ofrecen contra los rayos UV.

Cómo elegir el protector solar adecuado

Esta información la podés encontrar escaneando el Código QR



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

"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: kinesilogos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TÉRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESÍÓLOGOS 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 KINESÍÓLOGOS 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 KINESÍÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

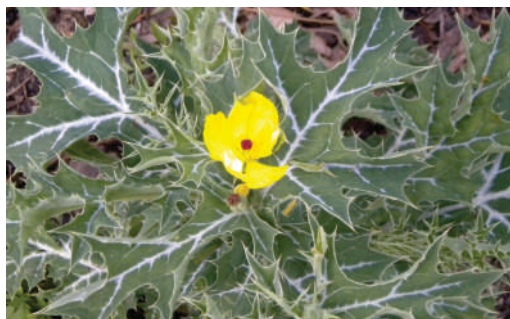
Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar

PLANTA MEDICINAL

CARDO AMARILLO

Argemone mexicana L.

Se lo conoce también como:
adormidera amarilla (Paraguay),
amapola espinosa, *cardo santo*,
chicalote (México).



CARACTERÍSTICAS

Esta planta pertenece a la familia de las Papaveráceas, NO a la que incluye a los cardos (la única similitud son las hojas “pinchudas”). Su pariente más cercano es la amapola (*Papaver somniferum*), especie de la que se extrae el opio.

A. mexicana es nativa del sur de Estados Unidos, México, América Central, Colombia, Guyana, Venezuela, Brasil, Ecuador, Perú, Uruguay y Argentina (se puede encontrar hasta el norte de la Patagonia).

Es una hierba anual, erecta, glauca, espinosa; posee un látex amarillento. Sus hojas son alternas, simples, lanceoladas, con manchas blancas y lóbulos espinosos dentados. Las flores son solitarias, vistosas (parecen de papel), de color amarillo claro o blanquecinas, cortamente pedunculadas. El fruto es una cápsula espinosa, cilíndrica, dehiscente por valvas apicales; contiene numerosas semillas pequeñas, de color oscuro.

Se emplean medicinalmente las semillas, los tallos, las hojas y las flores; algunas veces también la raíz.



COMPONENTES

Se han identificado alrededor de 30 alcaloides isoquinoleínicos: protopina, argemexicaína, alocriptopina, berberina, sanguinarina.

Además contiene: taninos, glucósidos cardíacos, azúcares y flavonoides.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antimicrobiana,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- hipotensora,
- vasodilatadora,
- sedante,
- cicatrizante.

USOS DEL CARDO AMARILLO

A. mexicana posee propiedades antiviral y antibacteriana. Un estudio realizado en África, mostró su utilidad en el tratamiento de enfermos con malaria (paludismo).

La semilla se utiliza en infusión para diversos problemas de salud; tiene efecto analgésico (calma el dolor, especialmente de cólicos), alivia la tos, es purgante y sedante. La semilla madura, molida, tostada, en infusión con hojas de lechuga, tomada en ayunas, es un vomitivo; mientras que la semilla molida sin tostar, y tomada en infusión, es un purgante drástico.

Las flores, por sus constituyentes químicos, tienen propiedad expectorante y se utilizan en el tratamiento de la tos.

La savia amarilla, fresca, lechosa y acre contiene una proteína que disuelve callosidades, verrugas. También es útil para aliviar afecciones cutáneas que causan picazón.

El cocimiento de las hojas, tallos y flores se emplea en la medicina popular, aplicado en compresas, para tratar enfermedades de los ojos como conjuntivitis y cataratas.

La semilla contiene un aceite que puede emplearse para la fabricación de jabón, pinturas para lienzo, betún y barniz.



PRECAUCIONES

No debe usarse durante el embarazo, en la lactancia ni en niños.

Se debe utilizar con extrema precaución, ya que puede causar problemas gastrointestinales (vómitos, diarrea), dolor de cabeza, mareos, palpitaciones, constipación y, en casos severos, edemas y sangrados.

Se han reportado efectos adversos con el uso del aceite obtenido de las semillas, en forma de friegas o masajes.

CURIOSIDADES

Argemone deriva del griego *Argema* (mancha blanca), en referencia a uno de los usos tradicionales de la planta para tratar las nubes en los ojos (nombre vulgar de las cataratas).

Las semillas de *Brassica nigra* (mostaza) se asemejan a las de *A. mexicana*; por ello, se ha reportado toxicidad de la mostaza debido a adulteraciones con semillas de cardo amarillo.

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



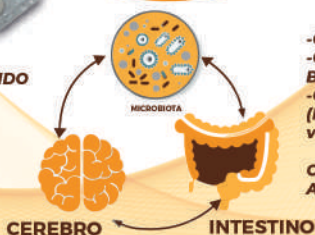
NUEVOS PRODUCTOS

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 DGT01
- CON SELENIO, COBRE Y ZINC DE MAYOR BIODISPONIBILIDAD
- CON VITAMINA B12 (Para vegetarianos y veganos!!!)

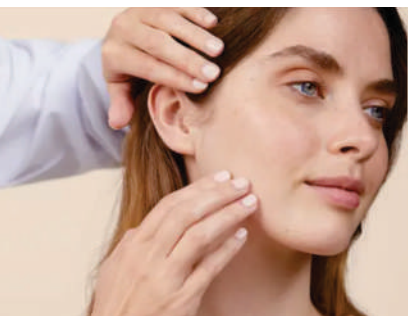
CADA UNO DE ELLOS
AL 100% DEL VALOR DIARIO

CONOCÉ MÁS EN
www.kyojin.com.ar
kyojinoficial



+Salud y Bienestar

Pedilos en farmacias
y dietéticas



La barrera cutánea, un muro invisible

La barrera cutánea es una de las principales defensas del cuerpo humano frente a agresiones externas, y desempeña un papel crucial en la salud evitando la pérdida de agua y regulando la interacción con el entorno.

Está localizada en la epidermis, capa más externa de la piel.

Se compone de:

Queratinocitos: Células muertas cargadas de queratina que actúan como un muro físico.

Lípidos: Las ceramidas, el colesterol y los ácidos grasos libres forman una matriz protectora.

Proteínas estructurales: Filagrina e involucrina son esenciales para la compactación de las células.

Funciones principales

Protección frente a agentes externos

Impide la entrada de microorganismos, alérgenos y sustancias químicas nocivas al cuerpo.

Regulación de la pérdida de agua

Minimiza la pérdida transepidérmica de agua, esencial para mantener la hidratación y elasticidad de la piel.

Mantenimiento del pH

El pH ácido de la barrera cutánea (manto ácido) ayuda a inhibir el crecimiento bacteriano y favorece la renovación celular.

Factores que afectan a la barrera cutánea

Su integridad puede verse alterada por:

Clima extremo: Frío, calor y humedad pueden dañar la función de barrera.

Productos químicos agresivos: Ciertos jabones, detergentes.

Enfermedades cutáneas: Afecciones como la psoriasis y eczema.

Envejecimiento: Con la edad disminuye la producción de lípidos y proteínas esenciales.

Barrera cutánea dañada

Puede presentar los siguientes síntomas:

Sequedad: Sensación de piel seca y tirante.

Enrojecimiento: Manifestación de inflamación o irritación.

Picazón: Puede ir acompañada de una mayor sensibilidad cutánea.

Fácil irritación: Reacción inesperada a productos tópicos o factores ambientales.

Cómo alteran ciertas enfermedades a la barrera cutánea

Eczema: Involucra inflamación y daño de la barrera.

Dermatitis atópica: En esta condición, que es el tipo más común de eczema, la barrera se vuelve más permeable y permite la entrada de alérgenos.

Psoriasis: Las alteraciones que provoca en la diferenciación celular, afectan la función barrera.

Cuidado y reparación de la barrera cutánea

Efectuar una hidratación adecuada de la piel: Usar productos ricos en ceramidas, ácido hialurónico y glicerina.

Evitar productos agresivos, especialmente si la barrera cutánea está dañada: Ciertos ingredientes cosméticos, como los alfa hidroxiácidos, los retinoides y el sulfato de sodio de algunos jabones.

No usar elementos exfoliantes: Evitar los paños faciales demasiado ásperos.

Aplicar protector solar: Es imprescindible el uso diario de protectores solares para prevenir el daño por radiación UV.

Realizar una dieta equilibrada: Los ácidos grasos esenciales, como el omega-3, fortalecen la barrera cutánea.

No fumar, respetar las horas de sueño y evitar los alérgenos.



ENFERMERÍA
INTEGRAL
PUNTO FIJO Y DOMICILIO

Turnos y consultas



0342 155 423 425



Güemes 6306, Santa Fe



@enfermeriaintegral746

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER



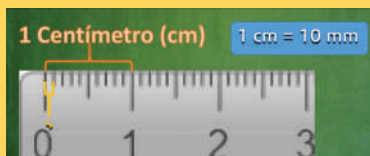
Para leer con nuestros hijos



¿Sabías que en la piel de tus manos, por cada centímetro cuadrado (un pequeño cuadradito de ella), pueden vivir miles de pequeños “bichitos”, llamados microbios (bacterias, virus, hongos y parásitos), que no se ven a simple vista sino que solo podemos observarlos con un aparato llamado microscopio?



Se cree que pueden vivir hasta 10.000 microbios en cada centímetro cuadrado de piel, con distintas formas y dimensiones (su tamaño se mide en micras. Una micra es **mil veces más chiquita que un milímetro**).



Cada rayita de la regla es 1 milímetro y los microbios miden miles de veces menos que una de esas rayitas... ¿Pequeños no?

Con nuestras manos tocamos muchísimas cosas durante el día, por eso, ahora que sabemos esto, debemos tratar de “echarlos” de ellas, para no contagiarnos las enfermedades que pueden transmitir, tanto a nosotros como a los demás. Sobre todo pueden ocasionar infecciones respiratorias y digestivas que algunas veces son muy graves.

La batalla contra esos “villanos”, la ganamos fácilmente ya que todos tenemos en nuestras casas “agua y jabón”. Pero “esa pelea debemos hacerla varias veces por día”, y todos los días, en especial:

- Siempre que tengamos las manos sucias.
- Después de ir al baño.
- Al preparar o tocar las comidas.
- Antes y después de comer.
- Al llegar a casa después de la escuela o de estar en otros lugares.
- Después de tocar animales y mascotas.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Cada vez que se toca la basura.

¡Que “jueguito” tan fácil de ganar!

Ahora veamos cómo debemos hacerlo... SOLO SON 5 PASOS:

- 1 Nos mojamos las manos con agua de la canilla (fría o caliente).
- 2 Nos ponemos una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas.
- 3 Frotamos toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) mientras contamos hasta 20 o 30.
- 4 Enjuagamos bien con agua potable.
- 5 Nos secamos con un paño limpio, una toalla limpia o una servilleta de papel.

Y si no estamos en casa y no tenemos agua y jabón, las manos se pueden limpiar con productos antisépticos que contienen agua y alcohol. Estos no son tan efectivos para matar los microbios y pueden ser tóxicos, por eso los tenemos que usar con mamá, papá, la seño o alguna persona mayor que nos ayude.

Y al final ganamos la pelea, no nos enfermamos. Además, ayudamos a mamá y papá, ya que esta forma de eliminar a esos “pequeños enemigos” es muy barata y sencilla.

Como dijimos solo hace falta “agua y jabón”.

¡Ah!... y no se olviden de compartir este jueguito con todos sus amigos.

¡Serán verdaderamente unos **SUPERHÉROES!**

¡El lavado de manos previene enfermedades y salva vidas!



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

Acertijos

- A.** Tiene 6 caras pero no usa maquillaje, tiene 21 ojos pero no puede ver, ¿qué es?
- B.** Tengo rabo y no soy perro, tengo dientes y no muerdo, tengo cabeza y no pienso, ¿qué soy?
- C.** Tiene ojos y no ve, posee corona y no es rey, tiene escamas sin ser pez, ¿qué rara cosa ha de ser?

La solución la encontrarás en la página 18.

HUMOR



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 manzana y arándanos



INGREDIENTES

Masa

- 3/4 taza de harina común
- 3/4 taza de harina integral
- 2 cdas. de azúcar
- 1 1/2 cdtas. de polvo de hornear
- 1/4 cdta. de sal
- 4 cdas. de manteca, en trozos
- 1/2 taza de leche
- 1 cdta. de extracto de vainilla

Relleno

- 2 manzanas grandes peladas, sin semillas, en rodajas finas
- 1 cda. de jugo de limón
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de almidón de maíz
- 1 cdta. de canela molida
- 340 g de arándanos frescos o congelados

PREPARACIÓN

- En un recipiente grande, mezclar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Con un tenedor, incorporar la manteca fría a los ingredientes hasta obtener una mezcla granulosa. Añadir la leche y la vainilla. Unir y formar la masa.
- Colocar la masa en una superficie de trabajo enharinada, estirla con un rodillo hasta 1 cm de espesor, en forma circular.
- Forrar una fuente para horno de 23 cm de diámetro, enmantecada y enharinada. Cortar los excedentes. Llevar a la heladera.
- En un bol grande, añadir las rodajas de manzana. Rociarlas con jugo de limón.
- En un recipiente pequeño, mezclar el azúcar, el almidón de maíz y la canela. Añadir esta mezcla a las manzanas y revolver suavemente para integrar los ingredientes. Agregar los arándanos.
- Esparcir la mezcla de manzanas y arándanos en forma pareja sobre la masa.
- Cocinar en un horno precalentado a 200 °C, durante unos 30 minutos o hasta que la masa esté dorada y las manzanas tiernas.



Tip: Se puede servir las porciones de tartas, tibias, acompañadas de un copo de crema chantillí

La pinya



C.

El ajo



B.

El dado



A.

Acentijos

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





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



www.innovanaturals.com.ar



[innovanaturals.ar](https://www.instagram.com/innovanaturals.ar)

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 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