



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 395
Marzo de 2026



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

Pediculosis: prevención y tratamiento
Calendario de Vacunación. Actualización
Planta medicinal: Cardamomo
Salud de la mujer. Autocuidado
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
1° 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, 1° C.
Página web:
www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 66554640

AÑO XXXIII - N° 395
Marzo de 2026



4

PEDICULOSIS

Prevención y tratamiento



6

QR + Info

Calendario de Vacunación
Actualización a Enero/26



9

PLANTA MEDICINAL

Cardamomo



12

SALUD DE LA MUJER

Consejos de autocuidado



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

Enseñemos a cuidar
el medio ambiente



16

ENTRETENIMIENTO

Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS

Mil hojas de manzana



*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos
de la Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, producida por su
Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.
9 de Julio 2967 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 410-1054*

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054
Correo electrónico: dap@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías Farmacéuticas, y la
Dirección de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de Farmacéuticos
de la Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA PEDICULOSIS



La pediculosis o infestación por piojos es un problema muy común, especialmente en niños en edad escolar. Aunque causa molestias y picazón, no representa un peligro grave para la salud. Lo importante es detectarla a tiempo, tratarla correctamente y evitar el contagio.

Los piojos de la cabeza son pequeños insectos sin alas, parásitos; viven entre los cabellos y se alimentan de pequeñas cantidades de sangre del cuero cabelludo. La

hembra pone huevos brillantes, de color blanco grisáceo (liendres), que pueden verse como diminutos glóbulos y se fijan firmemente en la base de los tallos del cabello.

Cada hembra adulta pone de 3 a 5 huevos por día, por lo que en general hay más liendres que piojos.

El contagio se produce por el contacto diario entre compañeros o familiares, compartir peines, cepillos, sombreros y otros objetos personales, también por dormir en la misma cama o usar la misma almohada.



¡NO IMPORTA LA HIGIENE O EL NIVEL SOCIAL!

Cualquiera puede tener piojos.



Síntomas de la pediculosis

Los piojos suelen causar prurito intenso en la zona afectada.

Los niños apenas notan su presencia o solo sienten una irritación ligera del cuero cabelludo.

¿Cómo se detecta la presencia de liendres y piojos?

Las liendres se distinguen de otros materiales extraños presentes en los tallos del cabello por el hecho de estar firmemente adheridas. Los piojos que se concentran en la parte posterior de la cabeza o detrás de las orejas son más difíciles de ver; se los detecta pasando un peine especial de púas finas por el pelo mojado, desde el cuero cabelludo hacia las puntas.



En las infestaciones crónicas de la cabeza, al crecer el cabello pueden encontrarse liendres a cierta distancia del cuero cabelludo, según la duración de la infestación. Si no hay liendres desde el cuero cabelludo hasta 0,64 cm, no hay piojos vivos.

Tratamiento

Para tratar la pediculosis existen varios medicamentos de venta con receta médica y sin receta (de venta libre).

Todos los tratamientos se repiten a los 7 o 10 días para eliminar los piojos recién nacidos. La mayoría de estos fármacos matan las liendres, pero no las eliminan.

La extracción de las liendres requiere usar un peine de dientes finos y realizar una búsqueda minuciosa. Para facilitarla, existen varios preparados de venta libre como champús, geles y aerosoles.

Prevención

- ✱ Revisar la cabeza de los niños una vez por semana.
- ✱ Enseñarles a no compartir peines, cepillos ni gorros.
- ✱ Mantener el cabello recogido (trenzas o colas) en la escuela.
- ✱ Lavar con frecuencia la ropa de cama, toallas, gorros con agua caliente (más de 54 °C). Los objetos que no puedan lavarse (peluches, vinchas, etc.) deben guardarse en una bolsa cerrada durante 2 semanas.
- ✱ Avisar en la escuela y a la familia si se detecta un caso, para tomar medidas a fin de cortar la cadena de transmisión.



Cuándo consultar al médico

- ✱ Si después del tratamiento, siguen apareciendo piojos vivos.
- ✱ Si hay irritación, heridas o infección por rascado.
- ✱ Si el niño tiene menos de 2 años o alguna alergia.



QR + Info

ACTUALIZACIÓN DEL CALENDARIO DE VACUNACIÓN

Se adelantó la segunda dosis de la vacuna Triple Viral (sarampión, rubéola, paperas).

A partir del 1° de enero de 2026 la segunda dosis de Triple Viral se aplica a los 18 meses de edad.

¿Cómo queda el esquema de la vacuna Triple Viral?

Primera Dosis: 12 meses

Segunda Dosis según fecha de nacimiento:

- Nacidos a partir del 1 de julio del 2024: se aplica a los 18 meses de edad.
- Nacidos en 2021/2022/2023/hasta 30-06-2024: se aplica a los 5 años de edad.

**Para ingresar al Calendario actualizado,
escaneá el código QR**



Ante cualquier duda consultá al médico o al farmacéutico.



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



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

CARDAMOMO

Elettaria cardamomum L.

Frutos y semillas

También llamado cardamomo verde o cardamomo pequeño, en referencia a la apariencia de las semillas.

CARACTERÍSTICAS

E. cardamomum pertenece a la familia de las zingiberáceas. Presenta rizomas subterráneos, largos y nudosos. De ellos nacen tallos de 2 a 4 m de altura, formados por las vainas de las hojas. Sus hojas son alternas, lanceoladas y verdes por ambos lados.

A partir del rizoma también nacen tallos florales horizontales (escapos) con inflorescencias dispuestas en panículas; cada una de ellas posee de 3 a 4 flores hermafroditas, irregulares y con brácteas. Las flores son de color blanco a verde pálido, y violeta en el centro; tienen 3 sépalos y 3 pétalos, uno de estos últimos (labio) sobresale de los otros por ser más grande. El cáliz es doble y exterior, cilíndrico y con 2 lóbulos.

El fruto es una cápsula indehiscente con 3 celdas y 3 segmentos, de color verde amarillento en su estado maduro. Cada una de las celdas aloja de 5 a 7 semillas de forma irregular, angulosas, duras, de color café oscuro y superficie áspera, envueltas en una membrana incolora (arilo), algo melosas, con sabor picante y de aroma agradable. Cada cápsula contiene un promedio de 18 semillas.

Se utilizan medicinalmente los frutos.

COMPONENTES

Su aceite esencial contiene: limoneno, 1,8-cineol, α -terpineol, acetato de terpineol, borneol. Además el cardamomo posee almidón, ácidos grasos, flavonoides, compuestos monoterpénicos y sesquiterpénicos.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antioxidante,
- antibacteriana,
- antiinflamatoria,
- cardioprotectora,
- digestiva.

USOS DEL CARDAMOMO

El cardamomo estimula la digestión y el apetito, alivia los cólicos, provoca una mayor producción de saliva, combate el mal aliento (alitos). Popularmente se lo utiliza para mejorar las digestiones lentas, náuseas, inapetencia y acidez estomacal. En casos de flatulencia y diarrea, alivia los dolores punzantes que a menudo las acompañan.

Se prepara una infusión con una cucharada de postre de frutos (4-6) por taza, se deja reposar 10 minutos y se beben 2 o 3 tazas por día.

También se puede hacer una tintura de cardamomo; se maceran 25 g de semillas machacadas en 200 ml de alcohol de 60°, durante 15 días, y después se filtra. Se beben 10-20 gotas disueltas en un vaso de agua tibia, varias veces por día.

Las semillas masticadas lentamente perfuman el aliento y facilitan la digestión.

El cardamomo tiene propiedades antisépticas y antimicóticas. El aceite que se obtiene de las semillas ha demostrado ser útil contra infecciones vaginales.

La infusión de cardamomo en gárgaras se emplea para aliviar la irritación de garganta. También alivia los dolores de cabeza.

Las semillas de esta planta contienen compuestos androgénicos. Los árabes y en las culturas orientales, lo han usado por siglos como afrodisíaco, ya que sus aceites aromáticos y minerales estimulan el sistema nervioso y aumentan la libido.

Estudios realizados en animales, han demostrado que el cardamomo tiene potencial para atenuar los daños o disfunciones cardiovasculares mediados por el estrés oxidativo.

Según una nueva investigación de la Universidad A&M de Florida, *E. cardamomum* podría ser útil para combatir los tipos agresivos de cáncer de mama; esta propiedad se atribuye a un compuesto natural llamado cardamonina (chalcona, precursora de los flavonoides).

Se recomienda sacar las semillas del fruto y molerlas inmediatamente antes de su uso, ya que su fragancia desaparece rápidamente. Si se van a utilizar en platos salados se deben tostar en seco, esto acrecienta su sabor especiado.

PRECAUCIONES

El aceite esencial de cardamomo no debe usarse por vía oral en el embarazo, lactancia ni en niños menores de 12 años. También debe evitarse en caso de gastritis, úlcera gastroduodenal, hepatopatía y epilepsia.

CURIOSIDADES

Esta planta es originaria de la India y Sri Lanka, y se comercializa desde antes de la era cristiana. Se mencionaba en los antiguos escritos sánscritos; estaba incluida en las especias de la India sujetas al pago de impuestos en la aduana de Alejandría en los años 176-180 a. de C.

Colaboración: 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



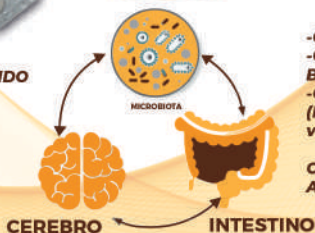
NUEVOS PRODUCTOS

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

Salud de la mujer

Consejos de autocuidado

Algunas prácticas pueden colaborar a que tu salud se mantenga en buenas condiciones.

Prestá atención a:

- ✓ **tu movimiento.** Asegurate de **estar en movimiento a lo largo del día**. Sentarse durante extensos períodos puede causar problemas de salud a largo plazo. Levantate y caminá por lo menos una vez cada hora, y tratá de **hacer alguna actividad física durante 30 minutos** todos los días.
- ✓ **tus emociones.** Cuidar la **salud mental** es tan importante como cuidar la salud física: tomate algunos minutos cada día para **concentrarte en el presente** y practicar algunos **ejercicios de respiración profunda**.
- ✓ **tu suelo pélvico.** El **entrenamiento del músculo pélvico**, o los ejercicios de Kegel, deben realizarse diariamente, independientemente del género o edad. **Apretá los músculos de tu zona pélvica** (esos que usarías para detener la salida de orina), relajá durante cinco segundos, y repetí el proceso.
- ✓ **tu exposición solar.** Usá **protector solar** cuando estés al aire libre. Revisá tus **pecas, lunares o manchas en la piel**, si hay cambios en su forma o color, o si sentís cualquier dolor o picazón en ellos; su correcto cuidado y monitoreo puede **evitar el cáncer de piel**.
- ✓ **tus huesos.** Asegurate de que estás incorporando **suficiente calcio en tu dieta** y obteniendo la vitamina D, así como de incluir **ejercicios de levantamiento de peso** en tu rutina diaria.



Responsabilízate de tu cuerpo

Acudí al médico para realizar tus **controles de salud preventivos**, como las mamografías, los chequeos de cáncer de piel, los estudios para detectar cáncer de cuello uterino y los controles cardiológicos. Planificalos regularmente. Estate **atenta a cualquier síntoma** para conversarlo con un profesional de la salud.

Tus propias necesidades de autocuidado van a depender de tu historia médica individual. Siempre consultá con el médico cualquier problema de salud.

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, una oportunidad para recordar la importancia del cuidado de la salud.



Regreso saludable a la escuela



Comienza la época escolar y es importante tomar medidas de prevención para que el niño se mantenga saludable.

Recomendaciones:

- Completar los esquemas de vacunación y realizar los controles médicos y odontológicos.
- Colocar en las mochilas jabón, pañuelos descartables, papel higiénico y toalla, así como cepillo y pasta de dientes. Proveer de agua segura.
- Implementar la costumbre del lavado de manos con jabones comunes.
- Enseñar a los niños que no deben compartir utensilios.
- Refrigerar correctamente los alimentos que requieren frío, como los lácteos.
- Revisar las mochilas diariamente, para que no queden restos de alimentos. Reponer el agua y los elementos utilizados.



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

Enseñemos a cuidar el medio ambiente



La tarea de cuidar el planeta es de todos y de cada uno de nosotros. Sus riquezas naturales, paisajes, plantas, animales deben ser protegidos y respetados para que en él puedan seguir viviendo las generaciones futuras.

Es importante enseñar a nuestros hijos a valorar la vida y la naturaleza, con pequeños ejemplos diarios, que al ser observados por ellos y puestos en práctica reiteradamente, se convierten en hábitos.

En todo momento y en todo lugar (playa, montaña, bosque, río, lago, jardines botánicos, especialmente en nuestras casas, o cuando vamos al campo) se les puede transmitir el amor por la vida y la naturaleza, realizando con ellos actividades que los incentiven a observar, preguntar, expresar ideas, opiniones y sentimientos, para lograr una “conciencia ecológica”.

Alguna de las **actividades que podemos enseñarles** son:

- ❧ Plantar árboles y arbustos. Los vegetales dan belleza y salud porque nos permiten respirar un aire más puro.
- ❧ Sembrar semillas y plantar retoños en macetas, canteros o huertas, y cultivar flores en el jardín.
- ❧ Cuidar a los animales y mascotas, muchos de ellos son “nuestros mejores amigos”.
- ❧ Ayudar a la familia a limpiar el hogar.
- ❧ Llevar bolsas al supermercado para las compras.
- ❧ Adquirir alimentos en la cantidad y calidad necesarias para el consumo de la familia, a fin de que no sobren y se desperdicien; lo mismo con la ropa, el calzado, los juguetes, los elementos de electrónica; enseñarles que “lo que a uno le sobra a otro le falta”.
- ❧ Poseer y conservar sólo lo que es necesario y no lo que no se utiliza.
- ❧ “Donar” juguetes, prendas, calzados que no usamos, “sanos y limpios”; seguramente hacemos feliz a quien no los posee; se cuida el medio ambiente al no tirarlo y se inculcan valores de solidaridad y convivencia.
- ❧ Escuchar música a un volumen normal, para evitar la contaminación auditiva.

- ✿ Compartir libros, revistas o materiales de estudio con nuestros amigos, y cuidarlos para que sirvan para los hermanitos o compañeros.
- ✿ Leer cuentos, libros, ver películas, videos, programas y series relacionados con el cuidado del medio ambiente.
- ✿ Hacer uso racional del agua, ya que sin ella no se puede vivir y hay millones de personas que carecen de este elemento en cantidad y calidad suficientes. Mueren 1 400 niños por día en el mundo por falta de agua potable para su ingesta.
- ✿ Apagar las luces cuando no se emplean y usar espacios con luz natural.
- ✿ Desconectar la televisión, equipo de música, la “compu” o la “play” y todo electrodoméstico luego de usarlos; no dejar “prendida la lucecita roja” que también consume energía.
- ✿ Compartir el auto y usar bicicleta para reducir la contaminación del aire y las emisiones de gases, disminuir la congestión y el ruido, y promover un estilo de vida más saludable.
- ✿ Usar focos de bajo consumo.
- ✿ Utilizar los envases que se puedan reciclar o los biodegradables.
- ✿ No tirar pilas a la basura, ríos o lagunas porque contaminan, y en lo posible, usar pilas recargables.
- ✿ Desechar los residuos en los cestos de basura, contenedores y basureros en las calles.
- ✿ Separar los residuos secos, húmedos, vidrios, papeles, etc.
- ✿ Usar vasos, platos y utensilios que no sean descartables.
- ✿ Mostrarles que el humo contamina, tratando de no quemar papeles, hojas u otros desechos que puedan ser recolectados por el servicio de limpieza.
- ✿ Valorar los daños que provoca el fumar.
- ✿ Usar menos aerosoles.
- ✿ Realizar folletos y carteleros que concienticen a la población del cuidado del medio ambiente.

- ✿ **Proteger la naturaleza: el aire, la tierra, el agua, los animales y las plantas.**
- ✿ **Ahorrar agua y energía.**
- ✿ **Respetar el “bien común” no ensuciando ni contaminando los espacios públicos.**

Éstas son las acciones más importantes para proteger nuestro planeta.

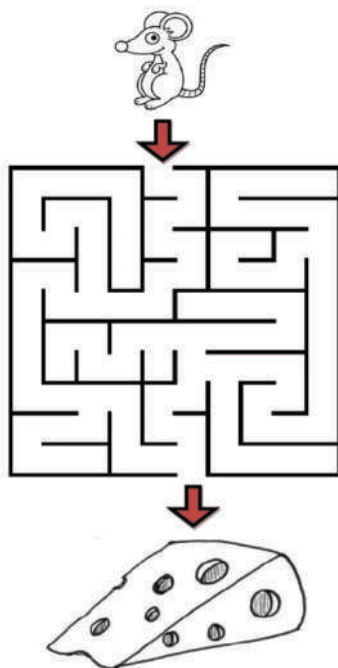


Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: raulnessier@hotmail.com

**Hasta la
Próxima**



ENTRETENIMIENTO

PARA LOS PEQUE...**AYUDÁ AL
RATÓN A
ENCONTRAR
EL QUESO**

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

Mil hojas de manzana

INGREDIENTES

- 3 manzanas verdes
- 200 g de harina 0000
- 150 g de azúcar
- Azúcar extra para espolvorear
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 50 g de manteca a temperatura ambiente

LIGUE

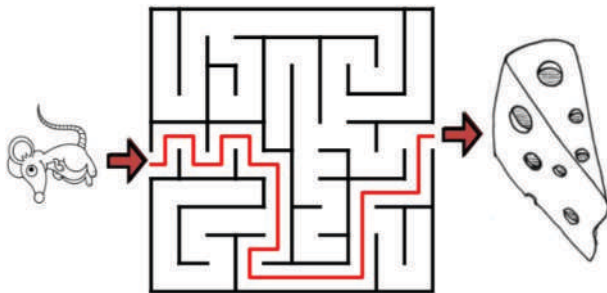
- 4 huevos
- 200 ml de leche
- 1 cdita. de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos, retirar las semillas y cortar en fetas con la mandolina.
- Poner en un bol la harina, el azúcar y el polvo de hornear. Mezclar todos los ingredientes con la manteca y hacer un arenado.
- Preparar el ligue con los huevos batidos, la leche y la esencia de vainilla.
- En una fuente profunda para horno enmantecada, colocar una parte de arenado en la base y hacer una capa de manzanas. Repetir las capas hasta completar.
- Luego agregar el ligue por encima de la preparación tratando de distribuirlo por toda la superficie.
- Espolvorear con azúcar y llevar al horno a 180 °C durante 45 minutos.



TIP: Se puede servir tibia o fría con una bocha de helado.



Respuesta del
entretenimiento
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 MARZO

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SELLO DE LA FARMACIA