

familia
COOPERATIVA

AÑO XLV
ABRIL 2019

#401

VACUNAS

**EL MEJOR MÉTODO
DE PREVENCIÓN**





¡Llegó Natural Break!

Una tendencia en el mundo, a la que nos subimos, siendo pioneros en el país



ENERGÍA

CHIPS DE BANANA - PASAS DE UVA
MANTÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL
PELADORS



NUTRITIVO

MANTÍ DORADO - PASAS DE UVA
SEMILLAS DE GIRASOL - PELADORS



LIVIANO

FRASES NATURAL - PASADITOS
SEMILLAS DE GIRASOL - PASAS DE UVA
PELADORS

Nueva línea
Natural break

* Porción justa
y equilibrada

* Mixes 100%
naturales

* **SAN@**



Año XLV
ABRIL 2019
#401

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera

familiacooperativa@cooperativaobrero.coop
www.cooperativaobrero.coop

Reg. Propiedad Intelectual
5.354.444

I.S.S.N.
Nro. 1515-8020

Director:
Héctor Jacquet

Redacción:
Sergio G. Alcalá

Diseño y diagramación:
Nelson R. Huivan

Impresión:
Oportunidades S.A.
Zepita 3220, C.A.B.A.

Distribución gratuita en
todas las sucursales de la
Cooperativa Obrera Ltda.
de Consumo y Vivienda,
Paraguay 445, (B8000HXI) Bahía Blanca,
propietaria de esta publicación.

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

Queda autorizada la reproducción parcial
del material de esta revista solamente
con expresa indicación de su fuente.

LOS CIEN AÑOS DE LA OIT

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), que al igual que la ciudad de Bahía Blanca fue fundada un 11 de abril, se apresta a conmemorar su primer centenario.

La significación del acontecimiento es múltiple: su creación en 1919 al término de la Primera Guerra Mundial, para lograr la justicia social en la búsqueda de una paz universal y duradera; su tránsito de diez décadas por un camino plagado de conflictos bélicos y obstáculos, manteniendo su representatividad y conformación tripartita (gobiernos, empleadores y trabajadores de 187 estados miembros); el inmenso y nuevo desafío de afrontar un incierto y acuciante futuro del trabajo en un mundo en plena transformación y desarrollo del conocimiento, con la misión de encontrar un triple consenso, evidentemente complejo y necesariamente innovador.

Al movimiento cooperativo, que nuclea en el mundo a más de mil millones de asociados y genera el 10 % del empleo, la OIT y los temas de su preocupación le son totalmente afines, por lo que adhiere con entusiasmo a esta celebración.

También para la OIT el cooperativismo le es familiar: A tal punto que a pocos meses de su fundación, dispuso crear en su seno el Servicio Cooperativo (hoy denominado Unidad de Cooperativas). Y no menos importante es señalar que el primer Director General de la OIT fue el destacado cooperativista francés Albert Thomas, quien condujo la institución hasta su fallecimiento en 1932.

La Conferencia Internacional del Trabajo, órgano encargado de dictar las políticas generales de la OIT, aprobó en 1966 la Recomendación 127 referida al rol de las cooperativas en el progreso económico y social de los países en vías de desarrollo.

Y el 20 de junio de 2002, a través de la Recomendación 193, reconoció "la importancia de las cooperativas para la creación de empleos, la movilización de recursos y la generación de inversiones, así como su contribución a la economía", destacando que "las cooperativas, en sus diversas formas, promueven la más completa participación de toda la población en el desarrollo económico y social".

Por ello esta última Recomendación declaró que los gobiernos de todos los países del mundo,

independientemente de su nivel de desarrollo, "deberían establecer una política y un marco jurídico favorables a las cooperativas y compatibles con su naturaleza y función, inspirados en los valores y principios cooperativos". ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortíz; Secretario: Cr. Rubén A. Fillotrani; Prosecretario: Cr. Carlos A. Castaño; Tesorero: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Protesorero: Ricardo S. Lejarraga; Vocales Titulares: Mario A. Caraffini, María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, Irma B. Palandri, Laura M. Piloti y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Dra. María I. Casas, María del Rosario Leyes, María G. García Merino y Sandra R. Martínez. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chínestra Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Subgerente General:** Pablo N. Barbieri. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9000
DELEGACIONES EN BAHÍA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

CULTURA Y ACCIÓN COMUNITARIA

CENTRAL: Zelarrayán 560, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9010



CONTACTO

TELÉFONO: 0800-333-3443 (Atención al Consumidor)
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN PROVINCIA DE BUENOS AIRES

BAHÍA BLANCA

HIPER AGUADO (28): Guatemala 533, Tel. 456-5565
HIPER SHOPPING (42): Sarmiento 2153, Tel. 456-6066

ALSINA (15): Alsina 645, Tel. 455-6964

Bº ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136, Tel. 455-7614

Bº PEDRO PICO (23): Thompson 1133, Tel. 456-4996

Bº UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445, Tel. 451-0107

CENTRO (5): Belgrano 45, Tel. 456-0101

ESPAÑA (10): España 737, Tel. 455-6965

GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249, Tel. 456-5969

ROCA (18): Roca 34, Tel. 455-7968

YRIGROYEN (53): H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264

ZELARRAYÁN (128): Zelarrayán 201, Tel. 450-0361

ALEM (110): Av. Alem 3170, Tel. 488-2188

Bº COLÓN (25): Av. Colón 1380, Tel. 455-9887

Bº NOROESTE (4): Avellaneda 826, Tel. 456-2075

Bº PACÍFICO (35): Charlone 253, Tel. 455-3360

Bº PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171

Bº PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580

Bº RICCHIERI (46): Almaguer 2544, Tel. 488-6002

Bº ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490, Tel. 481-4213

Bº SAN MARTÍN (9): Brickman 882, Tel. 455-9596

Bº SAN ROQUE (24): Vieytes 2139, Tel. 488-5022

BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50, Tel. 456-1929

SÓCRATES (13): Sócrates 2642, Tel. 481-2300

VILLA LIBRE (44): Láinez 2251, Tel. 481-0111

VILLA MITRE (2): Washington 437, Tel. 481-6672

VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336

VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. 491-8122

GENERAL DANIEL CERRI (3): Saavedra 462, Tel. 484-6161

INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

OTRAS LOCALIDADES DE LA PROVINCIA

9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 52-4469

AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// (56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276

BATÁN (115): Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-3506

BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480

BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566

CASBAS (73): Avda. Caride y Sarmiento, Tel. (2929) 48-1000

CORONEL DORRIGO (22): Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338

CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// (47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// (48) Mitre 999, Tel. 46-5294

CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// (86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428

GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// (87) Mitre 551, Tel. 42-0531

GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931

HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570

LAPRIDA (97): Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160

LOBERÍA (112): Av. San Martín 143, Tel. (02261) 44-0810

MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 /// (93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621 /// (125) Alberti 1842, Tel. 494-2946

MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688

MÉDANOS (89): Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150

MONTE HERMOSO: (85) Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308 /// (98) Av. Majiuf 798, Tel. 48-2255

NECOCHEA: (38) Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// (39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256

OLAVARRÍA: (36) Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// (37) Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// (59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118

PEHUAJÓ: (106) Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 /// (109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220

PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º, Tel. (02923) 47-5680

PUAN (31): H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070

PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709

PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// (19) Brown 128, Tel. 42-5052 /// (34) Roca 2475, Tel. 43-5526 /// (57) Saavedra 55, Tel. 42-3825

QUEQUÉN (72): Calle 550 N° 892, Tel. (02262) 45-0288

SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131

SAN NICOLAS (126): Avda. Perón 1028, Tel. (0336) 444-0326

TORNQUIST (41): España 144, Tel. (0291) 494-0739

TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56

TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// (30) Colón 33, Tel. 43-2005 /// (45) Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

VILLALONGA (90): Don Bosco 172, Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582, Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 Oeste n° 698, Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles, Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA: (67) Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 /// (76) Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

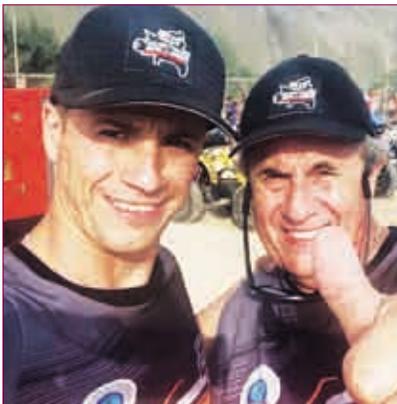
ALLEN: (79) San Martín 454, Tel. (0298) 445-1766 /// (80) Av. Roca 585, Tel. 445-3434 /// (107) Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516, Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342, Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434 /// (101) Avellaneda 962, Tel. 44-3400
CINCO SALTO: (58) Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// (83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799 /// (116) Rivadavia 350, Tel. 498-4217
CIPOLLETTI: (65) Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494 /// (121) Av. Mengelle 1060, Tel. 477-0603
GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// (82) Mitre 419, Tel. 499-6348
GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330, Tel. (0298) 442-7547 /// (61) Tucumán 330, Tel. 442-9294 /// (62) Av. La Plata 402, Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928, Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102): Rivadavia 412, Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710, Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135
VIÉDMA: (77) Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466 /// (120) Periodistas Argentinos 322, Tel. 42-2724
VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

ANDACOLLO (117): Av. Cordillera del Viento 330, Tel. (02948) 49-4431
CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 /// (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
CUTRAL CO: (114) Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091 /// (127) Los Copihues 889, Tel. 486-4422
LONCOPUÉ (118): Av. San Martín y Sarmiento, Tel. (02948) 49-8509
NEUQUÉN: (84) Piquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172 /// (124) Dr. Ramón 3952, Tel. 445-1121
PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695
SAN MARTÍN DE LOS ANDES: (119) Gral. Villegas 950, Tel. (02972) 42-2737 /// (122) Pje. Las Islitas 26, Tel. 42-0420 /// (123) Av. Los Lagos 1692, Tel. 42-2393
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02972) 42-7289

Para Gustavo Gallego, la tercera fue la vencida

6-8



¿No hay edad para el amor?

10

El Gran Chaco, un bosque nativo que corre serio peligro

12

La importancia de vacunar a los niños

14

Cachirulo: callejero por derecho propio

16

Recetas al wok, completas y sabrosas

18-20



Una apuesta cooperativa al intercambio con nuevos mercados

22-23

El tamaño de las porciones

24

Valle Hermoso: un lugar ideal para el descanso

30



Para Gustavo GALLEGO, la tercera fue la vencida

Al cabo de una sólida actuación en el último Dakar desarrollado en Perú, en el que estuvo entre los 5 mejores en todas las etapas, el bahiense se subió al podio en la categoría cuatriciclos. Un ejemplo de que con esfuerzo y sacrificio ningún objetivo resulta imposible de cumplir.

Luego de dos participaciones fallidas, en las que no obstante demostró sus innegables condiciones, Gustavo Gallego pudo finalmente alcanzar el podio en el Dakar 2019, la competencia de rally más dura y famosa del mundo.

Al mando de un cuatriciclo Yamaha y al cabo de 10 días de competencia, el bahiense alcanzó el tercer lugar de la clasificación general de su categoría, tras sortear 5.541 kilómetros (2.880 de etapas especiales y 2.661 de enlaces en los que los participantes deben respetar velocidades mínimas y máximas y todas las reglas de tránsito) íntegramente en territorio peruano, atravesando desde extensas zonas de arena, dunas, barro, rocas y vegetación hasta caminos apenas transitables.

Gallego empleó un tiempo total de 45 horas, 13 minutos y 42 segundos y se ubicó detrás de los cordobeses Nicolás Cavigliasso y Jeremías González Ferioli, completando un podio absolutamente argentino.

Tras practicar básquetbol (“otra pasión que hoy sigo disfrutando con amigos”) en el club Pueyrredón y motocross, Gustavo se volcó de lleno a los cuatriciclos, donde los resultados no tardaron en llegar.

Campeón argentino de cross country y con relevantes actuaciones en el Desafío Ruta 40, la primera oportunidad en el Dakar se le dio en la edición de 2017.

“Venía teniendo un buen desempeño, con un segundo puesto en una etapa, pero por desperfectos mecánicos tuve que abandonar pasada la mitad de la prueba”, destaca.

Haber peleado de igual a igual con los mejores exponentes a nivel mundial

lo llevó a reforzar su manejo escuchando los sabios consejos del piloto uruguayo Sergio La Fuente, con quien forjó una gran relación que le permitió evolucionar en la disciplina.

Así encaró su participación en el Dakar 2018, que le dejaría una sensación agríndice, porque tras realizar una gran faena hasta la etapa 6 (ocupando la quinta colocación), algunos problemas en el quad lo relegaron más allá del puesto 20 en la general.

“En la etapa 10 venía recuperando tiempo y siguiendo el ritmo de los punteros choqué contra una piedra y sufrí una caída. Me levanté y a pesar de todo continué, pero luego en el campamento, el cuerpo médico constató la fractura del peroné de la pierna derecha y no me habilitó a continuar”, resalta.

Recuperarse de la lesión le llevó más tiempo de lo pensado inicialmente, por lo que vio afectado su calendario competitivo en la temporada. Más allá de no participar en prueba alguna en todo el año pasado pero con el objetivo fijado entre ceja y ceja, la tercera fue la vencida para este licenciado en Administración de Empresas, de 36 años.

“Con mi familia hemos desarrollado varios proyectos y esto me ha dado una experiencia que trato de volcar en los diversos ámbitos de la vida, incluido el Dakar. Por eso fui a esta última edición con un ferviente deseo de superarme y de intentar en todo momento hacer mejor las cosas”, subraya.

-¿Cómo fue encarar una prueba tan dura sin haber competido en todo

un año?

-Fue el Dakar que más planifiqué y que más tranquilo encaré. Además, traté de suplir la falta de competencia con mucho entrenamiento físico y práctica en la navegación, para no perder tiempo en el desierto.

-¿Molestó la lesión a la hora de afrontar tantos y tamaños obstáculos?

-Mucho. Con el correr de las etapas se convirtió en un suplicio el roce con la bota, al punto que tuve que cortar la sujeción a la altura del tobillo para que no me molestara tanto y así poder terminar la prueba.

-Imagino que el apoyo del grupo más íntimo que te acompañó también debe haber resultado importante...

-Somos una familia muy apegada y tanto mis padres (Graciela y Luis), como mi hermana y su marido (Lorena y Germán), y mi mujer (Yanina García) y mi hija (Olivia) me contuvieron en todo momento y fueron un gran sostén a la hora de encarar esta locura de estar mucho tiempo fuera de casa y restárselo a los seres queridos.

“Por otro lado, este tipo de competencias requiere conformar un grupo sólido que respalde abajo del cuatriciclo lo que vos hacés arriba. Por eso nada hubiese sido posible sin el increíble trabajo que realizaron Agustín Bonilla, Alejandro Silvera, José Castellano, el profe Marcelo Dubié y el “Oso” Lafuente, quien me brindó todos sus conocimientos. Junto con mi viejo, otro verdadero baluarte, bancaron en todas las etapas y cada quien





cumplió su rol a la perfección”.

-¿Cómo se afronta una jornada en plena competencia?

-Me levantaba a eso de las 3.30. Ingería proteínas, después el desayuno y a eso de las 4.30 salíamos para la largada. Tras el tramo de enlace llegaba la etapa especial y luego el camino hasta el nuevo campamento.

“Hubo etapas interminables, de casi mil kilómetros, en los que estuve más de 14 horas arriba del cuatri. Asimismo, cuando no estábamos en plena competencia había que tener sumo cuidado con el tránsito, porque la gente en Perú maneja muy mal”.

-¿Cuándo te diste cuenta que estabas para aspirar al podio?

-A partir de la tercera etapa me di cuenta que iba bien sin exigirme a fondo y que estaba para alcanzar un gran resultado. Me tenía mucha confianza y cuando le saqué 40 minutos al cuarto empecé a cuidar sin arriesgar tanto, pensando en todo el sacrificio que había realizado para poder estar en la línea de largada.

-¿Hubo algún factor externo que hiciera aún más difícil encarar una

prueba de este tipo?

-El polvo en suspensión que quedaba tras el paso de los vehículos. Era tan denso que empastaba la boca y costaba respirar. Por otra parte, no se veía nada y encima en algunos tramos las nubes estaban bajas, por lo resultaba muy difícil avanzar. Finalmente, siempre hay que estar atento a los autos que te alcanzan y correrse a tiempo, porque te pasan por arriba.

Con otro rumbo

-Está prácticamente confirmado que el Dakar deja Sudamérica para mudarse al continente asiático, con base en principio en Arabia Saudita. ¿Esto te aleja de manera definitiva de poder volver a correrlo?

-Habría que ver, porque si bien seguramente se bajarán muchos pilotos sudamericanos y se sumarán de otras latitudes, por ahí la organización nos brinda algún tipo de ayuda para poder ir. Si lo hago me gustaría compartir un UTV (vehículo de tracción en las 4 ruedas) con Lafuente, porque para seguir en quad y aspirar a una victoria tendría que dedicarme de manera profesional y eso

es imposible.

-¿Qué le dejó el Dakar a la Argentina?

-Muchas cosas. En primer lugar le brindó la posibilidad a los pilotos nacionales de poder medimos de igual a igual con gente de renombre y muy experimentada. Eso elevó el nivel y en lo que a cuatriciclos refiere, a partir de lo que hicieron los Patronelli, Maffei o Halpern se trazó un rumbo que nosotros seguimos.

“También le permitió al país que lugares como Aimogasta, Fiambalá, Belén o Villa Unión, chiquitos pero bellísimos, no sólo pudieran ser conocidos en todo el mundo sino crecer estructuralmente”.

-Si hicieras una mirada retrospectiva, ¿cómo lograste llegar a este presente rutilante?

-Fueron años intensos en lo que logré hacer realidad un sueño. Demandó un gran esfuerzo económico, físico y psicológico, dejando muchas cosas de lado y sorteando lesiones duras, pero me queda la satisfacción del deber cumplido. Nada se logra en el corto plazo sino como producto de esfuerzo, constancia y sacrificio. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

Aceptar

Durante años se ha aceptado desde la cultura y la misma sociedad que la sexualidad es patrimonio de ciertas edades, especialmente la juventud y el adulto joven.

Asimismo, se mostraba a la vejez como la etapa del deterioro físico, del fin del trabajo productivo con la llegada de la jubilación y de la pérdida de ideales y proyectos.

El aumento de las posibilidades de llevar a cabo una vida sana y creativa produjo un cambio en los adultos mayores, que con la irrupción de las redes sociales ampliaron su información y la capacidad de comunicación.

Así, el fortalecimiento de los lazos y el acceso sin pudor a las actividades físicas, intelectuales y recreativas propició el redescubrimiento de emociones reprimidas, por lo que la percepción de lo atractivo de los encuentros favoreció el armado de parejas después de años de viudez, divorcios o soltería.

Sin embargo, la represión social y familiar a veces no permite que los mayores encuentren en la sexualidad compartida un estímulo afectivo propio, un aumento en la autoestima y el reconocimiento que el vivir no limita la posibilidad de sentir, pensar, emocionarse y compartir. Seguramente si el entorno lo acepta, podrá sentir que sus adultos mayores dan una experiencia de vida más plena y rica, compartida por la propia familia.

Lic. Marta Craichik



¿NO HAY EDAD PARA EL AMOR?

El prejuicio de muchos suele bajarle el pulgar a la conformación de una pareja de adultos mayores, como si no tuvieran derecho a enamorarse. Resabios de una parte anticuada de la sociedad que cree que el amor es exclusivo de la juventud y que sólo sirve para formar algo a futuro.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad Católica Argentina (UCA), denominado Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores, uno de los déficit más llamativos existentes en el país se centra en el apoyo afectivo de la sociedad.

Este aspecto tiene una influencia clave en el 19,8% de las personas mayores y se refiere a la ausencia de alguien que les demuestre amor y afecto, y/o que los abraza cuando lo necesitan.

“El déficit de apoyo social afectivo triplica la probabilidad de sentirse poco o nada feliz”, detalla el estudio realizado a partir del análisis de más de ocho mil casos de personas mayores en el período 2010-2016.

Lo cierto es que una pareja puede resultar el remedio a la soledad y no sólo como una mera compañía, sino que el amor entre adultos mayores también es capaz de vivirse con pasión pero con la

experiencia que aquilatan los años.

Debido a los mitos relacionados con la vejez pueden evidenciarse, tanto de parte de las personas mayores como de sus familias y amigos, ciertos sentimientos de vergüenza frente al enamoramiento, como si el hecho de ser grandes de edad necesariamente implicaría no necesitar amor o no conservar la capacidad de amar.

Entendidos en la materia sostienen que, en general, los miembros de las familias tienden en principio a resistirse a la relación “porque creen que las personas mayores ya cumplieron el ciclo de la vida, una idea que viene del estereotipo de que el amor es sólo para jóvenes”.

En realidad sucede todo lo contrario, porque uno de los pilares del amor en esta etapa de la vida se centra en poder conectarse con un par de manera íntima y en que nada resuelve tanto la soledad como lo hace la pareja. ■

NOKIA

Smartphones Nokia ahora con Android™

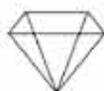


Nokia 1

Nokia 6.1

Nokia 5.1
Plus

Nokia 7.1



Diseño de alta calidad



Siempre listos para ayudar
con Google Assistant



Almacenamiento ilimitado
de alta calidad con Google Photos¹



Android™ Puro, seguro
y actualizado

HMD Global OY es el titular exclusivo de la licencia de uso de la marca Nokia para teléfonos y tablets. Nokia es una marca comercial registrada de Nokia Corporation. Android, Google Photos y Google Assistant son marcas comerciales de Google Inc.
¹ El almacenamiento gratuito e ilimitado con Google Photos requiere una cuenta en Google y acceso a Internet.

EL GRAN CHACO, UN BOSQUE NATIVO QUE CORRE SERIO PELIGRO

Es el sistema boscoso más grande de Sudamérica después de la Amazonía. Un conjunto de sabanas, humedales y bosques subtropicales que cubren una planicie interminable. Un ecosistema que desbordaba riqueza hasta que la irrupción del hombre comenzó con su destrucción.

El Gran Chaco se extiende en Argentina, Paraguay y Bolivia, ocupando más de 100 millones de hectáreas, de las cuales el 60% se encuentra en nuestro país abarcando las provincias de Chaco, Santiago del Estero, Formosa, norte de Santa Fe, Córdoba y San Luis, este de Salta, Tucumán, La Rioja, Catamarca, y el oeste de Corrientes.

Representa, asimismo, el espacio donde florecieron decenas de culturas nativas y es el dominio de especies singulares y cautivantes, y el guardián del tesoro de una biodiversidad extraordinaria.

Pero la región tiene también otra historia, una que no supo valorar el patrimonio natural y de esta manera se convirtió en la tierra de la sobreexplotación y el desmonte, el último eslabón en una cadena que bajo el mandato de la economía arrasa con el bosque, su biodiversidad, sus culturas y hasta con su futuro.

La región Chaqueña alberga más de 3400 especies de plantas, unas 100 especies de anfibios, cerca de 120 de reptiles, 500 de aves y más de 150 de mamíferos, que hoy corren riesgo de extinguirse, más allá de que forman parte de un ecosistema que contribuye a reducir el calentamiento global y a amortiguar los efectos del cambio climático, al fijar el dióxido de carbono del aire.

Además protege al suelo en los meses más calurosos y forma un escudo contra la erosión, a partir de que la vegetación y la hojarasca acumulan el agua de las grandes lluvias y la liberan lentamente, algo fundamental para evitar las grandes crecientes y sus consecuencias.

“Las inundaciones cada vez más frecuentes que azotan a la región norte y litoral del país cada verano son una consecuencia directa de la destrucción de bosques nativos y del impacto del cambio climático. Los bosques, nuestra esponja natural, están siendo destruidos por la industria agropecuaria y la ganadería intensiva que avanza des-



controladamente”, señaló Noemí Cruz, coordinadora de la campaña de Bosques de Greenpeace.

Según el Instituto de Tecnología Agropecuaria, una hectárea comprendida en el bosque chaqueño absorbe en una hora 300 milímetros de agua, mientras que una con pasturas 100 milímetros, y una con soja tan sólo 30 milímetros.

En los últimos 30 años, Argentina perdió 8 millones de hectáreas de bosques nativos y en este contexto, Chaco es la provincia donde más árboles se destruyeron durante los últimos tres años. Más de la mitad de la deforestación se realizó en zonas protegidas por la Ley de Bosques: 54.327 de las 103.908 hectáreas desmontadas.

Un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ubicó a Argentina entre los diez países que más desmontaron entre 1990 y 2015, lapso en el que se perdieron 7,6 millones de hectáreas, es decir, el tamaño de la provincia de Entre Ríos.

“El desmonte es uno de los crímenes más graves. Tiene impactos irreversibles como la pérdida de la biodiversidad, principalmente porque se termina el hábitat y con ello la fauna que vive allí, la mayoría en peligro de extinción como el yaguarate, el tatú carreta, el oso hormiguero, el loro hablador, la tortuga terrestre y la iguana, entre otros”, añadieron desde la ONG. ■

**VOLVÉ A PROBARLO
POR PRIMERA VEZ**



En los primeros doce meses

Niños y niñas, en particular los más pequeños, son más susceptibles a contraer enfermedades. Por ello, la mayoría de las vacunas se aplican durante el primer año de vida de acuerdo con el siguiente cronograma:

Recién nacido

- Hepatitis B: una dosis dentro de las primeras 12 horas de vida.
- Tuberculosis (BCG): una única dosis antes de egresar de la maternidad.

A los 2 meses

- Neumococo conjugada: primera dosis.
- Poliomielitis: primera dosis. Se aplica por vía inyectable.
- Quíntuple pentavalente: primera dosis.
- Rotavirus: primera dosis (edad máxima de administración: 3 meses y medio de vida).

A los 3 meses

- Meningococo: primera dosis.

A los 4 meses

- Neumococo conjugada: segunda dosis.
- Poliomielitis: segunda dosis. Se aplica por vía inyectable.
- Quíntuple pentavalente: segunda dosis.
- Rotavirus: segunda dosis (edad máxima de administración: 6 meses de vida).

A los 5 meses

- Meningococo: segunda dosis.

A los 6 meses

- Poliomielitis: tercera dosis. Se aplica por vía oral.
- Quíntuple pentavalente: tercera dosis.

Entre los 6 meses y los 24 meses

- Gripe: dos dosis, con un intervalo mínimo de 4 semanas entre la primera y la segunda. Los menores de 24 meses que hubieran recibido dos dosis de vacuna antigripal anteriormente, deberán recibir solo una dosis.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación



LA IMPORTANCIA DE VACUNAR A LOS NIÑOS

Las vacunas son gérmenes -o toxinas producidas por ellos- que han sido manipulados para que no puedan ocasionar enfermedades, pero a la vez mantienen su capacidad de ser reconocidos por el sistema defensivo. Con su administración el organismo produce anticuerpos que lo protegen.

Aunque la gran mayoría de los niños argentinos está correctamente inmunizado, hay padres que rechazan las vacunaciones, ya sea por principios ideológicos o por creerlas innecesarias o perjudiciales.

Lo cierto es que, afortunadamente, muchas vacunas no sólo protegen a quien las recibe, sino que, al dificultarse la propagación de los gérmenes en una población inmunizada, los niños no vacunados estarán también parcialmente protegidos en tanto sigan siendo una minoría.

Por otra parte, la frecuencia con que las vacunas pueden causar reacciones de importancia es extraordinariamente baja y pocos medicamentos se han utilizado de manera tan masiva como para afirmar con seguridad que sus beneficios superan con amplitud a los riesgos.

Todas las vacunas comprendidas en el calendario nacional establecido por el Ministerio de Salud de la Nación son obligatorias, gratuitas y se aplican en los

vacunatorios, centros de salud y hospitales públicos del país.

Este esquema de inmunizaciones incluye una serie de vacunaciones pautadas según las edades de administración y los intervalos entre las dosis de cada una de las vacunas, para asegurar tanto su seguimiento como su cumplimiento.

Si bien el mayor número de dosis y vacunas se administra durante la niñez, el calendario incluye la administración de vacunas durante todas las etapas de la vida, además de contemplar situaciones epidemiológicas particulares.

Las vacunas requeridas para el ingreso escolar no solo previenen o evitan la transmisión de enfermedades no eliminables (por ejemplo, la tos convulsa, el tétanos y la difteria) y de algunas que por lo general son benignas, (como las paperas), sino que son claves para mantener a nuestro país libre de afecciones muy serias, como el sarampión, la rubéola y la poliomielitis. ■

VACUNACIÓN EN DEPENDENCIAS DE LA COOPERATIVA OBRERA

En el marco del Día Internacional de la Mujer, y en conjunto con la Secretaría de Salud de la Municipalidad de Bahía Blanca se llevó a cabo una jornada de vacunación contra el HPV (virus papiloma humano) en las sucursales de los Hipermercados de la Cooperativa Obrera situados en calle Aguado y en el Bahía Blanca Plaza Shopping.

En total se inmunizó a 120 personas y se aplicaron 210 dosis de vacunas, al cabo de una actividad que estuvo dirigida a mujeres entre 11 y 18 años cumplidos que debían iniciar

o completar el esquema de vacunación contra HPV, como así también a las mujeres entre 19 y 40 años que tuvieron indicación médica escrita.

Además, se aprovechó la oportunidad para completar los esquemas de vacunación Antitetánica y Hepatitis B de dicho grupo etario y adicionalmente se aplicaron todas las vacunas que están incluidas en el Calendario Nacional Vigente a las personas que se acercaron para solicitarlo. ■



PEDIGREE® Dentastix™

El cuidado bucal de tu perro es muy importante. Por suerte cepillarle los dientes ahora es más fácil gracias a

PEDIGREE®

DENTASTIX

CUIDADO ORAL DIARIO



CACHIRULO: CALLEJERO POR DERECHO PROPIO

Después de dar y recibir cariño por cuanto lugar dejó su huella, la muerte de "Cachi", un perro en situación de calle, caló hondo en el corazón de muchos bahienses, que pretenden construirle una estatua a manera de homenaje.

Las calles de Bahía Blanca ya no son las mismas. Parecen más tristes y solitarias desde que el pasado 13 de febrero se fue "Cachirulo", el perro conocido y querido por toda la ciudad, siempre predispuesto para las caricias de los ocasionales transeúntes.

"Cachi", como todos le decían, vagó sin rumbo recorriendo bolsas de basura en busca de algo para comer hasta que un día Mónica Díaz reparó en su presencia y le brindó contención y un techo donde guarecerse cada noche.

Lo curioso es que "Cachi", con su querible aspecto desaliñado, siguió recorriendo durante el día lugares muy afines a los todos bahienses, que no dejaron de cuidarlo a donde quiera que fuera, ya sea caminando por el centro o la Universidad del Sur, esperando la salida de los chicos de los colegios, visitando los comercios o subiendo a algún vehículo que lo acercara hasta "su casa".

Más allá de su constante peregrinar "Cachi" nunca se perdió. No solo porque la gente estaba pendiente de él, sino porque llevaba un collar y una chapa con su nombre y el número de teléfono de su dueña, algo que no debería faltar en ningún animal.

Su popularidad fue tal que hasta le crearon una página de Facebook: "El Morocho más lindo de Bahía", aún vigente con más de 4 mil seguidores, muchos de los cuales lo despidieron con nostalgia y todavía hoy escriben para recordar cuánto se lo extraña.

Tan conocido y querido fue que no solo se organizó una marcha el día de su muerte sino que hoy se suman los pedidos para que, tal como se hace con figurantes rutilantes del espectáculo en otras ciudades, se inaugure una baldosa con su nombre en alguna de las calles en donde detenía su incansable marcha para descansar hasta juntar fuerzas, mientras se activa un proyecto para realizar una



escultura que sirva de homenaje a los perros callejeros.

El recuerdo de Fernando

Fernando fue un conocido perro vagabundo que vivió en Resistencia (Chaco) en la década de 1950 hasta y principios de 1960. Se hizo conocido entre los habitantes de la ciudad por frecuentar confiterías y conciertos a los que concurrían músicos, artistas y políticos de la capital.

Dicen que apareció de repente en un bar, en la Nochebuena de 1951, buscando refugiarse de una fuerte tormenta. Entonces, se tumbó a los pies de Fernando Ortiz, un cantante de boleros que, por esas cosas del destino, estaba de paso por la ciudad en la que, desde ese día, se quedó para siempre.

De inmediato, Ortiz se constituyó en su "dueño oficial", y hasta le transfirió su nombre. Pero el perro enseguida se supo ganar el corazón de los lugareños e hizo de la ciudad su casa, al punto que todos querían recibirlo en sus hogares o compartir un rato con él.

Muchos aseguran que su entierro fue el más concurrido en toda la historia de Resistencia y recibió tantos homenajes después de su muerte que hasta el pampeano Alberto Cortez le dedicó la canción Callejero.

Hoy lo recuerdan dos esculturas: una sobre su tumba y una última de bronce frente a la Casa de Gobierno provincial, mientras que en uno de los accesos a la ciudad, puede leerse en un cartel un saludo al viajero que reza: "Bienvenido a Resistencia, ciudad de Fernando". ■



FINLANDIA

SOY RICO
SOY LIVIANO
#SOYFINLANDIA



FINLANDIA.COM.AR





Por Ignacio Gerbino

Recetas al **WOK,** completas y sabrosas

Práctico, funcional y a mitad de camino entre una sartén y una olla, un wok en la casa puede cambiar la forma de cocinar. Utilizando mucho menos aceite y a partir de una técnica tan fácil como adaptable a una amplia gama de ingredientes, es factible lograr ricos platos en apenas un momento.



WOK DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

1/2 brócoli
1/2 morrón rojo
1/2 zucchini
4 dientes de ajo
Aceite de oliva c/n
100 gr de arroz integral
3 cucharadas de perejil fresco picado
Semillas de sésamo c/n
Salsa de soja c/n

Preparación: En un wok bien caliente agregar los vegetales cortados en tiras y cocinar unos minutos con un poco de aceite de oliva (de ser necesario agregar un chucharón de caldo de verduras). Añadir el arroz previamente hervido, el perejil picado y las semillas de sésamo. Rociar con salsa de soja y servir. ■

WOK DE CERDO AL CURRY

Ingredientes:

Aceite de oliva c/n
2 dientes de ajo
1/2 kg de solomillo de cerdo
1 cebolla
1 morrón rojo
1 morrón verde
1 cucharadita de curry
Salsa de soja c/n
Sal y pimienta

Preparación: Calentar el wok con aceite de oliva y agregar los ajos cortados en cuartos y la carne trozada en cubos, saltear hasta que tome un color dorado.

Luego agregar la cebolla y los morrones en tiras y saltear, el curry y saltear por unos minutos más.

Cuando ya estén listas las verduras, agregar una cucharada de salsa de soja y cocinar por unos minutos más. Salpimentar a gusto. ■



WOK DE TERNERA CON VERDURAS



Ingredientes:

Aceite de girasol c/n
300 gr de bife de chorizo
Sal y pimienta
1 zucchini
1 zanahoria
200 gr de champiñones
150 gr de fideos de arroz
Salsa de soja c/n

Preparación: En un wok a fuego medio colocar un poco de aceite y saltear el bife de chorizo cortado en tiras. Una vez dorado, retirar, salpimentar y reservar. Agregar las verduras cortadas en tiras.

Saltear hasta que las verduras queden tiernas e incorporar la carne, añadir los fideos de arroz y la soja, saltear por unos minutos. Salpimentar de ser necesario. ■



WOK DE LANGOSTINOS Y CALAMAR

Ingredientes:

1 morrón rojo
 1 morrón amarillo
 1 morrón verde
 40 gr de chauchas
 1 zanahoria
 1 cebolla de verdeo
 1 diente de ajo
 Aceite de oliva c/n
 3 tubos de calamar
 200 gr de langostinos
 Salsa de soja c/n
 Caldo de verduras c/n

Preparación: Cortar los morrones, las chauchas y la zanahoria en tiras, la cebolla de verdeo en rodajas y picar el ajo. Reservar la parte verde de la cebolla de verdeo.

En un wok bien caliente, con un poco de aceite de oliva saltear el ajo picado y las verduras. Reservar.

Saltear el calamar, reservar. Saltear los langostinos con la parte verde de la cebolla de verdeo picada.

Una vez listo, añadir todas las verduras, el calamar y los camarones. Incorporar la salsa de soja, un poco de caldo y saltear por unos minutos más. ■



Goyena
Instituto Universitario de Bahía Blanca

Nuestras Carreras:

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Traducción Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Tecnicatura Superior en Comunicación Social para el Desarrollo
- Tecnicatura Superior en Administración de Pymes
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Hotelería
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Profesorado de Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior

Abiertas las
INSCRIPCIONES
CICLO LECTIVO
2019

Av. Colón 446, Bahía Blanca
Tel: (0291) 454-7511 / 452-5613
consultas@institutogoyena.com.ar
www.institutogoyena.com.ar



Arándanos y frambuesas.
Nuevas sensaciones.
Nuevos momentos.

Fresita
Blueberry & Raspberry



Una apuesta COOPERATIVA al intercambio con nuevos mercados

Héctor Jacquet, gerente general de la Cooperativa Obrera, tomó parte de la gira presidencial de Mauricio Macri por el exterior, que incluyó a la India y Vietnam. A su criterio, el viaje deparó tanto beneficios institucionales como comerciales.

Un grupo de representantes del cooperativismo argentino acompañó la última gira presidencial por países del sur asiático, con el objetivo de promocionar la producción del sector y abrir nuevos mercados para la economía social y solidaria.

Referentes de Cooperar, Agricultores Federados Argentinos, Asociación de Cooperativas Argentinas, Banco Credicoop, Grupo Devoto, Fecovita, La Segunda, Sancor Seguros y la Cooperativa Obrera, entre otros, tomaron parte de la visita diplomática encabezada por el presidente de la Nación, Mauricio Macri, y mantuvieron encuentros con empresas de la India y Vietnam, en la búsqueda de nuevas oportunidades y vínculos comerciales en uno de los mercados más grandes del planeta, que representa a más de 1.300 millones de personas.

El presidente de la Confederación y de la Alianza Cooperativa Internacional, Ariel Guarco, encabezó la delegación y mantuvo conversaciones con el primer mandatario nacional, con altos funcionarios de la Cancillería y con dirigentes de primer nivel del sector público y privado de los citados países asiáticos. Además, fue recibido por los principales líderes cooperativistas de la región.

Héctor Jacquet, gerente general de la Cooperativa Obrera y quien representó a la entidad tras la invitación formulada por la Casa Rosada, calificó como muy positivo al saldo del viaje, especialmente por el interés demostrado en conocer más a las cooperativas de nuestro país y en desarrollar con ellas intercambios comerciales.

“Fue una gira importante, porque si bien habitualmente no se hace participar a las organizaciones cooperativas en misiones oficiales, creo que se ha comprendido que gran parte de la producción de las riquezas del mundo se hizo a través de las uniones de los trabajadores nucleados en el formato cooperativo”, subrayó.

Por otra parte, acotó que tanto India como Vietnam “tienen muy desarrollado el sector cooperativo y hemos tenido la oportunidad de participar de rondas de negocios de modo tal de intentar colocar nuestra producción en el mercado externo y con eso acrecentar las fuentes de divisas para el país”.

Concretamente, destacó que los productos nacionales ofrecidos tuvieron que ver principalmente con el sector agrícola.

“Cereales, oleaginosas, vinos, miel y dulce de leche son productos de nuestra región que podrían exportarse” afirmó.

Productos para La Coope

En el caso concreto de la Cooperativa Obrera reconoció que existió un beneficio institucional porque le permitió tener mucha visibilidad en el ámbito empresario, además de darle mayor fluidez al contacto con cooperativas de los países visitados.

“En lo estrictamente comercial se abrió la posibilidad de hacer importaciones desde Vietnam, en la medida que los precios y calidades sean convenientes, de productos que habitualmente traemos de Tailandia, como atún, ananá, palmitos y champiño-

nes, ya que en la Argentina prácticamente no hay producción. En la India, nuestro interés tuvo que ver con productos textiles de blanco de muy buena calidad, aparatos de computación, electrónica, conservas y especias”, sostuvo.

Jacquet aclaró que la Cooperativa sale a buscar en el extranjero solo lo que no se encuentra en el mercado nacional, por tipo de producción o cantidades.

“Nuestra prioridad es abastecernos de lo local, regional y nacional, pero hay productos que necesariamente los debemos importar”, señaló el también secretario de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo.

Durante la gira presidencial, Jacquet se entrevistó con representantes de 32 empresas, entre ellas cadenas de supermercados, y dialogaron sobre el futuro de la distribución en el mundo.

“Hay una coincidencia de incorporar tecnología para facilitar el acceso de la gente a la línea de cajas, con sistemas automáticos de cobro. Otros puntos abordados tuvieron que ver con el desarrollo del comercio electrónico y de sistemas de logística para enviar productos a domicilios en forma rápida y ágil”, puntualizó.

Respecto de las cooperativas, el gerente general de Cooperativa Obrera pudo analizar sus formas de organización, especialmente de la denominada IFFCO de productores agrícolas, dedicada a los fertilizantes orgánicos.

“Significó una enorme experiencia porque hoy es una de las grandes compañías mundiales. Es una cooperativa que provee a 50 millones de productores de la India, de una magnitud

realmente extraordinaria”, acotó.

Calidez y hospitalidad

Acerca de diferencias entre el actual gobierno y el anterior, sostuvo que ahora observa una mayor predisposición para favorecer los contactos con instituciones y empresas de otros países.

“Lo notamos tanto en los funcionarios que están en nuestro país como en las embajadas”, indicó.

A manera de balance personal, Jacquet hizo hincapié en “la satisfacción de aportar nuestro granito de arena en los intercambios de ideas que se producen en este tipo de actividades y la satisfacción de poder visualizar como el mundo progresa a través de distintos tipos de sociedades y de regímenes políticos”.

Asimismo agradeció al Ministerio de Relaciones Exteriores por la invitación, a quienes integraron la delegación cooperativa y a los 120 empresarios que completaron la misión comercial.

“Debo reconocer a las organizaciones y a los pueblos de India y Vietnam por la calidez y la hospitalidad con que fuimos recibidos. Son dos países que, más allá de sus dificultades, han crecido en los últimos años”, añadió.

Finalmente, se mostró partidario de “aprovechar todas las instancias posibles para generar nuevas oportunidades al movimiento cooperativo y profundizar, a través de la democracia económica, la construcción de un mundo más justo, inclusivo, solidario y en paz”. ■

arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA

Exhibidoras Refrigeradas - Check Out
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Comarciales
Risteros - Equipamiento de Frío
Estanterías Modulares - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel: +54 (0)341 4614002
Sales office: Carrizosa 4749, C1419AHD - Capital Federal, Argentina - Tel: +54 (0)11 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

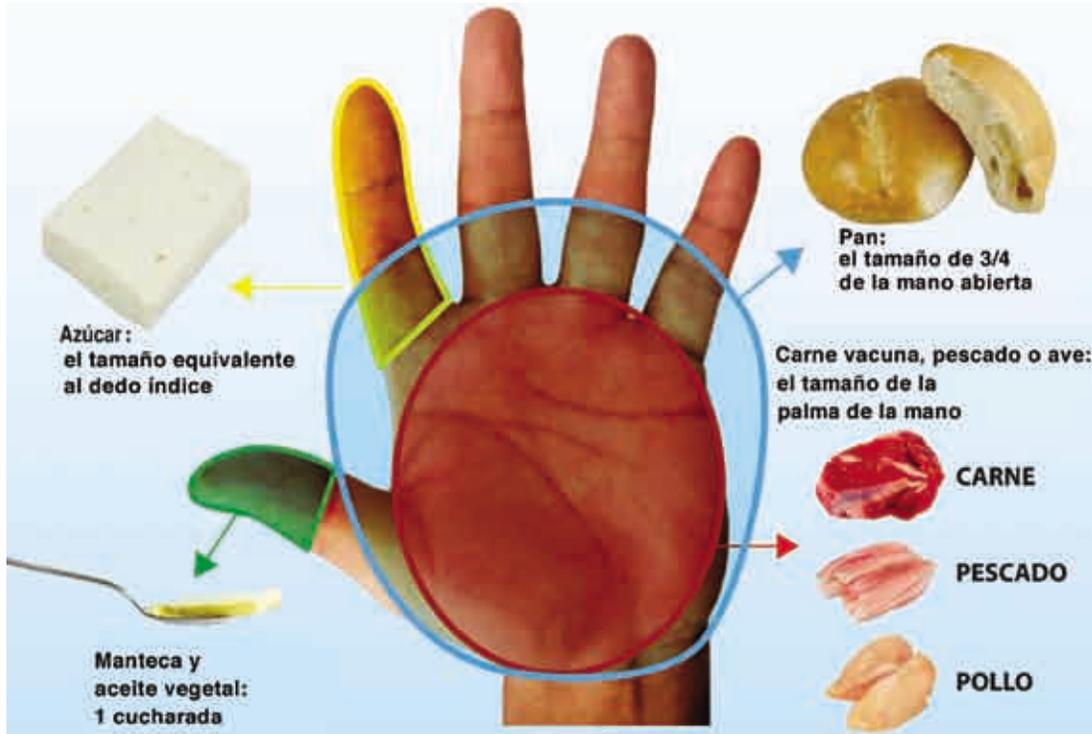
MADELON

Madelon es una empresa nacional con mas de 15 años de experiencia en el mercado, que comercializa una amplia variedad de artículos de blanquería.

Nos especializamos en la confección de productos para el hogar para crear detrás de cada uno de nuestros productos un diseño y experiencia únicos.

EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Más allá de que puede resultar difícil medir cada porción de alimentos que consumimos, para no ingerir calorías de más que contribuyan al sobrepeso hay algunas maneras simples de determinar los tamaños correctos de lo que es aconsejable comer.



El tamaño recomendado de una porción es la cantidad de cada alimento que se supone debe consumirse durante una comida.

Para determinarlo puede utilizarse la mano u otros objetos cotidianos. Por ejemplo, una porción de carne de vaca, pescado o ave equivale a la palma de una mano, una bocha de helado a una pelota de tenis o una porción de queso a seis dados.

Por otra parte, para controlar el tamaño de las porciones cuando se coma en el hogar podrían tenerse en cuenta estas sugerencias:

- No es aconsejable ingerir un producto directamente de la bolsa, porque podría tentarse a comer demasiado. Si compra al por mayor se pueden dividir los refrigerios en porciones ideales para una sola comida al llegar a casa.

- Es preferible servir los alimentos en platos más pequeños, de manera tal que las porciones se ajusten a lo que realmente es necesario comer. También es importante dejar los alimentos lejos del alcance fácil

y fuera de la vista, porque así resultará difícil comer en exceso.

- Llenar la mitad de su plato con vegetales verdes antes de servir el resto de su comida representa el método más sencillo para controlar las porciones. La otra mitad puede estar reservada para alimentos que contengan proteínas magras y granos enteros.

- Siempre es conveniente optar por alimentos bajos en grasa o descremados, así como consumir menos cantidad de lo que normalmente se ingiere para evitar el consumo excesivo de calorías.

- No hay que comer sin pensar en lo que se está haciendo. Generalmente, cuando se toman refrigerios frente del televisor o mientras se está realizando otra actividad, es común distraerse tanto que posiblemente se coma por demás. Hay que comer en la mesa y centrando la atención en el alimento para saber cuándo se ha comido lo suficiente.

- Si surge el hambre entre las comidas es conveniente comer un refrigerio saludable, como alguna fruta, una pequeña ensalada o una taza de sopa a base de

caldo. Los refrigerios que juntan proteínas y carbohidratos junto con las fibras lo dejarán más satisfecho y servirán para no consumir demasiado en la próxima comida.

En el restaurante

En tanto, para controlar el tamaño de las porciones al comer fuera de casa cabría tener en cuenta estos consejos:

- Consultar al mozo acerca del tamaño de las porciones y ordenar el más pequeño. En esto también están contempladas las bebidas. No agrandar el pedido también redundará en el consumo de menos calorías.

- También puede ordenarse algún aperitivo en lugar de un plato de entrada.

- No está mal compartir un plato de comida con algún acompañante, ni comer hasta saciarse y llevar lo que sobra en una caja. Ese resto de comida puede servir para el almuerzo o la cena del día siguiente.

- Es preferible llenarse con alimentos bajos en calorías. ■

NUEVO



MATA 99.9%

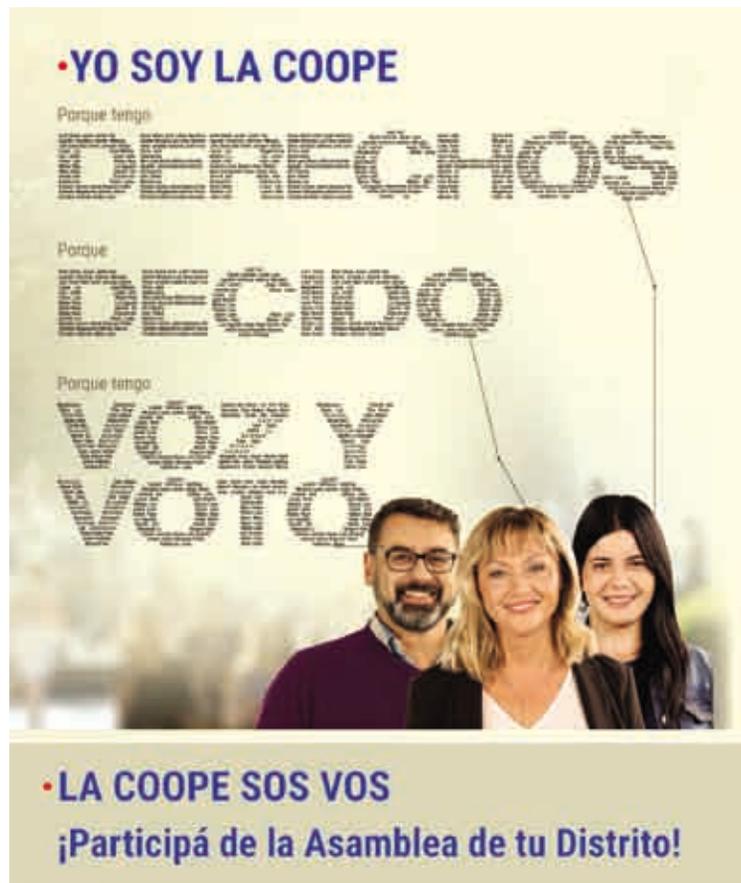
DE HONGOS, VIRUS Y BACTERIAS
DE TODA TU CASA*



IMPARABLE

*Testeado sobre las bacterias: Salmonella choleraesuis, Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa ; hongos: Candida albicans, Aspergillus niger y virus: Herpes Simplex.

ASAMBLEAS EN 35 DISTRITOS



A partir del jueves 4 de este mes comenzarán a celebrarse las asambleas que deben elegir a los 120 delegados titulares y otros tantos suplentes que participarán el sábado 29 de junio de la asamblea ordinaria de la Cooperativa Obrera.

El Consejo de Administración convocó a los asociados de la entidad a estas asambleas, cuyo detalle y condiciones pueden consultarse en los anuncios colocados en todos los supermercados y en las distintas oficinas administrativas de la entidad.

A continuación anticipamos el cronograma de las asambleas de distrito previstas para el mes de abril y primeros días de mayo.

- **Jueves 4 de abril:** Azul y Villa Regina.
- **Viernes 5 de abril:** Pedro Luro, Olavarría y Choele Choel.
- **Jueves 11 de abril:** Mar del Plata y Guatraché.
- **Viernes 12 de abril:** Necochea, General Acha y Allen.
- **Jueves 25 de abril:** Coronel Pringles y Santa Rosa.
- **Viernes 26 de abril:** General Pico, Tornquist y Benito Juárez.
- **Jueves 2 de mayo:** General Roca y Bolívar.
- **Viernes 3 de mayo:** Viedma, General La Madrid y Trenque Lauquen.
- **Jueves 9 de mayo:** Neuquén.
- **Sábado 11 de mayo:** Punta Alta.
- **Jueves 16 de mayo:** Cipolletti y Plottier. ■

EL CÍRCULO REANUDÓ SU ACTIVIDAD

El Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera inició su vigésima tercera temporada anual de reuniones, ahora con nada menos que 60 sedes, agrupadas zonalmente según la cercanía geográfica de las distintas sucursales, a las que próximamente se sumarán otras más acompañando el crecimiento de la entidad.

Creado con 8 sedes en 1997, el Círculo de Consumidores tiene como propósito constituirse en una vía de participación para los asociados, contribuyendo a su formación.

Del total de sedes, se seleccionaron por cercanía 16 grupos, que realizarán dos reuniones a lo largo del año. La sede anfitriona es la que cuenta con la mayor cantidad de consumidores locales, con asistentes tradicionales y nuevos vecinos de todas las edades.

En las reuniones los asistentes tienen la posibilidad de dialogar con dirigentes y funcionarios que escuchan sus inquietudes y sugerencias, que luego las trasladan a las Gerencias y al Consejo de Administración para su consideración.

Asimismo, en los encuentros se llevan a cabo programas en temas institucionales y de alimentación, salud, medio ambiente, educación, cultura y de interés comunitario desarrollados por profesionales especializados.

El cronograma se inició el mes pasado con las dos primeras reuniones, desarrolladas en San Martín de los Andes y Viedma, prosiguiendo en abril con los siguientes encuentros:

- **Jueves 4, a las 15.30,** en Batán, con la participación de asociados de esa ciudad, Necochea, Lobería, Quequén y Mar del Plata.

• **Miércoles 10, a las 17,** en el salón de La Nonina de Neuquén, con la participación de asociados de esa ciudad, Cinco Saltos, Centenario, Plottier y Catriel.

• **Jueves 11, a las 17,** en el salón de la Mutual Policial de Cutral C6, con la participación de asociados de esa ciudad y Zapala.

• **Martes 16, a las 15.30,** en la Cámara de Comercio de Zapala, con la participación de asociados de esa ciudad y de Cutral C6.

• **Jueves 25, a las 17,** en Fernández Oro, con la participación de asociados de esa ciudad y de Villa Regina, Ingeniero Huergo, General Roca, Allen y Cipolletti.

• **Martes 30, a las 15.30,** en Benito Juárez, con la participación de asociados de esa ciudad, Azul, Olavarría, Laprida y General La Madrid. ■

NUEVA


Imperial
Especialidades

AMBER LAGER

— LATA —



SABER TIENE SU RECOMPENSA

BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

LA FACC ACOMPAÑÓ A GUARCO EN SU VISITA A BRASIL



Desde la izquierda, Marcio Francisco Blanco do Valle (COOP), Ariel Guarco (ACI), Rodolfo Zoppi (FACC) y Antonio Monte, funcionario de la entidad brasileña.

Rodolfo Daniel Zoppi y Héctor Jacquet, presidente y secretario respectivamente de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (FACC), acompañaron al titular de la Alianza Cooperativa Internacional, Ariel Guarco, en una visita a la COOP de Santo Andrés, Brasil.

Fueron recibidos por Antonio José Monte y Marcio Francisco Blanco do Valle, presidente y presidente ejecutivo, respectivamente, de la cooperativa de consumo líder en América Latina, quienes estuvieron acompañados por altos funcionarios de la entidad brasileña.

En la oportunidad, el Dr. Guarco presentó un resumen del plan de acción que está desarrollando desde el momento en que asumió la presidencia de la ACI en noviembre de 2017. Además destacó la importancia del desarrollo cooperativo en el mundo con 3 millones de cooperativas y más de 1.000 millones de miembros. Señaló también que la Alianza reúne a 315 miembros de 110 países diferentes.

FACC, por su parte, destacó el apoyo del movimiento cooperativo argentino a la importante tarea que desarrolla el actual presidente de la ACI, una de cuyas principales actividades es precisamente estar en contacto directo con cooperativas de todo el mundo para conocer sus puntos de vista y necesidades. Finalmente, se consideró la posibilidad de avanzar en materia de integración económica entre la COOP, la Cooperativa Obrera y la Central de Compras FACC. ■

UNICEF

Por noveno año consecutivo se llevó a cabo la campaña conjunta de Unicef y la Cooperativa Obrera bajo el lema “Sumemos muchas manos por los chicos”, con el objeto de recaudar fondos para ser destinados a la labor que lleva a cabo ese organismo de Naciones Unidas en beneficio de la infancia más necesitada de nuestro país.

En total se recaudaron \$ 842.138 provenientes de los pequeños aportes que los asociados realizaron con la misma mecánica de los redondeos solidarios, en el momento de abonar sus compras en los distintos supermercados de La Coope.



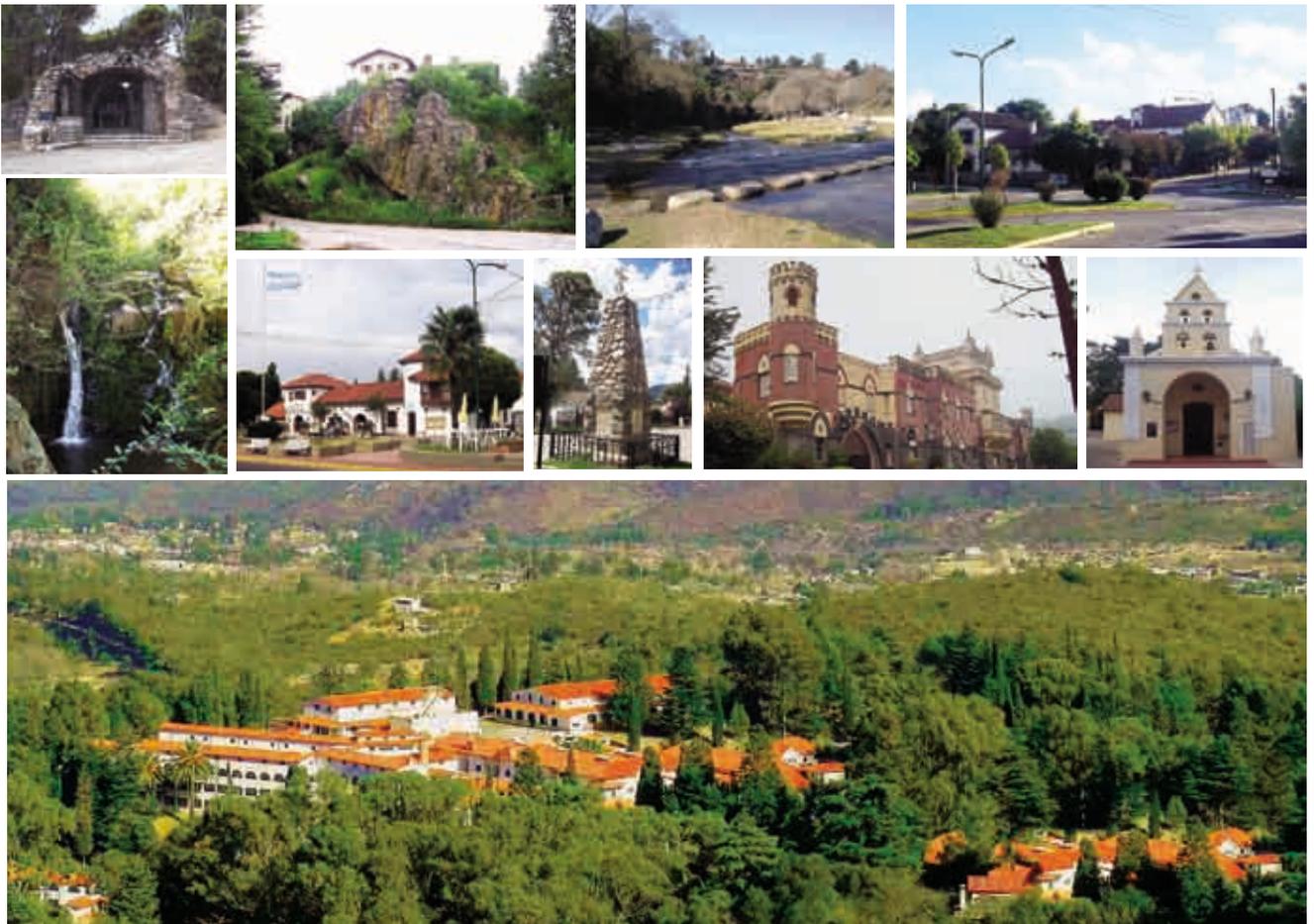
Integrantes del plantel de Bahía Basket visitaron el Hipermercado de la sucursal 42 ubicado en Sarmiento 2153. Fueron concientizados acerca de la cómo armar una lista de compras y cómo leer una etiqueta para poder diferenciar cuáles alimentos resultan más saludables para el consumo diario.



Colgate[®]

Combina lo mejor
de la ciencia y la
naturaleza





VALLE HERMOSO: UN LUGAR IDEAL PARA EL DESCANSO

Unida ediliciamente a las localidades de La Falda y Huerta Grande, con las que forma un solo aglomerado urbano, Valle Hermoso ofrece cursos de agua para disfrutar en un marco donde reina la belleza de lo natural, la tranquilidad y la paz, todos atributos propicios para el descanso.

Córdoba y sus paisajes invitan a sumergirse en una sucesión única de imágenes, lenguajes y sensaciones, que atraen a los turistas a descubrir las bellezas de esta provincia y a tomar contacto con su impronta cultural e histórica.

En este contexto Valle Hermoso, situada en el departamento de Punilla y distante 75 kilómetros de la ciudad de Córdoba, representa un punto atractivo para conocer, entre otras cosas, por las bondades que brindan los cursos de aguas cristalinas que la surcan.

Otra belleza de la localidad se centra en la capilla San Antonio, mandada a construir por Francisco Roque Zevallos en

1714. Con el deterioro propio del tiempo, a principios del siglo XX se decidió demoler su estructura de adobe y construir una nueva parroquia en homenaje a San Antonio de Padua, con base y robustas paredes de piedra.

La parroquia, que se distingue por su simplicidad y belleza, conserva aún hoy una réplica de la reja de la Iglesia de Lobbes, en Bélgica, y en su interior se encuentra una talla del Cristo de la Agonía realizada en algarrobo blanco, y tres telas de la escuela de Cuzco: “La Ascensión del Señor”, “La Asunción de María” y la “Virgen del Rosario”.

Los balnearios de Villa Yacoana y

Dique La Isla, así como la Cascada de los Helechos son paso casi obligado para los visitantes, quienes también pueden recorrer el Museo Municipal Capitán Juan de Zevallos, en el que se exhiben importantes piezas de arqueología y paleontología, la Capilla Cristo del Río, la Gruta de Santa Teresa y la Reserva Natural Vaquerías, perteneciente a la Universidad Nacional de Córdoba.

Finalmente, el paisaje natural invita a los turistas a disfrutar de actividades al aire libre como caminatas, cabalgatas, paseos en bicicletas, travesías en cuatriciclos y excursiones guiadas. ■

¡TODO EL DEPORTE PASA POR LU2!



Desde el fútbol de la Superliga, la B Nacional junto a Olimpo, el básquetbol con Bahía Basket, Villa Mitre en el Federal A, los partidos destacados de la 1ª división de la Liga del Sur, y la más completa información a través del equipo de Radiovisión Deportiva.



**RADIO
BAHÍA
BLANCA
AM 840**

TODO EL DEPORTE ESTÁ EN TU RADIO.



Disfrutá



Compartí



Invitá



LOS LIBROS INSPIRAN PAUSA

Desde 1967 y coincidiendo con la fecha del nacimiento del escritor danés Hans Christian Andersen, el 2 de abril de cada año se promueve la celebración del Día Internacional del Libro Infantil, con el fin de promover la lectura entre los más jóvenes.

Cada año, la Organización Internacional para el Libro Juvenil (IBBY) selecciona un escritor representativo y a un reconocido ilustrador de un mismo país para que elaboren el mensaje dirigido a todos los niños del mundo en conmemoración del Día Internacional del Libro Infantil y se promueva la celebración en bibliotecas, centros escolares y librerías.

La entidad compuesta por asociaciones y personas de todo el mundo comprometidas con la idea de propiciar el encuentro entre los libros y la infancia eligió en esta oportunidad al escritor e ilustrador lituano Kęstutis Kasparavicius, autor de “Los libros inspiran pausa”, el texto que a continuación se reproduce:

“¡Voy con prisa!”, “¡No tengo tiempo!”, “¡Adiós!”... Expresiones semejantes pueden oírse quizá a diario, no solo en Lituania –en el centro mismo de Europa–, sino en muchas partes del mundo. Y con frecuencia parecida se oye decir que vivimos en la edad de la abundancia de información, la prisa y la precipitación.

Sin embargo, tomas un libro entre las manos y, de alguna manera, te sientes distinto. Y es que los libros tienen una estupenda cualidad: te inspiran serenidad. Con un libro abierto y sumergido en sus tranquilas profundidades, ya no temes que todo te pase de lado a toda velocidad, sin llegar a apreciar nada.

Empiezas a creer que no será preciso lanzarse como loco a tareas de dudosa urgencia. En un libro todo sucede sigilosamente, en orden y según una secuencia. ¿Será tal vez porque sus páginas están numeradas y las hojas al pasar crujen tranquilamente y con un suave efecto relajante? En un libro los acontecimientos pasados se encuentran plácidamente con los que han de venir.

El mundo del libro es muy abierto; su realidad sale al encuentro amistoso con el ingenio y la fantasía, y a veces ya no sabes muy bien dónde –si en un libro o



en la vida– has notado de qué manera tan bella caen al derretirse las gotas del tejado nevado, o de qué forma tan encantadora cubre el musgo el cerco del vecino. ¿Ha sido en un libro o en la realidad donde has experimentado que las hojas del cerco no son sólo bellas, sino amargas? ¿Acaso sucedió en el mundo de los libros, o de verdad estabas tumbado sobre el pasto en verano, y después sentado con las piernas cruzadas, contemplando las nubes que surcaban el cielo?

Los libros ayudan a no acelerarse, enseñan a observar; los libros invitan, incluso obligan a acomodarse, pues casi siempre los leemos sentados, poniéndolos en la mesa o entre las piernas, ¿no es así?

¿Y acaso no experimentaste otra maravilla: que cuando lees un libro, el

libro te lle a vos? Sí, sí, los libros también saben leer. Te leen la frente, las cejas, las comisuras de los labios, que ahora suben, ahora bajan; sobre todo, por supuesto, te leen los ojos. Y por los ojos entienden... adivinan... Bueno, ¡ustedes mismos saben qué!

No tengo duda de que a los libros les parece muy interesante estar entre sus manos, pues una persona que lee –sea niño o adulto– solo por eso ya es bastante más interesante que la que se resiste a tomar un libro, que la que –siempre con prisa– no llega a sentarse y no tiene tiempo de fijarse en casi nada.

Este es mi deseo para todos en el Día Internacional del Libro Infantil: ¡Que existan libros interesantes para los lectores y lectores interesantes para los libros!

Kęstutis Kasparavicius ■

www.pipore.com.ar | | | | comunidadpipore

Dos anclas
SI ES FÁCIL *Dos Veces rico*

IDEAS EN ACCIÓN



Los experimentos y actividades científicas permiten a los niños y adolescentes desarrollar su creatividad e iniciativa, agudizar su sentido crítico y darle una mayor significación al aprendizaje de las ciencias naturales.

Por tal motivo, la intención es que a través de experiencias totalmente prácticas y mediante la utilización de materiales sencillos y sin riesgo

alguno de accidentes, afirmen y profundicen sus conocimientos teóricos.

Cabe destacar que más allá de que es recomendable la supervisión o ayuda de un adulto, las actividades se han programado de manera tal que los niños puedan realizarlas por sí mismos, adoptando las debidas precauciones de cada caso. ■

CÁRCAVAS Y ABANICOS

Tema: Procesos erosivos

NECESITÁS:

- 5 Kg de arcilla saturada con agua.
- Fragmentos de roca o grava.
- Una regadera de 4 litros de capacidad.
- Suficiente agua.
- (para hacer esta actividad, elegí un sitio con drenaje)

3) Llená la regadera con agua.

6) Observá el proceso.

1) Formá una montaña con toda la arcilla.

4) Regá la montaña con toda esa agua simulando lluvia, desde una altura de 80 cm.

QUÉ SUCEDIÓ:
Este experimento ejemplifica lo que sucede cuando llueve sobre una elevación del terreno. La acción de la lluvia desgasta o erosiona la elevación en forma diferencial, ya que los materiales con mayor dureza son más resistentes a la erosión, mientras que los suaves son moldeados con facilidad. En la arcilla se observan hondonadas con disposición radial, conocidas como cárcavas y la acumulación de materiales de acarreo en la base de la elevación forma abanicos aluviales.

2) Acomodá encima, de modo irregular, los fragmentos de roca o grava.

5) Verté de nuevo una regadera llena sobre el promontorio.

Construyendo un futuro para todos.



*Comprometidos con los chicos
por un país más grande.*

Desde 1991 el Grupo Arcor, a través de su Fundación:

- Apoyó alrededor de 1.900 proyectos educativos en todo el país.
- Logró que más de 2 millones de niños, niñas y adolescentes participen de sus iniciativas.
- Articuló su trabajo con más de 36.000 organizaciones que ponen su foco en la infancia.
- Apoyó y editó más de 140 publicaciones sobre niñez y educación.



Momentos Mágicos

NUEVOS
SABORES

Disfrutá el placer
de lo natural



sin Conservantes
Fuente de
vitamina C
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor