

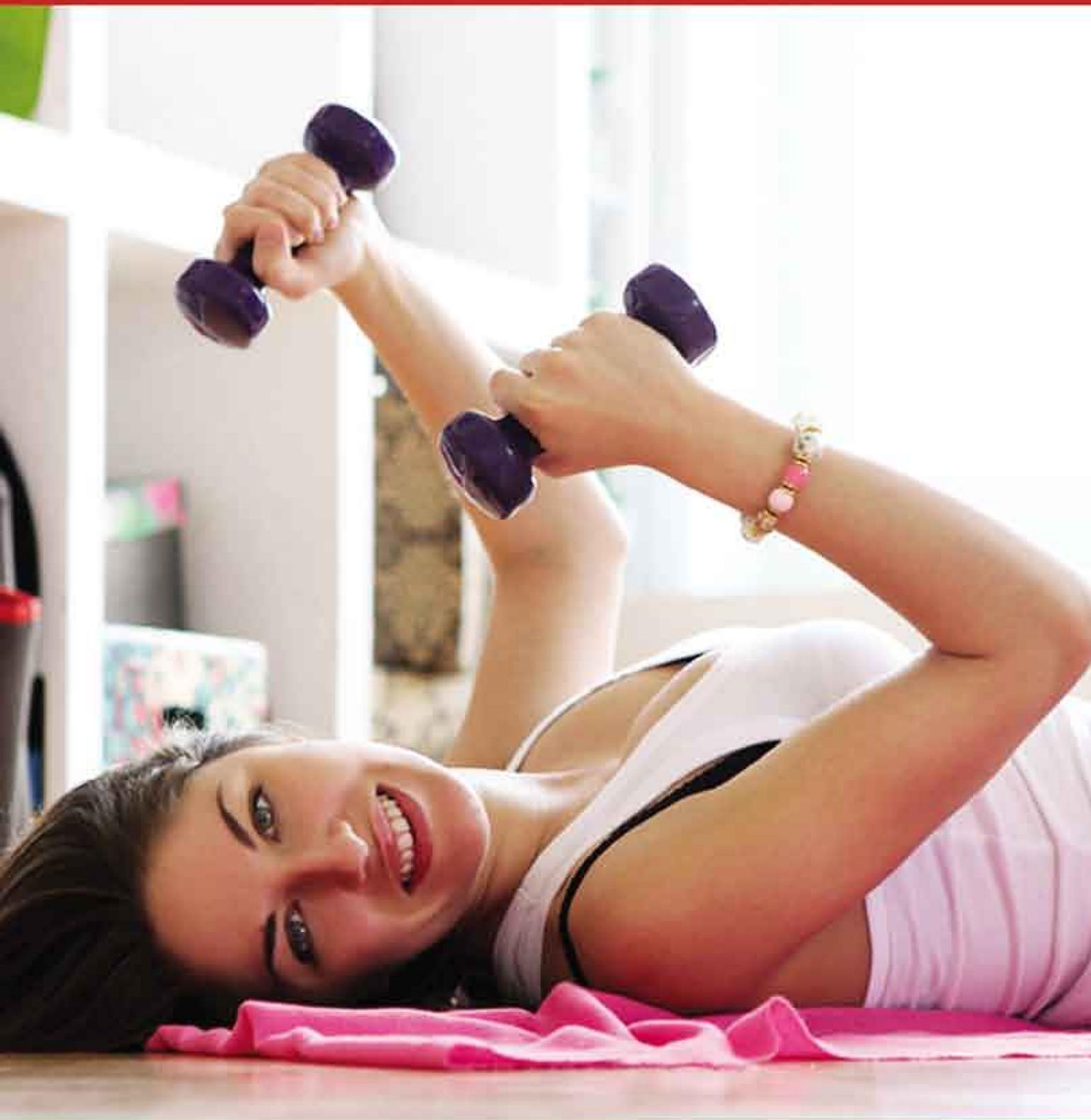
**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XLIII  
FEBRERO 2017

#375

**ACTIVIDAD FÍSICA**

# MITOS Y REALIDADES





# Natural BREAK

# ¡Llegó Natural Break!

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



## ENERGÍA

CHIPS DE AJOYOTE - PASOS DE UVA  
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL  
- PULMONES



## NUTRITIVO

MANÍ SECAO - SEMILLAS DE GIRASOL  
- CEREAL DE AJOYOTE - PULMONES



## LIVIANO

TRIGO ABLADO - MAÍZ ABLADO  
- CEREAL DE AJOYOTE - PASOS DE UVA  
- ALMENDRAS

## Nueva línea Natural break

\* Porción justa  
y equilibrada

\* Mixes 100%  
naturales

\* RECOMENDADOS POR  
**SANIS**  
SOCIEDAD ARGENTINA  
DE NUTRICIÓN



Año XLIII  
FEBRERO 2017  
#375

familia  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
famiacooperativa@gmail.com  
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual  
Nro. 5.290.111

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

**Director:**  
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación  
y armado:**  
ONE art&design

**Preprensa  
e Impresión:**  
Artes Gráficas  
Rioplatense S.A.  
Corrales 1393, 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



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

## COOPERATIVAS: PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD

La UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, creada en 1945 con el ánimo de construir una paz duradera basada en la solidaridad moral e intelectual de la humanidad, tiene entre sus objetivos proteger el patrimonio cultural y fomentar la creatividad en todos los pueblos del mundo.

Este patrimonio no se limita a monumentos u objetos materiales, sino también a tradiciones, artes, conocimientos y usos sociales de carácter inmaterial que contribuyen al diálogo y a la comprensión, el respeto y la valoración mutua de los diversos modos de vida.

Fue así como la Conferencia General de la UNESCO celebrada en París en 2003 aprobó la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, una oportuna decisión tendiente a sostener la diversidad frente a la creciente globalización.

Es que el patrimonio cultural inmaterial reviste singular importancia, pues nos infunde un sentimiento de identidad y pertenencia, vinculando nuestro pasado con nuestro futuro a través del presente.

En las postrimerías de 2016 y a propuesta de Alemania, en la reunión del Comité respectivo llevada a cabo en Adís Abeba, capital de Etiopía, se reconoció a la idea y la práctica de mancomunar intereses colectivos en cooperativas como un "aporte creador de soluciones innovadoras a los problemas sociales, generando empleo y ayudando a las personas a construir proyectos".

Por lo tanto, desde ahora el movimiento cooperativo integra, de manera oficial para las Naciones Unidas, el "patrimonio mundial común de la Humanidad, pertinente para los grupos sociales tanto minoritarios como mayoritarios de un Estado y reviste la misma importancia para los países en desarrollo que para los países desarrollados".

El cooperativismo, que es solidaridad para hacer en base al esfuerzo propio y la ayuda mutua, constituye una herencia trascendente en el tiempo, porque representa esos pacíficos afanes compartidos capaces de atender necesidades de quienes las experimentan, sin discriminación ni especulación alguna.

Y este reconocimiento mundial viene a significar no sólo un alto honor sino también un compromiso para todos los cooperativistas. ■

### Cooperativa Obrera Ltda.

**Consejo de Administración:** Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillotrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Luis E. Ortis; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Angeles Celani, José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Dra. María I. Casas, María G. García Merino Mario A. Caraffini y Jorge H. Gotta. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Carlos A. Castaño; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

**ADMINISTRACIÓN**

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

**CONTACTO**

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

**SUCURSALES EN BAHIA BLANCA**

**HIPERMERCADOS**

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

**MACROCENTRO**

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

**BARRIOS Y VILLAS**

**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 RICCHIARI (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

**RESTO DEL PARTIDO**

**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

**SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**9 DE JULIO (111):** Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 42-8660  
**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  
**CORONEL DORREGO (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  
**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. Majluf 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  
**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 n° 698 (Oeste), 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 SALTOS (58):** Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// (83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799  
**CIPOLLETTI (65):** Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494  
**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  
**VEDMA (77):** Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466  
**VILLA REGINA (63):** Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

**PROVINCIA DEL NEUQUÉN**

**CENTENARIO (69):** Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 /// (73) El Salvador 1607, Tel. 489-9040 /// (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710  
**CUTRAL CO (114):** Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091  
**NEUQUÉN (84):** Piquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172  
**PLOTTIER (100):** Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695  
**ZAPALA (108):** Av. Avellaneda 720, Tel. (02942) 42-2005

*Actividad física:  
mitos y  
realidades*

**6-8**



*¿Qué  
pasará con  
los feriados  
puente?*

**10**

*Cómo  
enseñar a  
hablar a  
un bebé*

**12**

*Té o  
café:  
¿qué es  
mejor?*

**14**

*Causa alarma  
el consumo  
de alcohol  
entre los jóvenes*

**16**



*Cuatro  
opciones  
provenientes  
de Francia*

**18-20**

*Venecia también  
cuenta con el  
carnaval más  
antiguo del mundo*

**22**

*El cooperativismo  
escolar como  
herramienta  
imprescindible*

**24-25**



*Rincón  
infantil:  
Silverio,  
corazón de mar*

**32**



# Actividad física: MITOS y realidades

*A partir de la relevancia que adquirió por su relación con la salud, la ejercitación física se ha convertido en un tema con gran apoyo social, donde se asientan creencias que, en algunos casos, distorsionan el acercamiento a la práctica activa.*

**Con relación a la actividad física** se suscita una serie de afirmaciones teóricas y prácticas típicas, que deparan no pocas controversias.

Una de ellas sostiene que mantener una ejercitación corporal en forma periódica resulta muy oneroso, porque es necesario contar con equipamiento, ropa y calzado adecuado, sumado a que, incluso, en ocasiones hay que pagar por el uso de instalaciones deportivas.

En realidad, la actividad física puede llevarse a cabo en cualquier lugar y no requiere la utilización de un equipo especial. De hecho, subir escaleras en vez de utilizar el ascensor o simplemente caminar no requiere de pago alguno.

También hay quienes destacan que ejercitarse requiere mucho tiempo diario.

Lo cierto es que para mejorar y mantener la salud sólo basta media hora de actividad física de moderada intensidad, cinco días por semana. Incluso la ejercitación puede realizarse a lo largo del día, por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces en una jornada, o 20 minutos por la mañana y otros 10 más tarde.

Por otra parte, actividades sencillas como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o bajarse del ómnibus dos paradas antes del destino final y hacer el resto del trayecto a pie, ayudan a acumular ejercitación en forma diaria.

Asimismo, algunas voces resaltan que, de por sí, los chicos cuentan con mucha energía y por estar siempre activos, no es

necesario perder tiempo enseñándoles a mantener una actividad física.

La verdad en tal sentido es que para garantizar su desarrollo saludable, los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de ejercitación física de intensidad moderada o vigorosa.

De todas formas, el progresivo incremento del sedentarismo, como consecuencia de que pasan demasiadas horas frente a una pantalla, motivó que más de las dos terceras partes de los jóvenes argentinos no desarrollen ninguna práctica deportiva.

Cabe acotar que los hábitos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia tienen mayor probabilidad de mantenerse a lo largo de los años.

Otro erróneo concepto se basa en que la actividad física es para quien está en la mejor etapa de su vida y no para quienes ingresan en la denominada tercera edad.

Al respecto, se ha demostrado que poner el cuerpo en movimiento en forma regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores. Por ello, es aconsejable que realicen al menos 30 minutos de ejercicios de intensidad moderada, cinco días a la semana.

La actividad física regular puede ser beneficiosa para hacer frente a muchas enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión) frecuentes en los adultos mayores, así como para prevenir las caídas.

También se comprobó que es beneficioso para la salud mental y la función

cognitiva de aquellos que transitan la tercera edad y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión.

Asimismo, la vida activa suele abrir posibilidades de realizar nuevas amistades e interactuar con personas de todas las edades.

## A gastar energía

Cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía es considerado como una actividad física.

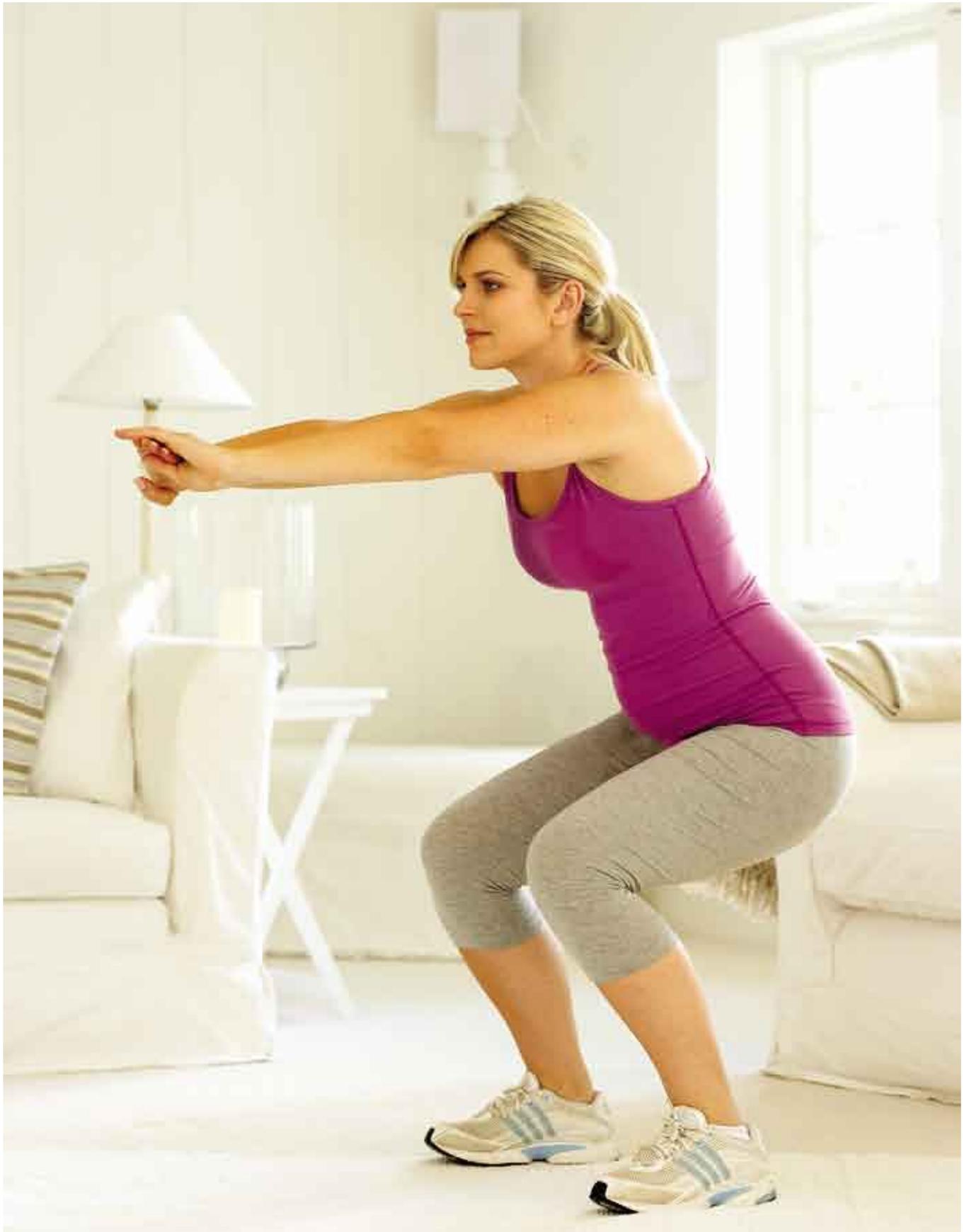
No realizar ejercitación alguna constituye el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Se estima que es la causa principal de más de un 20% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Por otra parte, un nivel adecuado de actividad física en los adultos contribuye a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, ciertos tipos de cáncer, depresión y caídas.

También mejora la salud ósea y funcional, es clave para el gasto energético y, por lo tanto, resulta fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

## Para hacer en casa

El ámbito hogareño puede ser propicio para realizar sesiones cortas de ejercicios que no sólo ayuden a tonificar el





cuerpo, sino a disfrutar de la actividad física saludable. Algunos de ellos son los siguientes:

**Sentadilla:** Ejercicio básico y fundamental, siempre y cuando la persona no tenga molestias de rodilla o espalda, que contribuye a mejorar la postura y a fortalecer las piernas. Hay que colocar los pies con la separación del ancho de los hombros y descender llevando la cadera atrás y abajo, con la espalda derecha. Después, ascender hasta extender la cadera y las rodillas nuevamente. Conviene realizar tres series de 15 repeticiones.

**Plancha boca arriba:** Debe hacerse en el piso, apoyando únicamente la zona lumbar y no los pies, la cabeza, ni los hombros en el piso. Se desarrolla con los brazos a los lados del cuerpo y las piernas flexionadas, extendiendo el cuerpo a medida que se pueda. Tres series de 15 segundos.

**Estocadas:** Actividad de fuerza de piernas y estabilidad del tronco. Se realiza dando un paso largo hacia adelante (aproximadamente un metro) y flexionando

las rodillas, con la espalda erguida. Tres series de 6 repeticiones.

**Mantener posición espinal:** Se lleva a cabo boca abajo, apoyando en el piso solamente la zona abdominal e intentando mantener la elevación de piernas, el pecho y los brazos al mismo tiempo. Tres series de 20 segundos.

**Plancha boca abajo:** Se realiza apoyando en el piso únicamente las puntas de los pies y los antebrazos, elevando el tronco con la zona media del cuerpo contraída. Es importante no elevar la cola ni aflojar la espalda. Tres series de 15 segundos.

**Abdominales:** Sentarse en el piso, flexionar las piernas y juntar las plantas de los pies bien cerca de la cola. Inclinarsse hacia atrás hasta llegar al piso con las manos y volver hasta tocar delante de los pies. Tres series de 15 repeticiones.

**Saltos de tijera:** Comenzar parado con las piernas juntas y los brazos a los lados del cuerpo. Realizar un salto abriendo las piernas y juntando los brazos extendidos arriba de la cabeza. Después

saltar nuevamente y volver a la posición inicial. Dos series de 40 repeticiones.

**Flexiones de brazos:** En el piso, boca abajo, hay que contraer la zona media, no arquear la espalda y apoyar las manos, con el ancho de los hombros, los dedos apuntando hacia delante y las puntas de los pies juntas. Flexionar los brazos hasta apoyar tanto el pecho como la cadera en el piso. Empujar para volver a la posición inicial, con los codos extendidos. Si este ejercicio representa mucha dificultad, se puede realizar con las manos apoyadas en una superficie más elevada y los pies en el suelo. Tres series de 6 repeticiones.

**Fondos:** Es menester colocarse de espalda a una superficie firme (mesa o silla) y apoyar las palmas de las manos en la misma. Flexionar y extender los brazos sin aflojar el abdomen ni mover los pies del lugar. Tres series de 6 repeticiones.

**Burpees:** Consiste en acostarse en el piso boca abajo y apoyar tanto el pecho como la cadera. Volver a pararse y realizar un salto aplaudiendo por arriba de la cabeza. Dos series de 10 repeticiones. ■

# ilolay

*Lo bueno de ser Natural*



[www.ilolay.com.ar](http://www.ilolay.com.ar)

**Williner**

# ¿QUÉ PASARÁ CON LOS FERIADOS PUENTE?

*A partir de 2011 hubo dos feriados más por año, una medida que se celebró desde el sector turístico y que implicó un incremento en la cantidad de días festivos.*



**Pese a que 2017 ya comenzó** a desandar su camino, el Congreso Nacional todavía no trató el proyecto de ley enviado el 30 de noviembre pasado por el gobierno de Mauricio Macri, para establecer como serán los feriados este año.

En principio se contemplaba que el tema sería tratado en el transcurso de las sesiones legislativas extraordinarias, pero fue dejado de lado y seguramente va a considerarse recién en las ordinarias, que se desarrollarán a partir de marzo.

La intención evidenciada por el oficialismo se centra en eliminar los denominados feriados puente que había instaurado la gestión de Cristina Kirchner y, en contrapartida, sumar una mayor cantidad de feriados movibles.

La iniciativa propone que los feriados trasladables pasen de 3 a 7, por lo que habría mayor cantidad de fines de semana largos. De acuerdo a lo adelantado, el objetivo buscado sería beneficiar el turismo y considerar un nuevo viajero: el que contempla escapadas por muy pocos días.

El Ministerio de Turismo de la Nación informó que, con esta nueva modalidad, los feriados nacionales cuyas fechas coincidan con los días martes y miércoles serán trasladados al lunes anterior. En tanto, los que coincidan

con los días jueves y viernes, pasarán al lunes siguiente.

El Gobierno considera que con este proyecto—que contempla 16 feriados—se alcanza un equilibrio entre las necesidades turísticas, educativas y productivas en general. Asimismo, el comienzo de las clases fue fijado para el 6 de marzo, por lo que el turismo se beneficiaría con una semana más.

En 2016 hubo dos feriados puente, es decir, el máximo que permite el artículo tercero del Decreto 1584/2010. Los que se agregaron fueron el 8 de julio y el 9 de diciembre, registrándose cuatro días no laborables seguidos en cuatro ocasiones (6 al 9/02, 24 al 27/03, 17 al 20/06 y 8 al 11/12).

Para el gobierno nacional la estructura de feriados vigentes no cumplió con las expectativas esperadas respecto del aumento del turismo durante los días no laborables. En cambio, ha restado días de clases y pérdidas económicas en algunos sectores productivos.

## Los feriados propuestos

**Domingo 1 de enero:** Año nuevo.  
**Lunes 27 y martes 28 de febrero:** feriados de carnaval.

**Viernes 24 de marzo:** Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia (trasladable al lunes 27).

**Domingo 2 de abril:** Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas.

**Jueves 13 de abril:** Jueves Santo (día no laborable).

**Viernes 14 de abril:** Viernes Santo.

**Lunes 1 de mayo:** Día del Trabajador.

**Jueves 25 de mayo:** Día de la Revolución de Mayo.

**Sábado 17 de junio:** Paso a la inmortalidad del General Martín de Güemes.

**Martes 20 de junio:** Día de la Bandera. Paso a la inmortalidad del General Manuel Belgrano (trasladable al lunes 19).

**Domingo 9 de julio:** Día de la Independencia.

**Jueves 17 de agosto:** Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín (trasladable al lunes 21).

**Jueves 12 de octubre:** Día del Respeto por la Diversidad Cultural (trasladable al lunes 16).

**Lunes 20 de noviembre:** Día de la Soberanía Nacional.

**Viernes 8 de diciembre:** Día de la Inmaculada Concepción de María.

**Lunes 25 de diciembre:** Navidad. ■

BIZCOCHOS

# 9 DE ORO



*Los más ricos siempre*



[www.molinocanuelas.com](http://www.molinocanuelas.com)

## Estímulos

Al nacer, los niños disponen de un bagaje de posibilidades madurativas que irán desarrollando a lo largo del tiempo. Para los padres, esto resulta evidente cuando observan que sus hijos siguen con la mirada a los objetos y hasta pueden llegar a tomarlos.

Por otra parte, se calman ante la voz de la madre y se alegran frente a una música o un juguete. También pueden sentarse con apoyo y luego, sin él, intentan gatear, más tarde caminar y finalmente correr.

Las pautas madurativas e incluso la palabra son disposiciones constitucionales, que sólo necesitan el espacio adecuado para desarrollarse. Y si el ambiente familiar resulta saludable, el niño se verá rodeado de estímulos espontáneos.

De tal manera, a lo largo del día está inmerso en un mundo de palabras que no es necesario enseñar. Así empezará con sonidos, unirá vocales y consonantes sin sentido y les dará modulaciones distintas, porque se está introduciendo en el mundo de la comunicación.

De tal forma, un chico que escucha “mamá te quiere”, cuenta con el único estímulo que necesita para que sus procesos evolucionen. Por eso, en un momento dirá “mamá”, con la emoción que este hecho trasunta entre quienes lo rodean.

**Lic. Marta Craichik**



## CÓMO ENSEÑAR A HABLAR A UN BEBÉ

*Alrededor del año de vida, los niños empiezan a decir sus primeras palabras. Mediante la forma de dirigirse hacia ellos, sus padres pueden colaborar para que aprender a hablar le resulte más fácil.*

**Más allá de que aprender a hablar** representa un proceso instintivo y natural, los adultos pueden ayudar para el desarrollo lingüístico de un chico.

En tal sentido, algunos especialistas en la materia sostienen que es fundamental estimular al niño desde que emite sus primeros balbuceos hasta que es capaz de pronunciar las primeras frases.

Este primer camino por el lenguaje que recorre el bebé, debe estar adaptado al ritmo y características de cada menor.

También hay que dejarle lugar para la iniciativa, por lo que los padres no deben adelantarse cuando, por ejemplo, señale un objeto e intente decir algo, así como respetar los silencios, porque si se le habla sin parar, el niño no desarrollará los turnos de palabra.

Por otra parte, es necesario ajustar el lenguaje a la hora de dirigirse al pequeño, escogiendo frases y palabras sencillas,

no corregirle nunca directamente ni intentar que repita las cosas tal como como los adultos las dicen.

Asimismo, cuando expresa frases de una o dos palabras, resulta conveniente añadir siempre al menos una más, valorando positivamente sus logros e intentando crear preguntas de elección, para ayudarlo a nombrar las cosas.

Por último, hay que tener en cuenta que le resulta más sencillo recordar las palabras ligadas a un ritmo musical, sobre todo porque se divierte, dejándole espacio para jugar y para la imprescindible hora del cuento.

Con referencia al espacio para jugar, es menester adecuar el entorno, de manera tal que el chico pueda agarrar los objetos que desee y dé rienda suelta a su imaginación. El desarrollo de la psicomotricidad le ayudará a la adquisición del lenguaje. ■

NUEVO

**Pampers.**  
confort sec



¿Caído?



AJUSTE FLEXIBLE



ULTRA ABSORBENTE



BARRERA ANTIDERRAMES



EXTRA SEC PODS

Hasta  
**2 veces más seco\***,  
sin colgar



Conocé la nueva  
generación  
de pañales  
con revolucionarios  
Extra Sec Pods.



\*versus competidor del segmento.

# TÉ O CAFÉ: ¿QUÉ ES MEJOR?

*Cuando se consumen sin azúcares añadidos, ni se acompañan de tortas o galletitas, tanto el té como el café, las dos bebidas más consumidas en el mundo después del agua, resultan muy beneficiosas para la salud.*

A pesar de que sus propiedades preventivas se han estudiado en profundidad y de que representan infusiones tradicionales y apreciadas, la gran cantidad de investigaciones desarrolladas alrededor del té y el café favoreció la difusión de múltiples resultados diferentes.

Este hecho motivó confusiones en la sociedad, porque no quedan claros asuntos relevantes, tales como para qué resultan beneficiosas estas bebidas o cuál de las dos hay que priorizar para alcanzar ciertos objetivos.

La composición del té y del café es tan compleja que va mucho más allá de la cafeína en sí misma. El interés principal que despiertan estas infusiones radica en que contienen numerosos compuestos bioactivos, que no están presentes en otras bebidas que también poseen cafeína, como los refrescos o las energéticas.

Comparadas con otras que no contienen cafeína, tanto el café como el té mejoran la atención, por lo que constituyen buenas opciones si se pretende mejorar el rendimiento intelectual. Ahondando un poco más en el tema, el café parece acortar el tiempo de reacción de las personas, mientras que el té incrementa más la capacidad de observación.

Una vez pasada esta primera fase de atención, son muy conocidas las consecuencias que conlleva su ingestión al cabo de unas horas. La más popular es la dificultad para conciliar el sueño, un efecto mucho más exacerbado en el caso del café, mientras que los consumidores habituales de té llegan incluso a sentir sus nervios calmados.

## Más beneficios que perjuicios

En términos de rendimiento deportivo, el café pareciera contar con más beneficios que el té, porque incrementa la cantidad



de energía que se consume, moviliza las reservas de grasa del cuerpo y, además, mejora la reposición de la persona después de la actividad física.

No obstante, si se profundiza en los efectos, el té arroja mayores capacidades preventivas de cánceres y enfermedades cardiovasculares. Desde luego, hay afecciones más controvertidas que otras, y al café se lo ha relacionado con algunos tipos de cáncer, como el de próstata.

Aunque no hay pruebas fehacientes que demuestren que el café aumenta de manera directa el riesgo de contraer este tipo de cáncer, las capacidades preventivas de esta y otras patologías por parte del té (en especial el verde) lo convierten, desde este punto de vista, en una bebida más sana.

El café también ha sido estudiado en la

prevención de enfermedades neurodegenerativas, presentado importantes efectos protectores también ante la depresión.

Más allá de los mitos que, especialmente por Internet, asocian a estas infusiones con enfermedades y potenciales peligros, resulta conveniente resaltar que los beneficios que aportan dentro de un consumo racional son más importantes que los potenciales riesgos de un abuso por ingestas fuera del sentido común.

Finalmente, hay que subrayar que el estado de sanitario de una persona es consecuencia de un conjunto de actos y que, por lo tanto, si el café o el té van acompañados de ciertos tipos de alimentos, verán perjudicadas, reducidas o incluso revertidas sus propiedades saludables. ■



Disfrutá



Compartí



Invitá



## A poner límites

El alcohol acciona sobre el sistema nervioso central pero, a diferencia de otras drogas que también lo hacen (psicofármacos), se vende sin ninguna receta.

Cuando se bebe, el alcohol es absorbido en el intestino, pasando luego a la sangre, que lo transporta a todo el organismo rápidamente. De tal manera, llega a los pulmones y se vaporiza en el aire que se exhala, un hecho que se comprueba en los controles de alcoholemia (a mayor ingesta, mayor índice).

También se produce vasodilatación generalizada, sensación de euforia (lo que anima al bebedor a conductas extrovertidas), aumento de latidos cardíacos, náuseas y cefaleas.

Por otra parte, el riñón filtra más orina y aparecen alteraciones neurológicas con dificultad para mantener el equilibrio y para hablar, y hasta se puede perder la conciencia. Asimismo, si se consumieron grandes cantidades (intoxicación aguda), puede producirse la muerte por paro cardiorrespiratorio.

Cuando la intoxicación es crónica aparecen severos daños en los tejidos del hígado, el cerebro y los nervios periféricos, acompañados de una desnutrición importante.

Con el paso del tiempo, los que beben alcohol van buscando sustitutos que mejoren la euforia inicial, pudiendo comenzar con el consumo de otras drogas, convencidos de que “puedo dejar cuando quiero”, algo que, en la gran mayoría de los casos, no se consigue.

**Dra. María Isabel Casas**

# CAUSA ALARMA EL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LOS JÓVENES

*De acuerdo con un estudio realizado por la UADE, el entorno de los jóvenes influye en la elección del alcohol, ya que 9 de cada 10 entrevistados afirmó que todos sus amigos toman este tipo de bebidas y sólo 2 de cada 10 percibe algún riesgo en la ingesta.*



**Un relevamiento realizado** por el Observatorio de la Opinión Pública del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad Argentina de la Empresa (UADE), entre jóvenes de 17 y 30 años, reveló que el 89% de los entrevistados consumió alguna vez alcohol.

De ellos, el 80% lo hizo en el último año, mientras que uno de cada cuatro aseguró que se emborracha los fines de semana, cuando resulta más habitual el consumo de bebidas alcohólicas en grandes cantidades.

El dato más relevante fue que sólo el 10% respondió que piensa dejar el alcohol, en tanto que el 70% contestó que no va a dejar de tomar, principalmente porque necesita divertirse y porque le resulta fácil conseguir bebidas alcohólicas.

En cuanto a la bebida elegida no hay preferencia, ya que la cerveza es la más consumida con 65%, seguida por vino y champán con 61%; fernet con 53% y ron y vodka con 52%.

Por otra parte, y tal como reflejan algunos trabajos sobre el tema, la edad de inicio de consumo ronda los 15 años.

En el reporte también se mencionó el cambio en los hábitos de consumo como factor de riesgo, que incide en el crecimiento de sustancias psicoactivas, pasando de la ingesta de alcohol con las comidas, como modo latino de consumo, al modo anglosajón de fin de semana y de grandes cantidades en poco tiempo, fomentadas en las denominadas “pre-vias”.

El informe subrayó, asimismo, que la etapa previa a la adolescencia y la propia adolescencia “son periodos particularmente críticos y de riesgo, en los cuales los procesos madurativos del sistema nervioso se hallan en proceso, por lo que la fascinación por experimentar nuevas emociones puede inducir a los jóvenes a iniciarse en el consumo de sustancias como tabaco, alcohol, cannabis u otras sustancias ilegales”. ■

**Nuevo**



# REMOCIÓN DE MANCHAS DIRECTO EN EL LAVARROPAS\*



\* Manchas como postre de chocolate, café y jugos de uva y de naranja.  
Uso combinado con detergente ALA Multiacción Matic.

# Cuatro opciones provenientes de FRANCIA

*Caracterizada por su refinamiento y su variedad, fruto de la diversidad regional, tanto cultural como de materias primas, la gastronomía francesa está considerada como una de las más importantes del mundo. Como muestra destacamos cuatro alternativas dignas de ser tenidas en cuenta.*



Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra



## **MEDALLÓN DE LOMO CON SALSA DE CHAMPIÑONES**

### **Ingredientes:**

2 medallones de lomo de 175 gr c/u  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva  
1 ½ cebolla  
1 diente de ajo  
150 gr de champiñones  
200 cc de crema de leche  
2 batatas  
50 gr de manteca

**Preparación:** Salpimentar los medallones y sellar con aceite de oliva en una sartén.

Llevar a horno a 200° C durante 10 minutos, dependiendo el punto de cocción de la carne que se desee lograr.

Para la salsa, dorar en una sartén media cebolla con un diente de ajo y, luego, incorporar los champiñones. Cuando estén bien dorados, agregar la crema de leche

y salpimentar a gusto.

Para el puré, hervir las batatas y, a continuación, pisarlas.

En tanto, en una sartén aparte caramelizar, en manteca y aceite de oliva, la cebolla cortada en juliana, hasta que tome un color dorado. Posteriormente, incorporarla al puré de batatas.

Emplatar los medallones, con la salsa de champiñones y el puré de batatas. ■

## PATÉ DE HÍGADO DE POLLO

### Ingredientes:

Aceite de oliva  
2 cebollas de verdeo  
1 diente de ajo  
50 gr de panceta ahumada  
350 gr de hígado de pollo  
1 rama de apio  
1 copa de vino blanco  
Caldo de verduras  
Tomillo  
80 gr de manteca

**Preparación:** En aceite de oliva, dorar las cebollas de verdeo, el ajo y la panceta.

Luego agregar el hígado con el apio y, a continuación, el vino blanco con el caldo de verduras y el tomillo.

Apagar el fuego cuando el hígado esté cocido y la preparación no tenga mucho líquido, ya que una vez que pierda calor deberá ser procesada con la manteca pomada.

Llevar a la heladera hasta que este frío y recién ahí consumir. ■



## GALLETAS DE QUESO AZUL Y TOMILLO



### Ingredientes:

250 gr de harina 0000  
10 gr de polvo de hornear  
125 gr de manteca en dados  
250 gr de queso azul  
Sal y pimienta  
Tomillo  
1 huevo

**Preparación:** Tamizar la harina con el polvo de hornear y, posteriormente, arenar con la manteca, el queso azul, la sal, la pimienta y el tomillo.

Luego incorporar el huevo sin amasar, para no desarrollar gluten.

Reservar la masa en heladera por espacio de 30 minutos.

Retirar y luego estirar, cortar con un molde y hornear a 170° C, durante 15 minutos. ■



## PARFAIT DE CHOCOLATE BLANCO Y CANELA

### Ingredientes:

100 gr de azúcar  
 1 huevo  
 2 yemas  
 200 gr de chocolate blanco  
 300 gr de crema de leche  
 7 gr de gelatina  
 30 cc de agua  
 Canela

**Preparación:** Con el azúcar realizar un almibar espeso, al que hay que añadirle el huevo y las yemas. Batir hasta que la preparación baje su temperatura.

A continuación, incorporar con movimientos envolventes el chocolate blanco derretido, la crema batida a medio punto y la gelatina que, previamente, debe ser hidratada con el agua.

Especiar con la canela y disponer en copas. Llevar al frío. ■



### Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Tecnicatura Superior en Consultoría Psicológica

### Nivel Pedagógico

- Profesorado en Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior



INFORMES E INSCRIPCIONES: Av. Colón 446, Bahía Blanca Horario: 14 a 22 hs. Tel: (0291) 454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar

# Elegí agua con bajo contenido de sodio.

La ingesta de sal y de sodio en la alimentación por parte de la población está creciendo. Elegir un agua con bajo contenido de sodio, junto a una selección adecuada de alimentos de moderado contenido de dicho mineral, resulta una opción ideal para ayudar a reducir la ingesta de sodio a lo largo del día.



Ayuda a reducir la retención de líquidos.



Ayuda a mantener el nivel normal de la tensión arterial.



## GLACIAR<sup>®</sup>

BAJO CONTENIDO DE SODIO

Entrá a: [www.elegisglaciar.com.ar](http://www.elegisglaciar.com.ar)



# VENECIA TAMBIÉN CUENTA CON EL CARNAVAL MÁS ANTIGUO DEL MUNDO

*A partir de una tradición única que se remonta al siglo XI, el Carnaval de Venecia brinda la oportunidad de disfrutar de diez días en los que la gente sale a la calle a tomar contacto con disfraces de trajes de época y a sacarse fotos en desfiles organizados o improvisados.*

**Instituido oficialmente en 1296** para conceder a la población un período dedicado a la diversión y al festejo, el Carnaval de Venecia tiene al disfraz como principal característica, pensado para anular la pertenencia a cualquier tipo de clase, sexo o religión.

Conocida y apreciada en todo el mundo, esta auténtica fiesta popular visitada anualmente por miles de turistas, es considerada única por su historia, sus disfraces y su ambiente, engalanado por celebraciones en las plazas y bailes que se organizan dentro de los palacios nobles de la ciudad, en los que se pueden revivir las tradiciones del carnaval de antaño.

El “Volo dell’ Angelo” (o “Volo della Colombina”), muy ligado a la tradición (el primero fue efectuado por un acróbata turco a mediados del siglo XVI) representa uno de los mejores momentos del festejo. Lo lleva a cabo un artista que, sujeto con un cable metálico, desciende por una cuerda partiendo desde lo más alto del campanario de la Basílica de San Marcos y llega al Palacio Ducal, tras

varios metros de suspensión en el vacío.

El carnaval de Venecia fue oficialmente fundado por Christopher Tolve, secretario principal del magistrado supremo de Venecia, con la finalidad de que la nobleza pudiese tomar contacto directo con el pueblo, más allá de que las máscaras ayudaban a ocultar la identidad.

La celebración alcanzó su máximo esplendor en el siglo XVIII, cuando en busca de diversión y placer acudían viajeros y aristócratas de toda Europa. En esa época surgen los disfraces más característicos, representados por una careta blanca y ropas de seda negra, o de colores oscuros y sombrero de tres puntas.

En las últimas décadas se sumaron otras tonalidades a los trajes, aunque las máscaras siguen siendo, en su gran mayoría, blancas, plateadas o doradas.

## Caída y resurgimiento

La decadencia se inicia cuando Venecia comenzó a perder poder mercante y

militar, hasta que el carnaval terminó por desaparecer en 1797, año en que Napoleón Bonaparte ocupó la ciudad y lo prohibió, por temor a que durante los festejos se generasen conspiraciones.

Con los albores del siglo XX la tradición se fue restableciendo lentamente, hasta que en 1979 la festividad se instauró en forma oficial. Desde entonces, da inicio cada comienzo de cuaresma cristiana, a partir del miércoles de ceniza.

En la actualidad el carnaval es totalmente distinto a los que se celebran en el mundo y la tradición indica que los nativos luzcan ostentosos y bellos disfraces —en los que invierten mucho dinero— para exponerlos a los turistas, algunos de los cuales llevan solo una máscara.

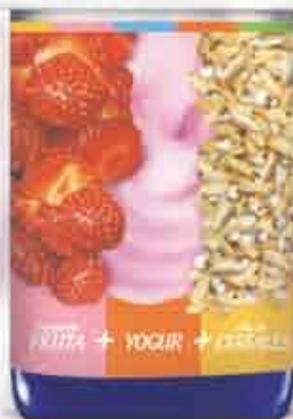
Los disfraces, precisamente, son trajes venecianos de época realizados de magnífica manera, al punto que lucen como si estuvieran recién salidos de un cuadro. Durante la celebración también se organizan bailes y costosas fiestas, algunas de ellas privadas, a las que es difícil asistir sin invitación. ■

Nuevo

LA SERENISIMA

Yogurísimo  
3 en 1  
con ProVitalis

¡GANALE  
A TUS  
MAÑANAS!



RIQUÍSIMO

PRÁCTICO

CONVENIENTE

# El cooperativismo ESCOLAR como herramienta imprescindible

*La Ley de Educación Nacional, que promueve la enseñanza del cooperativismo y el mutualismo, ha venido a ratificar el reconocimiento del valor de dicha enseñanza como instrumento al servicio de los altos fines de la educación.*



**Para conversar** sobre la promoción de la enseñanza del cooperativismo y el mutualismo, Familia Cooperativa conversó con el contador Juan José Carrizo, asesor de la Cooperativa Obrera en temas de cultura y educación.

**–¿Para qué se crean las cooperativas escolares?**

–Nacidas en Francia en 1919 para ayudar a reconstruir las escuelas luego de la guerra mundial que recién concluía, la primera que se constituye en nuestro país tiene por sede, en 1921, la escuela primaria Domingo Faustino Sarmiento de Pigüé, bajo el nombre de “Unión Escolar”. En ella los niños fabricaban velas. Todo un símbolo, en tanto encendían así una luz de esperanza en las virtudes del compa-

ñerismo y en el cultivo de los valores de la cooperación.

Ya en 1844 los Pioneros de Rochdale –la primera cooperativa del mundo– apostaron en Inglaterra a la educación como forma de superación y progreso humano y como sostén de conductas regidas por principios conducentes a la solidaridad.

Enseñado el cooperativismo en las escuelas, surge espontáneamente en los alumnos el deseo de crear diferentes tipos de cooperativas escolares, tanto urbanas como rurales, primarias como secundarias, bajo la orientación de sus docentes, quienes encuentran allí una valiosa herramienta a favor de los altos fines de la educación.

Por su parte, el mutualismo, antecesor del cooperativismo con reglas similares, promueve las mutuales escolares, que

están mucho menos difundidas.

**–¿Qué significación alcanzaría una efectiva instrumentación de la norma instalada por el artículo 90 de la Ley de Educación Nacional n° 26206?**

–La actual ley, que ya tiene una década de vigencia, no hace otra cosa que ratificar la 16583, del año 1964, que declaró “de alto interés nacional la enseñanza de los principios del cooperativismo” y cuya reglamentación subraya los elevados beneficios sociales de esa norma legal.

La difusión educativa del cooperativismo, “concebido y practicado sobre bases democráticas para armonizar los intereses del individuo con los de la sociedad”, como dice la legislación vigente, apunta a “favorecer la convivencia social

basada en un sano equilibrio de las fuerzas morales, cívicas y económicas”.

**–¿Los docentes de los distintos niveles son receptivos en la aplicación de este tipo de enseñanza?**

–La UNESCO ha señalado que la educación encierra un tesoro y el cooperativismo –que dicho organismo de las Naciones Unidas pondera– constituye una de sus gemas, incluso para el nivel universitario. Pero exige su enseñanza sistemática para que el docente se forme adecuadamente y lo instale en los educandos.

Los maestros y profesores que se han capacitado debidamente no vacilan en aplicarlo con resultados sumamente provechosos. Es absolutamente dúctil, no condiciona y no tiene contraindicaciones. Pero resulta indispensable que los institutos de formación docente lo incorporen específicamente en sus programas. Ya las autoridades educativas nacionales han exigido incluir temas cooperativos en

carreras universitarias como las de Contador y Abogado. Pero muchos estamos convencidos que debería figurar en todas las carreras de grado.

**–¿Qué ha venido haciendo el Movimiento Cooperativo en esta materia?**

–Se ha dicho que el cooperativismo es un movimiento económico que emplea la acción educativa. Podríamos muy bien alterar el orden de esta frase y decir que el cooperativismo es un movimiento educativo que utiliza la acción económica, sin que por ello dejara de ser cierta.

Este concepto, esgrimido por Williams P. Watkins, es demostrable por el hecho de que la educación es uno de los preceptos básicos del cooperativismo y sus entidades aplican como mínimo un 5 % de los excedentes anuales a la enseñanza cooperativa, por sí mismas y también mediante el apoyo a instituciones educativas, bibliotecas y cooperativas escolares ya existentes en todo el país.

**–¿Cuál es el actual cuadro de situa-**

**ción en el Ministerio de Educación y Deportes?**

–Nuestro país es un campeón en materia de leyes incumplidas, entre ellas la de Educación Nacional y muchas provinciales, siendo constante el pedido para que la legislación sobre educación cooperativa se aplique definitivamente.

Hace poco más de un mes, el ministro Esteban Bullrich, recibió a Marcelo Collomb, titular del INAES –organismo público de control y promoción cooperativa– para conversar sobre el tema, comprometiéndose a llevar al Consejo Federal de Educación la propuesta de avanzar en el diseño curricular que concrete el anhelo de incluir los contenidos cooperativos y mutuales en la enseñanza.

En la Confederación Cooperativa de la República Argentina (COOPERAR) estamos trabajando para aportar a la concreción de tan legítima aspiración, que mucho favorecerá tanto a los docentes como a los alumnos, es decir a sus protagonistas y beneficiarios. ■

**PLASTICOS BOULEVARES**  
FABRICA DE ENVASES PLASTICOS TERMOFORMADOS

*El envase que destaca su producto.*



Ensaladeras / Platos / Bandejas / Blisters / Vasos / Potes / Torteras / Envases para microondas / Desarrollos especiales



Pje. Tucumán 250 B° Los Boulevares CP 5021 Córdoba Argentina  
Tel. +54 351 4750618 Fax +54 351 4750798 email: fabrica@plasticosboulevares.com  
[www.plasticosboulevares.com](http://www.plasticosboulevares.com)

**Tu perro merece lo mejor**



**Tiernitos**  
SELECCIÓN



Servicio de Información al Consumidor:  
**0-810-888-GEPSA (43772)**  
[www.gepsa.com](http://www.gepsa.com)

## FINALIZA LA PROMO COOPE VERANO 2017

El miércoles 8 de febrero llegará a su fin la promoción Coope Verano 2017, que está en vigencia desde el 5 de enero bajo el lema “¡Ponele onda al verano!”.

Para participar de la misma los asociados deben colocar en un sobre con sus datos personales 5 logos de cualquiera de los productos de los centenares de marcas que auspician esta promo y depositarlo en las urnas que se encuentran en cada uno de los 115 supermercados de la Cooperativa Obrera.

El listado de dichas marcas y el reglamento de esta tradicional promoción estival pueden consultarse en la página web [www.cooperativaobrera.coop](http://www.cooperativaobrera.coop).

Nueve días después del cierre de las urnas, es decir el viernes 17 de febrero, se realizarán a las 19:00 los sorteos de los sobres favorecidos en las sucursales cabeceras de las cinco subregiones: 30 de Tres Arroyos, 42 de Bahía Blanca, 26 de Coronel Suárez, 60 de General Roca y 100 de Plottier.

Son 170 los premios establecidos para disfrutar de la vida al aire libre: 5 modernas cámaras de filmación y fotografía “GoPro Hero4 Silver Adventure”, 5 parrillas móviles a carbón “Tromen Gaucha”, 10



equipos portátiles de música “Sony V11”, física “Exo Smart Fitband” y 100 bicicletas de la marca propia “Coop”. ■

### GANADORA

Una joven de 22 años, Nayira Ayelén Bazet, con domicilio en Casbas y residencia en Bahía Blanca para cursar en la Escuela de Artes Visuales “Lino Enea Spilimbergo”, resultó beneficiada en el sorteo de la promoción “La gran escapada” del Bahía Blanca Plaza Shopping, realizado en la noche del viernes 6 de enero durante el espectáculo ofrecido en el patio de comidas del principal complejo comercial de la ciudad.

De este modo, Nayira se hizo acreedora a un Renault Duster Oroch Outsider 0 km más un kit diversión (portatablas, kayak, sandboard, dos sillas y bolso Montagne, heladera Black&Decker, carrito para playa y canasta). ■

### NUEVA CAMPAÑA CON UNICEF

Durante todo el mes de febrero, en la red de supermercados de la Cooperativa Obrera se llevará a cabo por séptimo año consecutivo una campaña de aportes voluntarios encarada en forma conjunta por nuestra entidad y



el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), con la ya tradicional consigna “Sumemos muchas manos por los chicos”.

También con la colaboración de UNICEF Argentina, a partir de abril el Círculo de Consumidores de La Coope proseguirá la campaña “Enseñemos con el ejemplo: Crianza sin Violencia”, en la que se puntualiza que ninguna forma de violencia contra los niños y las niñas es justificable y que toda forma de violencia puede ser materia de acciones preventivas.

Material gráfico y charlas ilustrativas a cargo de profesionales especializados en esta temática integrarán esta acción tan necesaria en un país donde casi la mitad de los padres reconoce utilizar la violencia física para criar o disciplinar a sus hijos. ■

# NUEVOS Queserísimos



**SON RIQUÍSIMOS.**  
LOS HICIMOS PRACTIQUÍSIMOS.

## EL RESUMEN CULTURAL 2016

La Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa Obrera difundió su habitual informe anual de las acciones desarrolladas con carácter gratuito y abierto en el transcurso del año próximo pasado y del cual extraemos el siguiente resumen numérico:

- 136 funciones de cine.
- 124 conferencias, charlas y otros actos culturales.
- 179 cursos de manualidades, idiomas y otros temas de interés general.
- 76 auspicios a distintas actividades culturales.
- Relato de cuentos infantiles en 117 establecimientos educativos, bibliotecas populares y ferias del libro.
- 1.171 trabajos presentados al 29° certamen escolar por 1.866 alumnos.
- 45 visitas escolares a distintas sucursales.
- Cursos de gimnasia para adultos mayores, con 521 participantes.
- Cursos de profilaxis prenatal, con 250 embarazadas, complementados con 42 charlas y videos.
- 38 exposiciones artísticas y otorgamiento de premios especiales a 2 organizadas por otras instituciones.
- 114 pinturas, 32 dibujos y 19 esculturas presentados al 7° salón anual de arte organizado en conjunto con el BBPS.
- 14 conciertos del Coro de Niños.
- 17 recitales de música en vivo junto a SADAIC.
- Láminas difundidas en todas las sucursales recordando 43 importantes efemérides.
- Donación de 1.333 libros a bibliotecas populares e instituciones educativas. ■

## CORO DE NIÑOS: RUMBO A LOS 40

Con ocho actuaciones durante el mes de diciembre despidió el año 2016 el Coro de Niños de la Cooperativa Obrera, destacándose su participación el sábado 17 y el domingo 18 en la cantata escénica “Carmina Burana”, protagonizada en el Puerto de Ingeniero White junto a los Organismos Artísticos del Sur (Orquesta Sinfónica Provincial, Ballet del Sur y Coro Estable).

El concierto navideño que ofreció en la Iglesia Catedral de Bahía Blanca fue marco propicio para una tradicional ceremonia anual: el reconocimiento a los coreutas que cumplen cinco años de permanencia en esta agrupación infantil. Fueron distinguidos Manuel Garrido Álvarez, María Candela Goslino, Rocío



Lourdes Goslino y Manuel David Santos, quienes en la nota gráfica aparecen junto al Director del Coro.

Cabe recordar que nuestro Coro de Niños nació en 1978 y siempre ha sido dirigido por el destacado maestro Carmelo Fioriti, con la colaboración de la profesora Adriana Miconi, quienes en analizando la forma en que celebrarán el año próximo las cuatro décadas de esta loable iniciativa de La Coope, donde los pequeños aprenden a apreciar la buena música y valorar la importancia de la amistad, la disciplina y el trabajo en común.

### Canción especial

Especialmente escrita para ser grabada por el Coro de Niños, con motivo de las recientes fiestas de fin de año fue difundido por diversos medios de comunicación el jingle que aún puede escucharse por Internet en la página web <https://www.youtube.com/watch?v=57rh1yNdca4>.

Su letra, basada en diversos valores del cooperativismo, expresa: “Quiero vivir en un mundo de paz / con cielo limpio lleno de sol / respetarnos y querernos más / sin mentiras ni discriminación / Como la tierra es nuestro hogar / si ponemos el corazón / todos juntos podemos lograr / construir un mundo mejor / Todos juntos podemos lograr / construir un mundo mejor”. ■

## LA TARJETA LLEGÓ A LA UPSO

La Universidad Provincial del Sudoeste fue la tercera casa de altos estudios en adherir a la Tarjeta Estudiantil de Descuento, sistema que permite a sus alumnos adquirir con una bonificación especial en los supermercados de la Cooperativa Obrera alimentos, bebidas sin alcohol y artículos de librería y tienda.

Mayores detalles de este beneficio, originado en una solicitud de la Universidad Nacional del Sur, a la que luego se sumó la Universidad Nacional de La Pampa, pueden consultarse en la siguiente página web <http://www.cooperativaobrero.coop/productos-y-servicios/tarjeta-estudiantil>. ■



Vicente Chinestra, en representación de Nueva Card, Hernán Vigier, rector de la UPSO, y Mónica Giambelluca, presidenta de la Cooperativa Obrera, suscribiendo el respectivo convenio.

# GAMMA<sup>®</sup>

[www.gammaherramientas.com.ar](http://www.gammaherramientas.com.ar)



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES  
Y CONOCÉ MAS ACERCA DE NUESTROS PRODUCTOS

 /GammaHerramientas

 @GammaArg

 /Gamma Herramientas



# DUBROVNIK, LA PERLA DEL ADRIÁTICO

En el lugar turístico por excelencia que ofrece Croacia no sólo se pueden encontrar preciosas playas de piedra, sino también lugares plagados de elegancia, con edificios que brindan la posibilidad de trasladarse a una época en la que el lujo y la ostentación eran los protagonistas.

**Ubicada a unos 495 kilómetros de Zagreb**, capital croata, Dubrovnik fue una de las ciudades que en mayor grado sufrió las consecuencias de la cruenta guerra civil que azotó a la antigua Yugoslavia. De hecho, sus heridas aún no han cerrado, a pesar de los grandes esfuerzos que se realizan para que esta bella ciudad alcance el brillo de otrora.

La dureza de los bombardeos acontecidos a fines de 1991 alcanzaron su pico máximo el 6 de diciembre de aquel año, cuando cayeron más de 2.000 artefactos explosivos. Por tal razón, la mayoría de sus edificios y viviendas son nuevos, ya que miles de ellos resultaron

destruidas.

Dubrovnik está rodeada por una gran muralla que alberga 16 torres, que otorgan una visión única del lugar, al que se puede acceder por la entrada situada en la zona norte, cerca de la iglesia de San Salvador (St. Spasa).

Tras observar la panorámica de la ciudad se puede descender hacia la Puerta de Pile, erigida entre los siglos XIV y XV, abierta en un bastión semicircular, por la que se accede a una amplia calle de piedra, la Placa, que conduce a la zona más aristocrática.

Palacios simétricos de estilo barroco llevan a la Plaza Luza, en cuyas inme-

diaciones pueden apreciarse el Palacio Sponza, notable por las columnas de su atrio y las preciosas tallas de piedra, y la iglesia de San Blas, construida entre 1706 y 1715.

Otros monumentos importantes son el Palacio de los Rectores, sede del gobierno y del rector en los tiempos en que Dubrovnik fue una república independiente y la espectacular Catedral de Velika Gospa, construida en 1192.

En tanto, en la zona del Casco Antiguo existen cientos de restaurantes de todo tipo que merecen conocerse, tanto como las playas de arena gruesa, situadas en la ciudad y en lugares muy cercanos. ■

## ¡Semana Santa en la playa!

<p><b>Ambos paquetes incluyen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aéreo desde Buenos Aires con Aerolíneas Argentinas</li> <li>• Traslados de llegada y salida</li> <li>• 7 noches con alojamiento</li> <li>• Asistencia al viajero</li> </ul>	<p><b>Búzios</b> Salida: 17 de abril</p> <p>En Posada Latitud Búzios 3* o similar con <b>media pensión.</b></p> <p>POR PERSONA EN BASE DOBLE</p> <p><b>\$ 14.690</b> (USD 904)</p> <p>18 CUOTAS SIN INTERÉS DE \$ 816</p>	<p><b>Punta Cana</b> Salida: 13 de abril</p> <p>En Hotel Gran Bahía Principe Punta Cana o similar con <b>Todo Incluido.</b></p> <p>POR PERSONA EN BASE DOBLE</p> <p><b>\$ 36.173</b> (USD 2.226)</p> <p>18 CUOTAS SIN INTERÉS DE \$ 2.010</p>
---	---	---

Cada paquete incluye: Seguro de viaje, Asistencia al viajero y otros servicios de acuerdo a las condiciones de venta. Se debe pagar el impuesto de salida de \$ 100 por persona en el momento de salir del país. Se debe pagar el impuesto de entrada de \$ 100 por persona en el momento de ingresar al país. Se debe pagar el impuesto de salida de \$ 100 por persona en el momento de salir del país. Se debe pagar el impuesto de entrada de \$ 100 por persona en el momento de ingresar al país. Se debe pagar el impuesto de salida de \$ 100 por persona en el momento de salir del país. Se debe pagar el impuesto de entrada de \$ 100 por persona en el momento de ingresar al país.

**C.F.T.: 0,00%**

18 CUOTAS SIN INTERÉS

0810-333-9859

de lunes a sábados de 9 a 19 hs.

consultas@coopeviajes.com.ar

**CoopEviajes.com**

Tu destino de confianza

PIZZI  
SI  
MA



**Nuevo queso SanCor.  
Es riquísimo. Es Cremosísimo.**

# SILVERIO, CORAZÓN DE MAR

*En esta ocasión ofrecemos un nuevo cuento de Horacio Alva ([www.horacioalva.com.ar](http://www.horacioalva.com.ar)), el escritor bahiense que, desde hace varios años, anima en instituciones educativas y bibliotecas populares de la región –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– encuentros narrativos para el público infantil.*

**Esta es la historia de Silverio**, un pez que, como vivía en un mundo muy pequeño, pensaba que sus sueños también iban a ser muy pequeños.

Sin embargo, cuando creció, Silverio aprendió a soñar como sólo lo saben hacer los poetas. Es decir, aprendió a soñar con el corazón.

Él se imaginaba cada día saltando entre las olas bravas del océano y la pequeña pecera donde vivía, se convertía mágicamente en un mar lleno de espuma y sol radiante.

Nada parecía desalentarlo y a su manera era feliz, aunque algunas tardes, en su soledad, sentía que algo importante faltaba en su corazón...

Y sí, como todos sabemos, los animales, al igual que las personas, son más felices cuando se enamoran. Pero Silverio, al vivir solo, se entristecía pensando que nunca tendría la oportunidad de conocer a su amor...

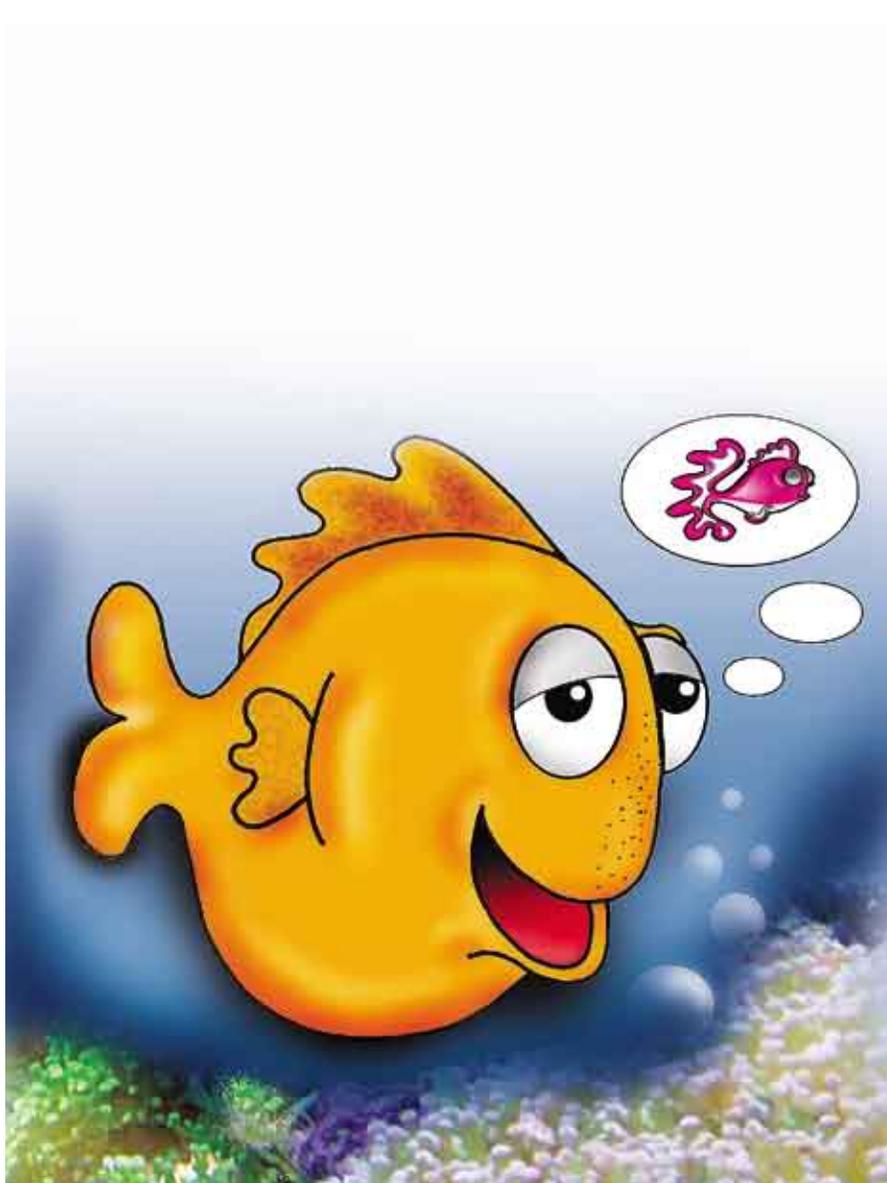
Sin embargo, y como sorpresa, un día trajeron una hermosa pececita para que le hiciera compañía. Ella tenía una enorme cola que parecía la de un vestido de novia y nadaba tan suave como una medusa.

Y bueno, para qué contarles. Silverio se enamoró a primera vista, aunque la pececita, un poco tímida, lo mantuvo a distancia y no le prestó demasiada atención.

Pero como Silverio es un pez encantador e inteligente, pronto se las arregló para hacer extrañas pruebas e impresionarla. Aprendió a inflar globitos de colores, a nadar panza arriba con un ojo cerrado y hasta inventó un barrilete submarino.

Lamentablemente, nada parecía llamar la atención de su amada y, por esa razón, después de un tiempo, Silverio comenzó a nadar lentamente con su corazón tan desanimado que daba pena verlo...

Hasta que un día la hermosa pececita



se le acercó y, entre burbuja y burbuja, se animó a decirle *blop* que, como imaginarán, en el lenguaje de los peces significa amor. Silverio no podía creer su buena suerte y comenzó a repetir *blop*, *blop*, tantas veces que terminó dibujando dos burbujas corazón. ¡Cosa muy difícil

de hacer!

Y así Silverio aprendió que para el amor poco importa si el mundo donde vivimos es una pequeña pecera, porque al final de cuentas lo que realmente vale es nuestro corazón y cuánto amor puede caber en él. ■

# 43,2%

Sabemos que los números son mucho más que cifras.

**PANORAMA  
+  
BIENVENIDOS  
=  
PODER DE VENTA**

Suma de 3 AM y más de 50 FM

Radios: AM y FM, lunes a viernes, segmento de 6 a 12 hs., ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.

MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2016 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA  
Fuente: Universidad Nacional del Sur. Ministerio de Educación. Departamento de Economía.



**DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.**



## Styling & Refrigeration

**arneg**

ARGENTINA S.A.



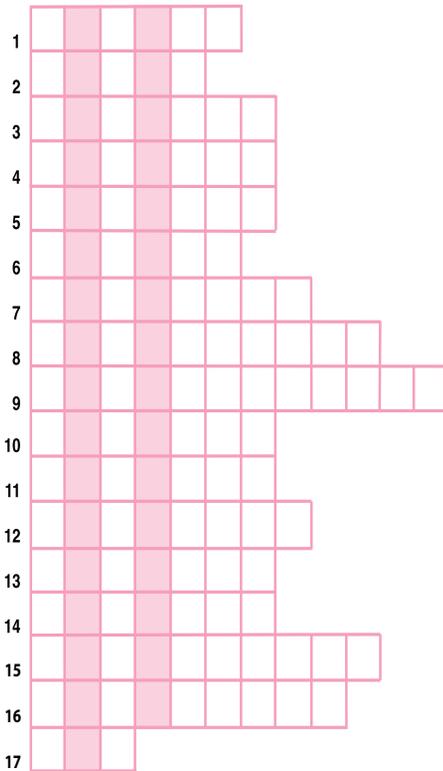
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario  
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales  
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



ARNEG ARGENTINA S.A. Planta Industrial: Av. 25 de Mayo 2330, S2011PWA Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 410 6100 - Fax: +54 (0341) 461 4002  
E-mail: info@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

# Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer el seudónimo de Pedro Bonifacio Palacios (1854-1917), maestro y poeta argentino, seguido del título que le asignó a la serie integrada por sus difundidos poemas ¡Avanti!, ¡Piú avanti!, ¡Molto piú avanti!, ¡Molto piú avanti ancora!, ¡Moltissimo piú avanti ancora!, Vera violeta y La yapa. De su fallecimiento, acaecido en la ciudad de La Plata, se cumplirán cien años el próximo martes 28 de febrero.



1. Sección que puede encontrarse en todos los supermercados de la Cooperativa Obrera.
2. Ciudad del Alto Valle conocida como la Capital Nacional de la Pera y en la que funcionan tres sucursales de La Coope.
3. Que practica un arte o un deporte sin actuar como profesional.
4. Apellido de uno de los más destacados fundadores de la Cooperativa Obrera, cuya memoria recuerda la denominación asignada a la biblioteca de la entidad.
5. Que expresa alegría, cordialidad o afecto con entusiasmo.
6. Uno de los dos órganos de estructura esponjosa que son vitales para la respiración de los seres humanos y se encuentran alojados en el pecho.
7. Cuentas del patrimonio neto de una cooperativa cuya finalidad es preservar el capital social absorbiendo eventuales pérdidas.
8. Tarjeta que habilita a participar en las asambleas de distrito de La Coope y que debe ser solicitada con una anticipación no menor de 24 horas.
9. Conjunto de facultades que le otorga a la Asamblea, el Consejo de Administración y la Sindicatura el estatuto de una

- cooperativa.
10. Salsa elaborada a base de tomate sazonado con vinagre, azúcar y especias que habitualmente se emplea para condimentar comidas rápidas.
11. Curva plana que da indefinidamente vueltas alrededor de un punto, alejándose de él en cada vuelta.
12. Denominación que adoptaron los 28 trabajadores ingleses al fundar en 1844 en Rochdale la que hoy es considerada primera cooperativa del mundo.
13. Ciudad cabecera del partido de Villarino donde funciona desde diciembre de 2010 la sucursal 89 de la Cooperativa Obrera.
14. Taller o estudio de un pintor o de un escultor.
15. Entidad de segundo grado que aglutina a cooperativas primarias.
16. Triángulo que tiene dos ángulos y dos lados iguales.
17. Bebida alcohólica muy popular en los países del Caribe y que se obtiene del destilado de la caña de azúcar.

A - A - A - A - BU - CAR - CE - CIAL - CIO - CION - CHUP - CRE - DA - DE - DEN - E - ES - FE - FU - I - KET - LES - LIER - LLEN - MA - MA - ME - MON - NE - NES - NES - NNA - NOS - PI - PIO - PUL - RA - RAL - RE - RO - RON - ROS - SER - SI - SOS - TE - TEUR - TRI - VAS - VO

## SOLUCIÓN

1. CARNES - 2. ALLEN - 3. AMATEUR - 4. MARONNA - 5. EFUSIVO - 6. PULMON - 7. RESERVAS - 8. CREDENCIAL - 9. ATRIBUCIONES - 10. KETCHUP - 11. ESPIRAL - 12. PIONEROS - 13. MEDANOS - 14. ATELIER - 15. FEDERACION - 16. ISOSCELES - 17. RON

# Humor

• Por Haus



*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