

P O R N U E S T R A

SALUD

AÑO XXXIV ■ N° 402 ■ OCTUBRE DE 2026



MÁS INFORMACIÓN
CON CODIGO QR

MEDICAMENTOS Y CONDUCCIÓN
CÁNCER DE MAMA
PLANTA MEDICINAL: ACEROLA
POTASIO. UN MINERAL ESENCIAL
CUIDAR LA PIEL
LA PÁGINA DEL PEDIATRA
COMIDAS Y DULZURAS



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

NAD+ Resveratrol

Energía celular & Longevidad.



Longevidad



Protección
ADN



Salud
cardiovascular



Energía
celular

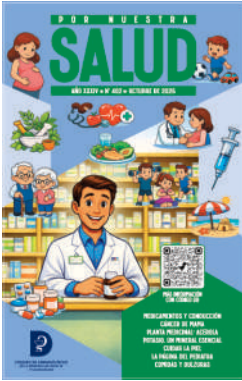


www.provefarma.com.ar

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



AÑO XXXIV - N° 402 Octubre de 2026

Propietario Colegio de
Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe
1° Circunscripción.
Crespo 2837 - (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Damián C. SUDANO

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
 colegio.farmacuticos.stafe1

Registro de la Propiedad
Intelectual 16048698

4

Conducción segura
¿Puedo conducir si estoy tomando medicamentos?

6

QR + Info
Cáncer de mama

9

Plantas Medicinales
Acerola

12

Potasio
¿Por qué es importante para la salud?

13

Cuidar la piel
Una rutina básica y saludable

14

La Página del Pediatra
"Consultemos a tiempo"

18

Comidas y Dulzuras
Matambre de cerdo a la leche

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.



Conducir es una actividad que requiere atención, concentración, buena coordinación y capacidad para reaccionar rápidamente ante situaciones imprevistas. Es importante tener en cuenta que algunos medicamentos pueden afectar la habilidad para manejar de manera segura, incluso algunos de los que se adquieren sin receta.

Efectos de los medicamentos que afectan la aptitud para conducir:

- Somnolencia o sedación.
- Visión borrosa u otras alteraciones visuales.
- Mareos y vértigos.
- Disminución de los reflejos y de la capacidad de reacción.
- Alteraciones de la coordinación y el equilibrio.
- Temblor o dificultad para mantener la concentración.

El riesgo aumenta cuando se toman varios medicamentos a la vez que interactúan entre sí y pueden potenciarse algunos de estos efectos.

Esta situación es especialmente relevante en las personas adultas mayores, que con frecuencia están polimedicados y pueden presentar cambios en el metabolismo y la eliminación de los fármacos, lo que favorece la aparición de estas reacciones no deseadas.

¿Con qué medicamentos debo tomar precaución?

Existe una gran variedad de medicamentos que pueden influir negativamente sobre la capacidad para conducir. Entre ellos se encuentran: **ansiolíticos, antidepresivos, tranquilizantes y antipsicóticos.**

También determinados fármacos utilizados para tratar **resfríos y alergias**, como algunos antihistamínicos (difenhidramina, dimenhidrinato, clorfeniramina, hidroxicina), provocan somnolencia y disminuyen los reflejos. Ciertos **colirios y pomadas oftálmicas** pueden ocasionar alteraciones transitorias de la visión.

No significa que todas las personas que usan estos medicamentos tengan necesariamente que dejar de conducir. **El efecto puede variar según el fármaco, la dosis, la combinación con otros medicamentos y la respuesta individual.**

¡Especial atención al comenzar un tratamiento!

En los primeros días de un tratamiento farmacológico se requiere observar cómo responderá el organismo al medicamento.

Recomendaciones para conducir de manera segura



Consultar si el medicamento puede afectar la capacidad para conducir, especialmente al iniciar un tratamiento o modificar la dosis.



Tener especial precaución al administrarse simultáneamente varios medicamentos. Informar al médico o farmacéutico sobre todos los fármacos que está usando, incluidos los de venta libre e hierbas medicinales.



No automedicarse.



Evitar conducir si se presentan mareos, somnolencia, alteraciones de la visión o disminución de los reflejos.



No modificar ni suspender un tratamiento indicado sin consultar previamente con un profesional de la salud.

Informarse sobre los posibles efectos de los medicamentos antes de ponerse al volante, es una medida sencilla que ayuda a prevenir riesgos y a cuidar nuestra salud y la de los demás.



ENFERMERÍA
INTEGRAL
SERVICIO A DOMICILIO

Turnos y consultas

 0342 155 423 425

Seguinos en Instagram:

 @enfermeriaintegral746

Cáncer de mama: prevención y diagnóstico temprano

El cáncer de mama es uno de los principales problemas de salud de las mujeres en Argentina, y constituye la primera causa de muerte por cáncer en este grupo.

Esta enfermedad es multifactorial; está relacionada con los antecedentes familiares y genéticos, el estilo de vida y otros factores que pueden aumentar el riesgo.

Si bien no siempre es posible prevenirlo, adoptar hábitos saludables: no fumar, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física con regularidad y moderar el consumo de alcohol, son medidas que contribuyen a evitarlo.

Cuanto más temprano se detecte, mejores son las opciones de curación, y aun cuando se diagnostique en estadios avanzados, hay posibilidades de tratarlo con éxito.

**EL 19 DE OCTUBRE SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL
DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**



Más información
acerca del cáncer
de mama, la
encontrarás
escaneando este
Código QR.

 **InnovaNaturals**

MAGNESIUM



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

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



"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

PNS

Planta Medicinal

ACEROLA

Malpighia emarginata



Fruto

También llamada cereza guaraní, cereza de Barbados.

CARACTERÍSTICAS

M. emarginata pertenece a la familia de las Malpighiaceas; se desarrolla en zonas de climas tropicales y subtropicales.

Es una especie arbustiva, presenta un crecimiento que varía entre semiprostrado a erecto y de compacto a abierto, posee ramas largas sobre las cuales se disponen, lateralmente, ramas de entrenudos cortos. Mide de 2 a 5 m de altura, tiene un tallo tortuoso, corteza rugosa, madera blanca y ligera. Las hojas son simples, enteras y opuestas, cuneiformes en la base, de color verde oscuro, con ápice agudo o acuminado y pecíolo de 5 a 12 mm de largo.

Sus flores hermafroditas, poseen 5 pétalos pequeños (12-15 mm de longitud) de color rosado, lila o rojizo, con centro amarillo. Atraen fuertemente a polinizadores como abejas y mariposas. El fruto es una drupa de forma variable (redondeada, ovalada o cónica); se dispone individualmente o en racimos de dos frutos, en las axilas de las hojas; presenta diferentes colores según su madurez y origen, desde verde hasta rojo anaranjado y púrpura rojizo oscuro; tiene tres semillas.

Se usa medicinalmente el fruto y, en menor medida, las hojas.

COMPONENTES

Fruto: carotenoides, pectinas, antocianinas, otros flavonoides, fenoles, vitamina C, proteínas, aminoácidos (asparagina, alanina, prolina, ácido aspártico, serina y ácido γ -aminobutírico), fibras solubles e insolubles.

Hojas: polifenoles, flavonoides, β sistoterol, taninos.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antioxidante,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- gastroprotectora,
- hepatoprotectora,
- astringente.

USOS DE LA ACEROLA

La acerola, por su contenido en vitamina C, estimula el sistema inmunológico; ayuda a aliviar infecciones, defender de gripes y resfrios. Además, interviene en la formación de colágeno, componente estructural de las articulaciones, la piel y los vasos sanguíneos.

Estudios recientes han demostrado que presenta actividad antioxidante; es útil para la prevención de enfermedades relacionadas con la edad y con origen en estrés oxidativo (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer).

Los efectos antioxidantes y antiinflamatorios se potencian cuando se consume simultáneamente la acerola y el té verde (*Camellia sinensis* L.), durante un tiempo prolongado. Se recomienda el uso de ambos para la prevención de enfermedades inflamatorias crónicas, como aterosclerosis, diabetes, síndrome de intestino irritable, artritis.

Se ha demostrado que los polisacáridos extraídos de la cáscara y la pulpa pueden tener efectos gastroprotectores.

La corteza de la acerola se utiliza tradicionalmente en decocción (cocimiento) o infusión. Al ser rica en taninos, posee propiedad astrin-

gente, útil en problemas digestivos y estados febriles.

La infusión de hojas (frescas o secas) se utiliza para aliviar afecciones respiratorias (gripe, tos y resfrios) y ayuda a bajar la fiebre. Se elabora con las hojas de la planta, se vierte sobre ellas agua hirviendo. Se deja reposar 5 a 10 minutos para que los antioxidantes se liberen, se cuela y se bebe endulzada con miel.

Las hojas, al igual que la corteza, presentan ciertos niveles de taninos, por lo que su infusión se emplea para mitigar malestares estomacales leves o diarrea.

El fruto puede consumirse fresco, aunque por la acidez de la pulpa no resulta apetecible. Generalmente se elaboran jugos, mermeladas y confituras.

En la industria, se utiliza en para la producción de nutracéuticos por su contenido en vitamina C.



PRECAUCIONES

No usar productos con acerola durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Por su alto contenido de vitamina C puede incrementar el riesgo de desarrollar cálculos renales. En personas con gota, evitar su consumo. Usar con precaución quienes están en tratamiento con anticoagulantes.

CURIOSIDADES

La coloración atrayente de los frutos de *M. emarginata* y su extensa utilización en la alimentación de los nativos, llamaron la atención de los españoles que, debido a la semejanza morfológica con la cereza europea, la denominaron "Cereza de Las Indias Occidentales".

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



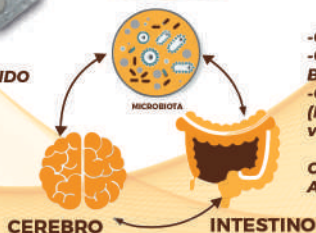
NUEVOS PRODUCTOS

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



+Salud y Bienestar

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



Pedilos en farmacias
y dietéticas

Potasio: ¿por qué es importante para la salud?



El potasio es un mineral esencial. Interviene en el equilibrio de líquidos y en la transmisión de los impulsos nerviosos; es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso.

El organismo obtiene potasio, principalmente, a través de los alimentos. Los riñones cumplen un papel clave al eliminar su exceso por la orina y, de ese modo ayudan a mantener niveles adecuados en la sangre.

¿Qué ocurre cuando falta potasio?

Una disminución del potasio en sangre, conocida como **hipopotasemia**, no produce síntomas cuando es leve. Si los niveles descienden más, puede aparecer:

- Debilidad muscular y cansancio.
- Calambres o espasmos musculares.
- Estreñimiento.
- Alteraciones del ritmo cardíaco.

La hipopotasemia está asociada a ingesta insuficiente y/o a pérdida excesiva de potasio por vómitos o diarreas prolongadas, uso de algunos diuréticos o laxantes, determinadas enfermedades.

Ante síntomas persistentes de hipopotasemia o situaciones que puedan favorecer la pérdida de este mineral, se recomienda consultar con el médico.

¿Qué alimentos aportan potasio?

- **Frutas:** banana, naranja, kiwi y frutas desecadas (pasas de uva).
- **Verduras y hortalizas:** acelga, rúcula, espinaca y otras verduras de hoja verde.
- **Legumbres:** lentejas, porotos y garbanzos.
- **Frutos secos y semillas:** nueces, maní y semillas de girasol.
- **Tubérculos:** papa y batata.
- **Pescados:** salmón.
- **Lácteos:** leche y yogur.

Es importante mantener una dieta equilibrada en la cual el aporte de potasio esté garantizado. Las personas con determinadas enfermedades, especialmente renales, o quienes toman ciertos medicamentos que disminuyen el potasio, deben controlar regularmente sus niveles en sangre.



CUIDAR LA PIEL: UNA RUTINA BÁSICA Y SALUDABLE

Algunos hábitos diarios pueden ayudar a mantener la piel protegida e hidratada, y prevenir el envejecimiento prematuro.

Protegerse del sol

La exposición excesiva al sol puede provocar manchas, arrugas y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Es recomendable usar protector solar adecuado para el tipo de piel, con Factor de Protección Solar (FPS) 30 o superior, y evitar la exposición directa al sol en las horas de mayor intensidad (entre 10 y 16 horas). También es aconsejable usar ropa que cubra la piel y un sombrero.

Limpiar e hidratar la piel

Ducharse con agua tibia y evitar baños prolongados.

Utilizar productos de limpieza suaves.

Secar la piel sin frotar.

Aplicar una crema hidratante adecuada al tipo de piel.

Al afeitarse, hacerlo con la piel húmeda y utilizar productos que reduzcan la irritación.



Mantener hábitos saludables

No fumar, ya que envejece la piel y contribuye a la formación de arrugas.

Llevar una alimentación variada (incorporar frutas y verduras frescas).

Beber suficiente agua (aprox. 2 L/día).

Realizar actividad física.

Mantener una rutina de sueño adecuada (dormir entre 7 y 9 h, en horarios regulares).

Cuidar el bienestar emocional

El estrés puede provocar algunos problemas cutáneos. Practicar técnicas de relajación y dedicar tiempo a actividades placenteras ayuda a reducirlo.

Destinar unos minutos al cuidado de la piel cada día colabora a mantenerla saludable, protegida y en buenas condiciones a lo largo del tiempo. El farmacéutico puede asesorar para la elección de los productos adecuados a cada necesidad.



Dr. Raúl Nessler

"Consultemos o tiempo"



Muchas veces dejamos de llevar a nuestros hijos al médico ante la aparición de signos y síntomas de enfermedad; el motivo puede ser: ignorancia, miedo, incertidumbre o desinformación, factores sociales (falta de cobertura social, problemas económicos, difícil acceso a los lugares de atención). De esa manera, cuando concurrimos a la consulta, se ha perdido un tiempo muy valioso para realizar el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno.

Debemos saber que hay situaciones que no se pueden pasar por alto y que determinan la necesidad de concurrir con nuestros niños y niñas, lo más pronto posible, a UNA GUARDIA DE PEDIATRÍA.

Hay "HORAS DE ORO"; si actuamos con sentido común y con la celeridad que el caso requiere, podremos evitar complicaciones, muchas de las cuales pueden poner en riesgo la vida del niño.

Algunos ejemplos de cuando no se debe esperar

SI TIENE LESIONES COMO:	SI TIENE COMPORTAMIENTOS COMO:	SI PRESENTA EN LA PIEL:
- quemaduras en rostro, manos o articulaciones - traumatismo de cráneo con pérdida de conciencia o tendencia a dormirse - electrocución - ingesta de productos de limpieza, medicamentos, pilas o elementos punzocortantes - heridas profundas - picaduras de araña o alacranes - mordedura de perro en cara, cabeza o que sean grandes - testículos dolorosos o hinchados	- decaimiento sin fiebre - llanto inconsolable - irritabilidad persistente - angustia, depresión, no puede dormir - deseos de quitarse la vida 	- moretones sin haberse golpeado - manchas rojas que no desaparecen al estirar la piel - ronchas grandes que pican y labios hinchados - coloración azulada, muy pálida o moteada

**SI TIENE FIEBRE
(38 °C AXILAR) Y:**

- es menor de tres meses
- tiene enfermedad crónica grave
- se acompaña de dolor de cabeza intenso y vómitos recurrentes
- respira con dificultad
- rechaza el alimento
- pierde la conciencia, se sacude o se pone rígido



SI TIENE VÓMITOS Y:

- es recién nacido
- es verde o contiene sangre
- parece confundido pero está despierto
- tiene antecedentes de traumatismo
- tiene sed, ojos hundidos, boca seca y orina poco
- tiene dolor abdominal continuo e intenso

SI ESTÁ AGITADO Y:

- se hunden las costillas al respirar
- rechaza el alimento
- se escuchan ruidos respiratorios y quejido
- se pone morado al toser
- hace pausas al respirar



Recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría

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



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





PNS **Entretenimiento**

Encontrá las 10 diferencias



La solución la encontrarás en la página 18



PNS **Humor**



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

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

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR

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





Matambre de cerdo a la leche

INGREDIENTES

- 1,5 kg de matambre de cerdo
- Sal y pimienta c/n
- 1 cda. de ají molido
- 2 cdas. de orégano
- 1 L de leche
- 250 ml de crema de leche
- 150 g de queso rallado

Para la guarnición

- Papas
- Batatas
- Aceite c/n
- Sal c/n
- Romero c/n
- Tomillo c/n
- Orégano c/n

PROCEDIMIENTO

Matambre

- Salpimentar el matambre. Colocarlo en una placa para horno con la grasa hacia abajo.
- Condimentar con ají molido y orégano. Agregar la leche, la crema y el queso rallado.
- Cocinar en horno a 180 °C, hasta que se dore la cubierta.



Guarnición

- Lavar muy bien las papas y las batatas, cortarlas en gajos y colocarlas en una placa con aceite, sal, romero, tomillo y orégano.
- Cocinar en horno a 180 °C hasta que estén bien tiernas y doradas.
- Se puede cocinar junto con el matambre en el horno (en asaderas separadas)

Servir el matambre gratinado con las batatas y las papas.

Tip: Se puede agregar a las papas y batatas, como guarnición: manzana verde y pimienta roja cortados en trozos, cebolla, rebanadas de calabaza con piel.



Encontrá las 10 diferencias

Respuesta del entretenimiento de la página 16



Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada.

William Shakespeare





InnovaNaturals

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



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



www.innovanaturals.com.ar



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

DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS
FARMACEUTICOS



INGRESÁ A UniFAR



REALIZÁ TU PEDIDO



RECIBILO EN TU FARMACIA

alioth⁺
FARMACIA ALIOTH

BIENESTAR Y SALUD
para cada etapa de tu vida



Nuevos productos disponibles en droguería UniFAR.
Pedíselos a tu farmacéutico.

Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR

Consultas: unifar@gestmed.com.ar

DÍAS DE TURNO DEL MES DE **OCTUBRE**

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