



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 394
Febrero de 2026



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

Úlceras por presión
Los medicamentos sólo en Farmacias
Planta medicinal: Calabaza
Campaña de Vacunación contra
el VSR para embarazadas
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR

ACEITE DE ORÉGANO

70% de Carvacrol

Potente acción antimicrobiana por alto contenido de carvacrol

Apoyo al sistema inmunológico

Ayuda a la salud respiratoria

Apoyo a la salud digestiva

Propiedades antiinflamatorias

Ayuda a la protección antioxidante adicional por la vitamina E



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° 394
Febrero de 2026



4

ÚLCERAS POR PRESIÓN

Cómo prevenirlas



6

QR + Info

Los medicamentos
sólo en Farmacias



9

PLANTA MEDICINAL

Calabaza



12

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA EL VSR

Para embarazadas



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

Obesidad y Desnutrición
Infantojuvenil



16

ENTRETENIMIENTO

Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS

Tarta de espárragos



*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.

ÚLCERAS POR PRESIÓN

CÓMO PREVENIRLAS

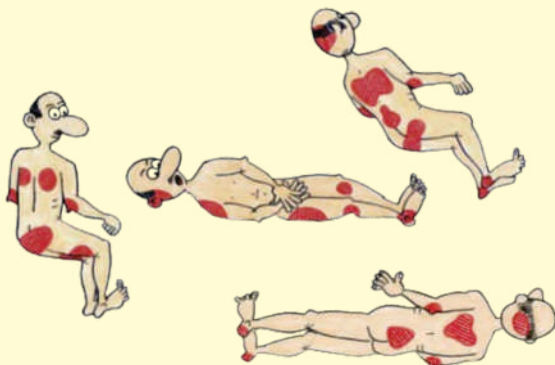
Las úlceras por presión (escaras) pueden desarrollarse en el transcurso de horas o días. Es importante prevenirlas dado que su aparición se asocia a un mayor riesgo de infecciones graves y aumento de la mortalidad.

Las escaras por presión son lesiones cutáneas causadas por una presión prolongada que corta el flujo sanguíneo a la piel y tejidos subyacentes; esto ocurre al permanecer en una misma posición (en la cama, una silla) durante cierto tiempo como puede suceder en personas inmovilizadas.

SITIOS COMUNES DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

En **personas que utilizan silla de ruedas** suelen aparecer en: coxis o glúteos; omóplatos y columna vertebral; parte trasera de los brazos y piernas, en contacto con la silla.

En **personas que necesitan permanecer en la cama**, pueden manifestarse en: partes laterales o trasera de la cabeza; omóplatos; cadera, región lumbar o coxis; talones, tobillos y detrás de las rodillas.



Los **síntomas** de las escaras incluyen: cambios en el color o en la textura de la piel; hinchazón; supuración; zona de la piel que se siente más fría o más caliente al tacto que otra; áreas con irritación. En **etapas avanzadas** suele aparecer, piel agrietada, ampollas, úlceras abiertas (cráteres) que pueden supurar y presentar mal olor. Es fundamental observar si un área roja no recupera su color normal después de quitar la presión, ya que es una señal temprana de este problema.

Los **factores de riesgo** de desarrollar escaras por presión son: inmovilidad, incontinencia, pérdida de la percepción sensorial, nutrición e hidratación deficientes, enfermedades que afectan el flujo sanguíneo (diabetes, enfermedades vasculares), edad (más común en la vejez por adelgazamiento de la piel, disminución de grasa y músculo protector, y mayor lentitud de la circulación y la cicatrización).

Las **complicaciones** de las úlceras por presión comprenden: infecciones en la piel, articulaciones y huesos. Si éstas no se tratan a tiempo pueden poner en riesgo la vida.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

PARA EL REPOSICIONAMIENTO EN UNA CAMA O UNA SILLA

- **Cambiar el punto de apoyo del peso con frecuencia**, es aconsejable cada dos horas.
- **Levantarse, siempre que sea posible**. Si se tiene suficiente fuerza en la parte superior del cuerpo, hacer flexiones en la silla de ruedas.
- **Seleccionar almohadones o un colchón que alivie la presión**. No usar almohadones con forma de “dona”, ya que pueden concentrar la presión en el tejido circundante. Asegurarse de que el cuerpo esté bien posicionado.
- **Ajustar la elevación de la cama**. Si la cama puede elevarse en la parte de la cabeza, subirla no más de 30 grados.

PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

- **Mantener la piel limpia y seca**. Lavar la piel con un limpiador suave y secarla con palmaditas. Hacer esta rutina de limpieza regularmente para limitar la exposición de la piel a la humedad, la orina y las heces.
- **Proteger la piel**. Usar cremas con función de barrera protectora de la piel para “aislarla” de la orina y las heces. Cambiar la ropa de cama y la vestimenta con frecuencia, si es necesario. Prestar atención a los botones de la ropa y las arrugas en las sábanas que puedan irritar la piel.
- **Revisar la piel a diario**. Observar si hay signos de advertencia de una úlcera por presión.

Las úlceras por presión tienen una variedad de tratamientos. Las más avanzadas se curan lentamente, de modo que **lo mejor es la prevención**.

Es importante buscar atención médica de inmediato si aparecen signos de infección como fiebre, supuración o mal olor de una llaga, así como calor o hinchazón alrededor de ésta.



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

Los medicamentos sólo en Farmacias

La venta de medicamentos fuera de la farmacia es una problemática creciente, con un gran impacto en la salud pública por el peligro que implica la adquisición de estos productos fuera del control de un profesional farmacéutico.

Tener en cuenta que...

No se deben adquirir medicamentos en lugares que no estén habilitados para su comercialización.

Verificar que los medicamentos posean los datos del fabricante (nombre de la empresa, domicilio exacto, localidad y provincia).

Para saber si un medicamento se encuentra registrado y en etapa de comercialización en nuestro país, se puede consultar el Vademécum Nacional de Medicamentos (ANMAT).

La búsqueda se realiza por 'nombre comercial' o indicando el principio activo en 'nombre genérico', no es necesario completar todos los campos.



**Podés acceder al
Vademécum Nacional
de Medicamentos
escaneando este código QR**



Ante la sospecha de la falta de legitimidad de un medicamento, se puede completar esta ficha para reportarlo a ANMAT

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/medicamentos/notificacion-de-medicamento-o-producto-medico-presuntamente-ilegitimo>

Un medicamento ilegítimo puede no tener el efecto terapéutico esperado, empeorar la enfermedad, causar intoxicaciones o incluso la muerte, ya que carece de garantías de calidad, seguridad y eficacia.

En la Farmacia se garantiza la legitimidad de los medicamentos porque se respeta la cadena de comercialización, controlada por la autoridad sanitaria.



**ENFERMERÍA
INTEGRAL**
PUNTO FIJO Y DOMICILIO

Turnos y consultas



0342 155 423 425



Güemes 6306, Santa Fe



@enfermeriaintegral746

"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: 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 KINESIOLOGOS 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 KINESIOLOGOS 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 KINESIOLOGOS 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

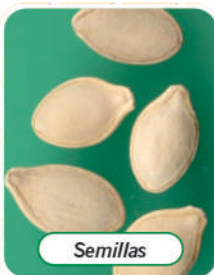


Frutos

CALABAZA

Cucurbita moschata Duchesne

En Argentina se la llama también anco, anko, anquito, coreanito o calabaza "tipo Butternut".



Semillas



Flor masculina



Flor femenina

CARACTERÍSTICAS

La calabaza es una planta anual, herbácea, dicotiledónea (las semillas tienen dos cotiledones; un cotiledón es una hoja embrionaria); pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Es originaria de las regiones tropicales de América.

Se caracteriza por poder desarrollar un sistema radicular profundo. El eje principal de la planta de calabaza emite de tres a diez ramas basales o principales, las cuales dan origen a las secundarias. Las ramas poseen, generalmente, cinco rebordes y están cubiertas de pelos (tricomas). Los zarcillos se dividen en tres ramillas; su función es la de amarrar la planta a algún soporte. Las hojas tienen forma acorazonada, con tres o más lóbulos triangulares poco profundos; los peciolo son largos, cilíndricos y están cubiertos de pelos glandulares. Las flores nacen de los nudos de los tallos. Se encuentran flores masculinas (estaminadas) y femeninas (pistiladas) en la misma planta (planta monoica). La corola es amarilla, de forma acampanada en la base y abierta arriba en cinco lóbulos triangulares. Generalmente, las flores masculinas aparecen antes que las femeninas. En la base de las flores femeninas se puede observar, debajo de la corola, el ovario expuesto, el cual presenta la forma de un fruto pequeño. El fruto es una baya (pepo). Las semillas (o pipas) son ovaladas, planas y delgadas, de 1,5 a 2,0 cm de largo; tienen un borde irregular, en algunos casos muy ancho, recortado o fibroso; son de color blanco a café claro.

En la medicina popular, se usa la semilla sin "cáscara".

COMPONENTES

Las semillas contienen: vitaminas B, C, D, E; carotenoides (provitamina A); minerales (calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso, zinc); pectinas; cucurbitina; triptófano; resinas; glicósidos; ácidos grasos insaturados (ácido oleico y linoleico).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- antiséptica,
- antioxidante,
- vermífuga,
- emoliente,
- diurética,
- sedante suave.

USOS DE LA CALABAZA

El consumo de semillas de calabaza crudas ayuda a reducir los niveles en sangre del “colesterol malo” (LDL colesterol) y a incrementar los del “colesterol bueno” (HDL colesterol).

Las semillas crudas o sus preparaciones se usan para aliviar los síntomas relacionados con la hiperplasia prostática benigna y con la vejiga hiperactiva.

Popularmente, las semillas de calabaza se utilizan para eliminar los parásitos intestinales (tenia, oxiurus); la cucurbitina es la responsable de esta acción. Según algunos estudios dicho componente tiene un efecto paralizante sobre la musculatura del parásito. Para tal fin se trituran las semillas frescas sin “cáscara” en dosis de 100 g para adultos; es conveniente consumirlas en ayunas y acompañar el tratamiento con algún laxante salino o con semillas de sen. En caso de niños se usan 30-50 g de semillas.

El consumo de las pipas es beneficioso para la salud ósea, ayuda a prevenir la osteoporosis y aliviar el dolor en personas con artritis. El aceite extraído de las semillas, por su propiedad antiinflamatoria, puede aplicarse externamente sobre las zonas afectadas.

Dado su contenido en vitaminas C y E se considera a las semillas de calabaza, un alimento con propiedades antioxidantes. Su consumo podría reforzar el sistema inmunológico y prevenir la anemia ferropénica.

Las pipas de calabaza tendrían cierta actividad antidepresiva y ansiolítica. Además, algunos estudios mostraron que su empleo ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.



PRECAUCIONES

Las semillas de calabaza consumidas en exceso pueden generar dolores estomacales, flatulencias y diarrea.

En personas sensibles, su uso ha provocado alergias cutáneas leves o reacciones como eccemas e irritaciones.

CURIOSIDADES

La calabaza integra la dieta en nuestro país desde épocas precolombinas. En los años 70 se incrementó su consumo y coincidió con el ingreso de colonias coreanas al país. Por ello a la calabaza se la conoce como “coreanito” ya que se creía que había sido introducida por esta colectividad, desconociéndose su verdadero origen americano.

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

- ♥ Enfermeros/as
- ♥ Cuidadores/as
- ♥ Psicólogos
- ♥ Terapeuta Ocupacional
- ♥ Talleres recreativos
- ♥ Kinesiólogos
- ♥ Bioquímicos
- ♥ Podología para la tercera edad
- ♥ Elementos ortopédicos
- ♥ Unidad de traslado

CONTACTANOS

342 - 5089407



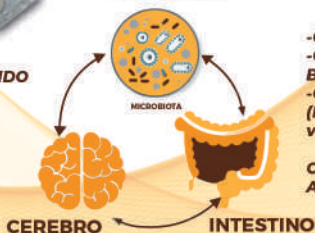
NUEVOS PRODUCTOS

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**



Campaña de Vacunación contra el VSR, para embarazadas

El 12 de enero de 2026 se inició esta Campaña

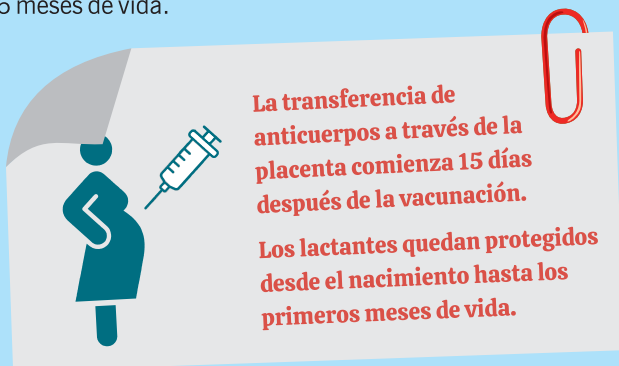
El **Virus Sincicial Respiratorio (VSR)** es el principal agente causal de infección respiratoria aguda en lactantes y niños pequeños. Si bien la mayoría de estos casos corresponden a cuadros leves, se estima que el 20-30% puede desarrollar bronquiolitis o neumonía, y evolucionar a formas potencialmente graves.

Este virus se transmite a través de las secreciones respiratorias (gotitas) que las personas infectadas diseminan cuando tosen o estornudan y por contacto directo. Todos los años durante los meses de otoño/invierno, se produce un aumento en la circulación del VSR que genera un incremento en las consultas pediátricas ambulatorias y de las internaciones, especialmente de niños menores de 1 año.

La enfermedad por VSR provoca un tercio de las muertes en el primer año de vida y más del 97% ocurren en países de bajos o medianos ingresos.

Frente a esos datos, el Ministerio de Salud recomienda la **vacunación de la embarazada**, entre las **semanas 32.0 y 36.6 de gestación**. Desde el punto de vista inmunológico, vacunar en este periodo optimiza la concentración de anticuerpos específicos contra el VSR en el neonato al momento del nacimiento y garantiza una protección pasiva efectiva durante los primeros 6 meses de vida.

La vacuna contra el VSR se ha incluido en el **Calendario Nacional de Vacunación**, en el año 2023, según Resolución del Ministerio de Salud N° 4218. Esta vacuna es **gratuita y obligatoria**.



La transferencia de anticuerpos a través de la placenta comienza 15 días después de la vacunación.

Los lactantes quedan protegidos desde el nacimiento hasta los primeros meses de vida.

Se recomienda la aplicación de una dosis única de la vacuna bivalente RS-VpreF entre las semanas 32.0 y 36.6 del embarazo, **durante la temporada de circulación del VSR**, determinada mediante la vigilancia epidemiológica.

Como la inmunidad contra el VSR no es duradera, las personas pueden infectarse repetidamente a lo largo de su vida, por ello, **las mujeres gestantes deben vacunarse en cada embarazo.**

Otras recomendaciones para prevenir la propagación del VSR



Cubrir nariz y boca cuando se tosa o estornude



Lavarse las manos con agua y jabón



Evitar tocarse la cara sin haberse desinfectado las manos



Evitar el contacto con personas enfermas o infectadas



Desinfectar superficies que se tocan frecuentemente



Hablar con su profesional sanitario para explorar otras opciones de prevención



MAGNESIUM



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

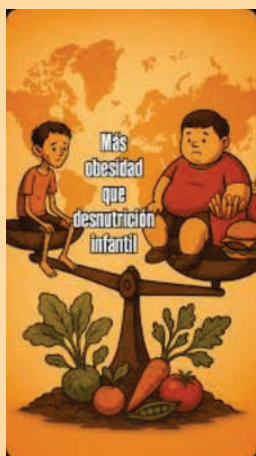


LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER



Obesidad y Desnutrición Infantojuvenil



En Setiembre de 2025, un informe de UNICEF con datos recolectados de 190 países (de los 195 países que hay en el mundo) alertó que: **“por primera vez en la historia (desde que se tienen registros), hay más Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) obesos que desnutridos, y la obesidad en este grupo etario se triplicó desde el año 2000”**. Esto habla de un problema nutricional a nivel global por el cambio drástico en la alimentación.

Mundialmente, 391 millones de NNA tienen sobrepeso; de ellos, una amplia proporción ahora se incluye entre los que presentan obesidad.

En nuestro país, los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas aportan al menos la tercera parte de la ingesta energética total de la alimentación diaria de NNA.

Las principales causas de esta “epidemia de malnutrición” son:

- las dietas inadecuadas,
- la comida chatarra y
- las estrategias de marketing, con una publicidad dirigida tendenciosamente a NNA, que incentivan en ellos el deseo de consumo al crear vínculos emocionales.



No es casualidad que en los comercios y supermercados se muestren golosinas y cereales azucarados en los lugares más visibles y accesibles para los niños.

Los NNA tienen acceso a dispositivos conectados a internet y, con ello, están expuestos a estrategias de marketing digital.

En el **informe de UNICEF** se analizó contenido publicitario en las plataformas de redes sociales y se demostró que casi todos los anuncios correspondían a productos ultraprocesados como galletitas, tortas, golosinas, comida rápida y gaseosas, en su mayoría con altos contenidos en azúcares, grasas no saludables y sal. También indicó que los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas reemplazaron parte esencial de las dietas tradicionales y desplazaron alimentos nutritivos como frutas, verduras y aquellos con proteínas.

El acceso a alimentos baratos, ricos en azúcares y grasas se generalizó tanto en países de altos como de bajos ingresos.

La comida rápida y las bebidas azucaradas suelen costar un 50% menos que los alimentos frescos o mínimamente procesados, de acuerdo con estimaciones de las Naciones Unidas.



Los efectos de la obesidad en NNA no se limitan a la apariencia física. UNICEF advierte que los niños con obesidad enfrentan un riesgo mayor de desarrollar **enfermedades metabólicas (resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, dislipemias), cardiovasculares (hipertensión arterial) y ciertos tipos de cáncer.**

El informe de UNICEF respalda **“políticas de estado”** e insta a los gobiernos a adoptar regulaciones estrictas como el etiquetado obligatorio de alimentos, restricciones a la publicidad dirigida a niños, impuestos a productos no saludables y prohibición de comida chatarra en entornos escolares.

La Organización de Naciones Unidas subraya la necesidad de subsidios que permitan reducir el costo de los alimentos saludables y mejorar el acceso a frutas, verduras y alimentos con proteínas de calidad para toda la población; es decir, alimentos nutritivos. Además, destaca la importancia de educar a las familias en temas de “Alimentación Saludable”.

De no revertirse esta situación en forma rápida se compromete la salud de las próximas generaciones.

La “desnutrición”, también coexiste con la obesidad; en el mundo hay (según UNICEF) 150 millones de niños desnutridos, de los cuales 45 millones están al borde de la muerte por desnutrición severa.

Como vemos, la malnutrición en la infancia y adolescencia ha crecido a ritmo acelerado en el comienzo de este siglo, y va desde el extremo de no disponer de nutrientes en cantidad y calidad necesaria para el crecimiento y desarrollo: “desnutrición”, hasta tener excesos en comidas no saludables que llevan al “sobrepeso y la obesidad”.

Tomar conciencia de esta realidad y hablarlo con nuestros hijos es el primer paso para revertir el problema. ¿Lo hacemos?

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

DESCUBRÍ LAS PALABRAS QUE SE FORMAN

La solución la encontrarás
en la página 18

1  + CIONES	2 ZA + 
3 PI + 	4  + TILLO
5 PE + 	6  + MIENTO
7 TO + 	8  + QUEQUE
9  + COL	10  + DRILO

HUMOR

LO TENGO A DIETA, HASTA QUE
VIO EL MOUSE DE LA COMPUTADORA



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 espárragos

INGREDIENTES

Masa

- 200 g de manteca
- Sal a gusto
- 200 g de queso crema
- 200 g de harina 0000

Relleno

- 1 atado de espárragos verdes
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de crema
- $\frac{1}{4}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ cdta. de sal fina
- Pimienta a gusto
- 200 g de queso Fontina
- 100 g de panceta



PREPARACIÓN

Masa

- Mezclar la manteca fría con la harina, agregar el queso crema y unir los ingredientes hasta formar la masa.
- Realizar una especie de rectángulo, envolverlo en papel film y reservar en la heladera por 30 minutos.
- Estirar la masa con un palote a 4 mm de espesor (puede ser necesario agregar un poco más de harina para estirar). Forrar la base de una tartera rectangular desmontable, previamente enmantecada. Pinchar la superficie con un tenedor. Llevar a heladera unos 30 minutos.
- Cocinar en un horno a 180 °C por 10 minutos, solo para blanquearla.

Relleno

- Cocinar 1 minuto los espárragos en agua con sal y cortarles la cocción en agua con hielo.
- Escurrir y secar.
- En un bol, mezclar los huevos, la crema, la leche, la sal, la pimienta y el queso Fontina rallado grueso. Reservar.

Armado de la tarta

- Colocar sobre la masa blanqueada, la mezcla de huevos; acomodar los espárragos y, por encima, la panceta en tiras finas.
- Llevar al horno por 30 minutos más.



1-Vacaciones 2-Zapato 3-Piño 4-Martillo 5-Pepino
6-Casamiento 7-Tomate 8-Panqueque 9-Caracol 10-Cocodrilo

Respuesta del
entrenamiento
de la página 16

TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

Miércoles de 16:00 a 17:30 y de 18:00 a 19:30

para personas mayores

Se realizan **Evaluaciones Neurocognitivas**

Contacto:

342 538-8066



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - M12236
ESPECIALISTA EN GERONTOLOGÍA



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 FEBRERO

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

SELLO DE LA FARMACIA