

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIV
FEBRERO 2018

#387

CONSEJOS

SEGURIDAD ALIMENTARIA





Natural BREAK

¡Llegó Natural Break!

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

Nueva línea Natural break

- * Porción justa y equilibrada
- * Mixes 100% naturales
- * **SAN®**



ENERGÍA

• CEREAL DE TRIGO
• PAN DE AZÚCAR
• MIEL
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE

NUTRITIVO

• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE

LIVIANO

• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE
• MIEL DE CAJOTE



Año XLIV
FEBRERO 2018

#387

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.342.695

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

Director:
Héctor Jacquet

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

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.

UNA CONDUCTA INALTERABLE

El nuevo año ha comenzado en nuestro país con un contexto económico y social pleno de las incertidumbres generadas por los cambios dispuestos en el orden nacional a fines de 2017, pero más allá de ello hay algo que los asociados de la Cooperativa Obrera dan por descontado: su confianza en una conducta institucional respaldada en principios doctrinarios y en prácticas de lealtad al servicio del bien común.

A un mes del cierre del actual ejercicio social, podemos decir que en su transcurso La Coope ha alcanzado exitosamente las metas propuestas, merced a grandes esfuerzos de su estructura empresarial y la cohesión de su más de un millón y medio de asociados.

Señalar que en este período fueron abiertas nueve sucursales y reabierto la número 17, ratifica el inalterable rumbo de una expansión constante pero prudente, con reinversión de recursos genuinos y la incorporación de más de cien mil nuevos asociados que están dando muestras de su satisfacción por una propuesta que no se limita a las acciones comerciales, sino que se proyecta en acciones comunitarias propias de la responsabilidad social que distingue a nuestra entidad.

A esto debemos agregar que en el ejercicio a punto de finalizar se han creado más de 250 nuevos puestos de trabajo dignos y seguros, mientras que el lanzamiento de “la Canasta de la Coope” ratificaba el cumplimiento de la irrenunciable misión de estar al servicio y en defensa de los consumidores.

Por lo tanto es justo, entonces, reclamar del Estado seguridad jurídica y estabilidad en los encuadres tributarios adecuados a la particular naturaleza de las cooperativas, para evitar –como ha sucedido recientemente en la provincia de Buenos Aires– que, argumentando dificultades de los organismos oficiales para fiscalizar a quienes se desvíen, se haya aprobado una modificación legislativa apurada, inconsulta e inconstitucional.

Es indudable que vivimos épocas de cambios, pero la Cooperativa Obrera –en marcha hacia su centenario– garantiza el mantenimiento de una conducta inalterable, basada en la estricta observancia de los valores y principios que hacen de las cooperativas empresas diferentes, tal cual lo reconocen la Constitución bonaerense y el nuevo Código Civil y Comercial. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Carlos A. Castaño; Prosecretario: Ricardo S. Lejarraga; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, María del Rosario Leyes, Irma B. Palandri, Laura M. Pilotti y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Dra. María I. Casas, María G. García Merino y Mario A. Caraffini. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinesra 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 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: halacooperativa@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): Almafuerite 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) 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
CORONEL DORRGO (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. Majiuf 798, Tel. 48-2255
NECOCHEA: (38) Av. 59 Nº 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// (39) Av. 58 Nº 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 Nº 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 Nº 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 Oeste nº 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 SALTOS: (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
VEDMA: (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
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. 42-2475
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02972) 42-7289

Consejos
sobre
seguridad
alimentaria

6-8



Asumir
compromisos
con
responsabilidad

10

Menos
azúcar,
más salud

12

Cáncer colorrectal,
enfermedad curable
cuando se detecta
en fase temprana

14

Los vehículos
respetuosos
del medio
ambiente

16



Con el sabor
y la textura
de los
frutos rojos

18-20

El ejercicio
en la
tercera edad

22

Steven
Williams,
el jinete
de la nieve

24-25



El Cristo
Redentor
ícono de
Río de Janeiro

30

Consejos sobre seguridad ALIMENTARIA

La Organización Mundial de la Salud destacó varios motivos por los que los consumidores deben asegurarse que los alimentos no están contaminados con agentes patógenos, parásitos, virus, toxinas y productos químicos.

La propagación de riesgos microbiológicos e incluso bacterias como Salmonella, Escherichia coli, Listeria o Vibrio cholerae, además de los contaminantes químicos o las nuevas tecnologías de los alimentos representan las principales preocupaciones relacionadas con la seguridad alimentaria.

Según estudios dados a conocer por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la mayoría de los habitantes del planeta experimentará a lo largo de su vida algún episodio de enfermedad transmitida por alimentos, por lo que la entidad puso el acento en procurar que los consumidores reconozcan mayores aspectos acerca de seguridad alimentaria.

Siempre de acuerdo con lo indicado por la OMS, las enfermedades diarreicas transmitidas por los alimentos y el agua afectan anualmente a unos 2,2 millones de personas, en su inmensa mayoría niños.

La problemática es todavía más preocupante si se considera que la epidemiología de las enfermedades transmitidas por los alimentos varía con los años, en razón de que se desarrollan nuevos agentes patógenos que se extienden con facilidad.

En tal sentido, deben considerarse además las dificultades que plantean virus, parásitos y priones, así como sustancias tóxicas naturales (micotoxinas), contaminantes orgánicos persistentes (como dioxinas) y metales pesados como plomo, cadmio y mercurio.

Para tener en cuenta

La OMS considera que conseguir la

inocuidad de los alimentos debe ser una “prioridad de salud pública”.

Por lo tanto, es menester que el consumidor sea consciente de algunos aspectos:

- La preparación y la manipulación de los alimentos resulta vital a la hora de prevenir las múltiples enfermedades que se propagan a través de los alimentos.

- De acuerdo con datos recogidos a nivel mundial, una de cada diez personas se enferma anualmente debido al consumo de alimentos contaminados y más de 400 mil fallecen cada año a raíz de esta razón.

- Por otra parte, los alimentos contaminados pueden causar problemas a largo plazo especialmente por la presencia de metales pesados o con toxinas de origen natural.

- Bebés, mujeres embarazadas, enfermos y personas mayores, por ser más vulnerables, constituyen los grupos de personas sobre los que las infecciones alimentarias tienen mayor impacto.

- El riesgo de contaminación es grande, debido a que toda la cadena de producción y suministro de alimentos (sacrificio o cosecha, procesamiento, almacenamiento, transporte, distribución) resulta por demás compleja, ya que involucra a numerosas personas.

- Asimismo, en un mundo cada vez más globalizado se hace sumamente dificultoso controlar la producción y el comercio de alimentos como materia preventiva de enfermedades.

- Cuando se pretende abarcar todos los aspectos inherentes a la seguridad alimentaria, que comprenden desde la salud pública, al comercio o la educación, es necesario el trabajo conjunto de distintos profesionales que representen a una gran variedad de sectores.

- También hay que tener en cuenta que la contaminación de los alimentos afecta a la economía y la sociedad, porque incide en otros ámbitos como exportaciones, turismo o manipuladores de alimentos.

- La resistencia de las bacterias a los tratamientos farmacológicos representa otra gran preocupación en aumento, como consecuencia de la utilización clínica humana y del excesivo empleo de antimicrobianos en la explotación agropecuaria. Asimismo, este tipo de bacterias que atacan a los animales también puede transmitirse a los humanos a través de los alimentos.

- La problemática abarca a los más diversos sectores, ya sean gobiernos, industria, productores, investigadores y consumidores. En mayor o menor medida, todos son responsables y tiene su cuota de responsabilidad en distintas disciplinas, como la toxicología, la microbiología, la nutrición, la medicina humana y la veterinaria.

- Debe nutrirse al consumidor de toda la información suficiente acerca de las prácticas de inocuidad y de la elección de los alimentos más convenientes, además de cómo manipularlos de manera segura utilizando la información que le ofrece el etiquetado y conocer cuáles son los riesgos más comunes en la materia.

Un enfoque multidisciplinar

Para enfrentar el tema es menester aplicar medidas multidisciplinarias, comprendidas desde la educación y formación del consumidor hasta la implantación de adecuadas prácticas de producción industrial.

Por tal motivo es relevante que se





¿Qué puedo hacer?

La Organización Mundial de la Salud ha propuesto 5 pasos claves para que desde casa puedas asegurar la inocuidad de tus alimentos:



1 Temperaturas seguras

Mantén la comida caliente y refrigera los alimentos cocidos y perecibles.

2 Agua y alimentos seguros

Usa agua potable, alimentos frescos y revisa siempre la fecha de vencimiento.

3 Mantén la limpieza

Lávate las manos a menudo, especialmente antes y durante la preparación de los alimentos.

4 Separa crudos y cocidos

Usa diferentes utensilios, tablas de pizar y recipientes para alimentos crudos y cocidos.

5 Cocina los alimentos completamente

Cocina bien todos tus alimentos, especialmente carnes y huevos.

conozcan los nuevos agentes patógenos y vías de transmisión, con miras a establecer medidas estrictas de control en las empresas.

Precisamente para analizar de manera multidisciplinaria la seguridad alimentaria, representantes de la OMS y de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) tomaron parte de una reunión técnica impulsada por la Universidad Tecnológica de Nanyang (Singapur).

En el encuentro, integrantes de la Red Internacional de Autoridades de Seguridad Alimentaria (INFOSAN) discutieron respecto de las estimaciones de la carga de enfermedades de transmisión alimentaria, a la vez que evaluaron riesgos y fraudes alimentarios, así como las consecuencias de la instrumentación de nuevas tecnologías en la detección temprana de riesgos.

Según los entendidos en la materia, los avances científicos desarrollados en

los últimos años implicaron otras complicaciones en la seguridad de la producción de alimentos, debido a que fue necesaria la creación de nuevas soluciones adaptadas a las variaciones.

Los especialistas ponen el acento en seguir trabajando en la complejidad que implica toda la cadena alimentaria, así como en fortalecer los sistemas que dispone cada nación para la seguridad alimentaria.

La red INFOSAN permite intercambiar experiencias y soluciones entre países para proteger la salud de los consumidores, a la vez garantiza el rápido intercambio de información durante emergencias de seguridad alimentaria para detener la propagación de alimentos contaminados cuando traspasan las fronteras.

Claves de la OMS

Para la seguridad alimentaria, la Organización Mundial de la Salud propone algunas claves:

- Llevar a cabo una higiene adecuada que incluya manos, pisos, utensilios y trapos de cocina, de manera tal de atacar la transferencia de agentes patógenos.

- Evitar la contaminación cruzada, impidiendo que alimentos crudos (como todo tipo de carnes y pescados) estén en contacto con los cocidos.

- El calor es un importante factor de higiene, por lo que deben cocinarse muy bien los alimentos. Aplicar una temperatura de unos 70 grados centígrados en el interior del alimento resulta vital para destruir posibles patógenos.

- Hay que mantener los alimentos a temperaturas seguras, evitando zonas de peligro que impliquen dejarlos durante un tiempo prolongado entre los 5 y los 65 grados centígrados.

- El agua que se utiliza debe ser segura así como las materias primas, que tienen que ser lavadas y peladas con medida precautoria. ■

ilolay



Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

ASUMIR COMPROMISOS CON RESPONSABILIDAD

Algunas personas manifiestan temor a asumir compromisos con otros individuos e incluso con su propia autonomía, es decir, a hacerse cargo de sí mismas y a ser responsables de sus actos, decisiones y opiniones.

Hacerse cargo

Solemos referirnos a la responsabilidad como algo cuantificable, aunque este es un concepto erróneo, porque está ligada a una actitud evolucionada de la persona respecto de su vida de relación con los semejantes y consigo misma.

Aún antes del nacimiento, la responsabilidad hacia el infante está vinculada a los padres, porque ellos deberían tener plena conciencia que cada uno de sus actos repercute, para bien o mal, en su bebé.

A lo largo de su evolución esta experiencia en el niño se va incorporando en su actitud frente a cada uno de sus actos y si sus padres son responsables, ellos lo serán.

Ser responsable representa una actitud frente a la vida que no implica un esfuerzo pero sí una renuncia al egocentrismo, al primero el placer y luego el deber.

Cuando esta actitud muestra fallas que entorpecen la evolución, los aprendizajes, los vínculos, el trabajo o el estudio, es necesario asociarlas a dificultades durante el crecimiento.

Lo enunciado no le permitirá al individuo evolucionar en sus logros y sí tener una mayor dependencia hacia personas (padres, parejas, amigos) que le cubrirán sus falencias.

Tomar en cuenta estas dificultades le brindará a la propia persona la oportunidad de hacerse cargo de sí mismo.

Lic. Marta Craichik



Normalmente, el miedo a afrontar un desafío refleja una desproporción entre la dimensión de lo que se debe asumir y los recursos con los que se cuenta para ello. De todas maneras, para asumir un compromiso no resulta suficiente disponer sólo de recursos, sino ser conscientes de nuestra capacidad y ponerla en práctica.

Ante tal alternativa, hay que tener siempre presente que solamente se aprende desde una autonomía de opinión y de acción, que necesariamente tiene que construirse con el transcurrir del tiempo.

Los jóvenes deben generar sus propios recursos y experimentar sus capacidades, teniendo en claro que los errores representan oportunidades de aprendizaje con miras a crear respuestas eficaces y adecuadas.

Por otra parte, los padres tienen que considerar que una cosa es ayudar a sus hijos y otra bien distinta realizar tareas y adoptar decisiones que les corresponden a ellos.

Los padres son esencialmente educadores y la principal misión que tienen por delante es acompañar a los hijos para que se conviertan en personas autónomas y responsables.

La educación representa una inversión a largo plazo, que exige de los progenitores reflexión, disciplina, constancia, esfuerzo y, por sobre todas las cosas, paciencia.

Asumir compromisos implica ser responsables no sólo de nuestras elecciones y acciones, sino del tiempo, del trabajo, del cuidado del cuerpo, de las relaciones personales, de las emociones y de los pensamientos.

Finalmente, hay que considerar que las pequeñas responsabilidades diarias nos preparan para asumir compromisos mayores. Actuar de manera responsable implica lograr la confianza de los demás y de nosotros mismos, algo que nos hace crecer. Además nos permite elegir con libertad y resolver con mayor independencia y seguridad nuestras propias decisiones. ■

BIZCOCHOS

9 DE ORO



Los más ricos siempre



www.molinocañuelas.com



MENOS AZÚCAR, MÁS SALUD

Reducir el consumo de azúcar se convirtió en prioridad para instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), entidad que recomendó expresamente que los gobiernos tomen medidas para hacer los productos azucarados menos apetecibles.

Diversos estudios científicos realizados a nivel mundial dejaron en claro que disminuir el consumo de azúcar en nuestra dieta conlleva algunas ventajas como la pérdida de peso o un menor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

En tal sentido, el consumo de azúcar libre o indiscriminado de bebidas azucaradas representa un factor determinante en el sobrepeso y la obesidad de las personas.

Pero más allá de que reducir el peso corporal constituye un paso adelante a la hora de mejorar la salud cardiovascular, la ingestión de azúcar afecta a otras variables como la presión arterial y la presencia de lípidos sanguíneos como triglicéridos o colesterol LDL y total.

Por otra parte, la proliferación de productos ultraprocesados en las dietas occidentales produce, entre otras cuestiones, una resistencia a la leptina, hormona involucrada en las ansias de comer. Disminuir la cantidad de azúcar que se consume revierte esa resistencia y alienta la recuperación del correcto funcionamiento del apetito.

Asimismo, existen fundados indicios acerca de que una dieta en la que

prolifere sustancias altamente adictivas como el azúcar puede motivar un aumento en la ingestión de alimentos, incluso con episodios de hiperfagia, es decir un incremento excesivo de la sensación de apetito y consumos descontrolados de alimentos sin razón aparente.

Seguir una dieta baja en azúcar también implica restaurar los umbrales de percepción de los sabores. Así, del mismo modo que cuando se deja de fumar se recupera el olfato y el apetito, las personas que limitan el consumo de azúcar son capaces de notar cambios significativos al cabo de un breve lapso de tiempo (2 o 3 meses), al punto de percibir el sabor dulce hasta un 40 por ciento más.

Frente a tales circunstancias, no es descabellado pensar que, si se aplican las enunciadas modificaciones alimentarias, se abrirá la esperanza de una mayor calidad de vida.

A buscar alternativas

El azúcar suele estar presente en buena parte de lo que consumimos, ya sean dulces, postres, bebidas e incluso

salsa de tomate.

También puede estar oculto en muchos platos que se ofrecen en los restaurantes y por lo general resultan muy tentadores. A la hora de comer afuera es recomendable optar por productos hechos a la plancha o a las brasas y verduras asadas.

Además, la cantidad de azúcar en bebidas refrescantes es alta, al punto de que una lata de 350 cc puede contener hasta 10 cucharaditas. Es así que si se puede restringir consumos de este tipo, instantáneamente se reducirá de manera significativa el hábito de ingerir azúcar.

Como reemplazo existen opciones más sanas, que pueden centrarse en meriendas preparadas en casa, que incluyan frutas, verduras e incluso granos.

Si se considera a la disminución del consumo de azúcar como una misión casi imposible, puede comenzarse con la utilización de endulzantes no refinados como la miel que, además de contener vitaminas y minerales, resultan menos dañinos para el cuerpo. ■

para acercarte...

**llegá
más lejos**



closeup[®]
DEEP CLEAN



Cómo prevenirlo

Para prevenir la enfermedad es aconsejable consumir una dieta rica en fibras, especialmente vegetales y frutas, disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y de carnes rojas y grasas de origen animal, ingerir productos ricos en calcio (lácteos), realizar ejercicio físico regularmente y evitar el sobrepeso y el tabaco.

A partir de los 50 y hasta los 75 años es necesario que todas las personas, aunque no tengan síntomas, se efectúen chequeos regulares para detectar y extirpar los adenomas o detectar y tratar el cáncer colorrectal en una etapa temprana.

En caso de existir antecedentes familiares o personales de cáncer de colon o pólipos debe consultarse con un médico especialista debido a que puede ser necesaria la realización de exámenes a más temprana edad.

Los estudios de detección recomendados son la colonoscopia, el test de sangre oculta en materia fecal inmunoquímico y el tacto rectal, de gran valor pero sólo limitado al cáncer de recto.

Los pólipos colorrectales y el cáncer colorrectal no siempre causan síntomas, especialmente al principio. Una persona puede tener pólipos o cáncer colorrectal y no saberlo. Por esta razón, son tan importantes las pruebas periódicas de detección del cáncer colorrectal.

Si viene acompañado de síntomas, estos pueden incluir sangrado con la evacuación por vía anal, cambios en la forma habitual de evacuar el intestino, dolores abdominales o rectales frecuentes y anemia.

Dr. Fernando Toledo

CÁNCER COLORRECTAL, ENFERMEDAD CURABLE CUANDO SE DETECTA EN FASE TEMPRANA

Detrás del de mama (16,8%) y antes del de próstata (9,7%), el cáncer colorrectal es el segundo más frecuente en nuestro país. Al conmemorarse el 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer, se recordó además que es el tercero en incidencia en los hombres y el segundo en cantidad de casos en mujeres.



El cáncer de colon y recto o colorrectal (CCR) es un tumor maligno que se desarrolla en la última porción del tubo digestivo -el intestino grueso- que está compuesto por el colon y el recto.

En la gran mayoría de los casos se produce primero un pólipo (es decir un aumento anormal de las células de la pared interna del intestino grueso) denominado adenoma, que puede crecer lentamente durante más de 10 años, y si no se detecta y extirpa a tiempo puede transformarse en un cáncer colorrectal.

El 90% de los cánceres colorrectales se producen en personas mayores de 50 años de edad, y el 75% no tienen factores de riesgo conocido.

Algunas situaciones pueden aumentar las posibilidades de que una persona contraiga este tipo de cáncer como los antecedentes personales o familiares de

pólipos o cáncer colorrectal, o de enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn), síndromes de origen genético como poliposis adenomatosa familiar o cáncer colorrectal hereditario no poliposo (síndrome de Lynch) y el consumo de tabaco, alcohol en exceso, sobrepeso y vida sedentaria sin actividad física.

La progresión lenta del adenoma hacia el CCR favorece la realización de exámenes periódicos denominados de pesquisa para detectar y extirpar los pólipos, permitiendo prevenir la enfermedad con significativa disminución de la incidencia. Asimismo, cuando el CCR es detectado en una fase temprana, las posibilidades de curación son superiores al 90% y los tratamientos son menos invasivos. ■

Fuentes: Instituto Nacional del Cáncer (INC) y Ministerio de Salud de la Nación.



EL ESTILO
ARTESANAL

Tía Maruca®



Elegí, disfrutá, compartí

LOS VEHÍCULOS RESPETUOSOS DEL MEDIO AMBIENTE

El notorio incremento del tránsito, especialmente en los grandes centros urbanos, representa una de las principales fuentes nocivas para el planeta. Por tal motivo, las terminales automotrices apuntan a motorizar el lanzamiento al mercado de vehículos más respetuosos con el medio ambiente, mientras que algunos gobiernos comenzaron a categorizar el parque en función de los niveles de contaminación.

Los estudios periódicos realizados acerca de la contaminación atmosférica demuestran que las áreas muy pobladas presentan elevadas concentraciones de partículas y dióxido de carbono generadas por la circulación de vehículos, que exceden los valores límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

Tomando el toro por las astas, Fujio Cho, presidente honorario de Toyota Motors, subrayó que “los coches respetuosos con el medio ambiente pronto dejarán de ser una opción y se convertirán en una necesidad”.

Las grandes terminales también recogieron el guante y pusieron la mira en tal dirección, al punto que la producción de vehículos eléctricos supondrá el 35 por ciento de las ventas mundiales de automóviles nuevos en 2040.

A nivel global, la evolución de la tecnología hizo factible que la autonomía de las baterías cubra, en la actualidad, las necesidades de transporte diario del 87 por ciento de los usuarios de automóviles eléctricos.

Precisamente a partir del incremento de la autonomía de las baterías y de la disminución en su precio, se estima que para 2020 los costos de los vehículos eléctricos se equiparán a los de combustible.

Premios y castigos

Por otra parte, algunos países desarrollados comenzaron a lanzar procesos de categorización del parque automovilístico en función de los niveles de contaminación de cada vehículo.

La intención de las campañas se centra en identificar mediante etiquetas



los vehículos más respetuosos a nivel medioambiental. Asimismo, pretende ser un instrumento que ayude a aplicar políticas para combatir la contaminación y mejorar la calidad del aire.

Además, al realizar una clasificación de los vehículos en función de sus emisiones, el sistema promueve los que están propulsados por energías alternativas.

Al respecto, el gobierno de Barcelona reglamentó bonificar los vehículos más limpios en los peajes de su titularidad, que son gratuitos para los coches eléctricos. El siguiente paso es un decreto que excluirá de los descuentos a los vehículos diésel, más contaminantes, y que incluirá en la gratuidad a las motos eléctricas.

En otras zonas de España se están entregando etiquetas divididas en 4 categorías, según la fecha de matriculación y el tipo de combustible que utiliza cada vehículo.

De tal manera, en primera instancia se entregaron a los titulares de vehículos

eléctricos adhesivos denominados cero emisiones, de color azul.

Posteriormente recibieron los distintivos de color azul y verde los propietarios de vehículos híbridos y propulsados por gas natural (GNC) o gas licuado del petróleo (GLP).

Luego fue el turno de las etiquetas de color amarillo para aquellos que posean vehículos nafteros matriculados a partir de enero de 2000 y diésel, desde comienzos de 2006; y las de color verde, para nafteros matriculados a partir de 2006 y diésel, desde 2014.

En tanto, los titulares de los vehículos más antiguos y contaminantes no recibirán, por el momento, ningún distintivo ambiental.

Finalmente, el Ejecutivo español dejó librado a las autoridades gubernamentales de las distintas regiones ibéricas la determinación del momento adecuado para establecer qué incentivos ofrecen a los titulares de los vehículos menos contaminantes. ■

Nuevo

con Hierbabuena & Enebros

Terma[®] Citrus

¡Próballo!



AMARGO SIN ALCOHOL, DIETÉTICO SABOR CITRUS, BAJAS CALORÍAS. LIBRE DE GLUTEN. SIN TACC



MOUSSE DE FRUTOS ROJOS



Ingredientes:

4 claras
240 gr de azúcar
300 gr de frutos rojos
200 gr de crema de leche
100 gr de merenguitos

Preparación: Hacer un merengue italiano con las claras y el azúcar. Agregar los frutos rojos procesados y luego la crema batida a medio punto. Poner en copas individuales intercalando merenguitos rotos con la mousse y dejar enfriar en la heladera. ■



Por Ignacio Gerbino

Con el sabor
y la textura
de los frutos

ROJOS

Los frutos rojos no sólo aportan color a las elaboraciones culinarias, sino también vitaminas y otros elementos beneficiosos para la salud. Aquí se ofrecen algunas alternativas dulces para incorporarlos a nuestra dieta.



MUFFINS DE FRUTOS ROJOS Y YOGUR

Ingredientes:

150 gr de manteca
120 gr de azúcar
4 huevos
300 gr de harina
1 cucharada de polvo para hornear
200 gr de frutos rojos
1 yogur de frutilla
250 gr de crema de leche
100 gr de azúcar impalpable

Preparación: Batir la manteca a temperatura ambiente con el azúcar a punto blanco. Agregar los huevos de a uno e incorporar después la harina con el polvo de hornear, los frutos rojos y el yogur.

Volcar la preparación en una placa para muffins con los pirotines rellenos hasta tres cuartas partes. Hornear durante 25 minutos a 180°C. Una vez fríos decorarlos con crema batida a punto, junto con el azúcar impalpable. ■



BUDÍN DE CHOCOLATE CON FRUTA



Ingredientes:

200 gr de manteca
150 gr de azúcar
4 huevos
200 gr de chocolate
400 gr de harina
1 cucharada de polvo para hornear
100 gr de frambuesas

Preparación: Batir la manteca a temperatura ambiente con el azúcar a punto blanco. Agregar los huevos de a uno y luego el chocolate derretido.

Incorporar la harina, el polvo para hornear y las frambuesas. Verter en una budinera previamente enmantecada y llevar al horno a 180°C por espacio de 40 minutos. ■



ARROLLADO CON FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

6 huevos
 200 gr de azúcar
 1 cucharada de miel
 Colorante rosa c/n
 200 gr de harina
 300 ml de crema
 100 gr de azúcar impalpable
 300 gr de frutos rojos

Preparación: Batir los huevos con el azúcar y la miel hasta alcanzar el punto letra. Agregar el colorante y luego la harina tamizada con movimientos envolventes. Volcar la preparación sobre una placa con papel manteca y llevar al horno a 180°C

durante 10 minutos.

Batir la crema con el azúcar impalpable hasta que tome consistencia y luego agregar los frutos rojos. Una vez frío el arrollado rellenar con la crema. ■



Nuestras Carreras:

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Profesorado de Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior

Av. Colón 446, Bahía Blanca Tel: (0291) 454-7511 www.institutogoyena.com.ar Seguinos en nuestras redes sociales

MÁXIMA SIMPLEZA MISMA CALIDAD

Línea Plug-In Costan



SIPARIO

- Media temperatura
- Exhibidora vertical con puertas
- Ahorro energético



VALZER

- Productos congelados
- Exhibidora vertical con puertas
- Alta eficiencia



OUVERTURE

- Media temperatura
- Exhibidora vertical abierta
- Diseño sobresaliente



SOUND

- Pozo de congelados
- Flexibilidad de lay-out
- Máxima exhibición

Fábrica y ventas

Dicelo Lagos 6753 - Rosario, Argentina
Tel. (54-341) 461-5000 - Fax (54-341) 4626094

Oficina Comercial Buenos Aires

José León Cabezón 2844 - C.A.B.A.

Tel. (54-11) 4572-4301

info@epta-argentina.com

www.eptalatam.com

COSTAN



epta refrigeration

EL EJERCICIO EN LA TERCERA EDAD

Poner el cuerpo en movimiento ayuda a reducir la grasa corporal, mejorar la fuerza muscular y mantener la masa ósea, combatiendo a la vez la aparición y el desarrollo de trastornos de salud que reducen las expectativas de vida, especialmente después de los 50 años.



Está claro que existen marcadas diferencias entre la forma corporal de un organismo joven y el de un anciano. Este cambio, que varía con el paso de los años a un ritmo diferente según las personas, está influenciado por factores genéticos y ambientales.

La edad, la situación fisiológica o patológica, el consumo de medicamentos, la alimentación y la ejercitación física representan también otros factores que determinan el paso hacia la vejez.

Es así que una persona sedentaria puede haber perdido a los 80 años entre un 30 y un 40 por ciento de la masa muscular que tenía cuando era treinteaño. Esta disminución de masa muscular hace que se pierda fuerza, por lo que en las personas mayores incide directamente en la reducción de la movilidad y de la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

En realidad, sobre todo en personas que no practican ningún tipo de ejercitación en forma periódica, la condición física comienza a deteriorarse a partir de los 30 años, cuando empieza a disminuir el número y el grosor de las fibras mus-

culares.

Esta reducción de la masa muscular también implica la disminución del agua corporal y el consiguiente incremento del riesgo de deshidratación, además de una reducción de la masa ósea que acrecienta la posibilidad de fracturas y de contraer enfermedades como la osteoporosis.

Además, en la tercera edad aumenta significativamente la masa grasa respecto de la etapa adulta, de manera especial aquella que envuelve a las vísceras (riñones o hígado), que pasa del 18 al 36 por ciento en los varones y del 33 al 45 por ciento en las mujeres.

Nunca es tarde

Frente al incremento de la incidencia de adquirir enfermedades con el paso de los años, es importante fomentar entre las personas mayores la necesidad de practicar diariamente una actividad física que se adapte al estado de salud de cada persona.

Ejercicios sencillos como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o subir y bajar escaleras pueden ayudar a

detener la pérdida de masa muscular y sus consecuencias negativas.

Por otra parte, practicar actividades físicas en forma regular incide directamente en la disminución de la grasa corporal y el incremento de la capacidad para llevar a cabo esfuerzos como subir escalones.

Asimismo, realizar ejercicios reporta beneficios sobre el metabolismo y aumenta el gasto calórico que influye en la reducción del porcentaje de tejido graso, manteniendo activa la masa muscular y mejorando la acción de la insulina.

La vejez también trae acarrea la pérdida de masa ósea. Por tal motivo, es recomendable que las personas mayores procuren realizar de manera regular ejercicios de fuerza o de resistencia que produzcan impactos en el suelo.

En los últimos tiempos han proliferado los trabajos asociados a programas de entrenamiento de fuerza, siempre adecuados a la capacidad física de la persona, no sólo para tratar de apuntalar el incremento de la densidad mineral ósea, sino también para mejorar el control postural, la velocidad de marcha y el equilibrio. ■



"MI PELO COMO NUEVO Y YO TAMBIÉN."

TODAS LO VALÉMOS.

Luisana Lopilato

* Daño superficial. Trat instrumental con el uso de Champú + Acondicionador + Tratamiento + Cera Bionce de L'Oréal Paris.

COMBATE HASTA 1 AÑO DE DAÑO EN EL 1^{ER} USO*

ELVIVE

REPARACIÓN TOTAL 5

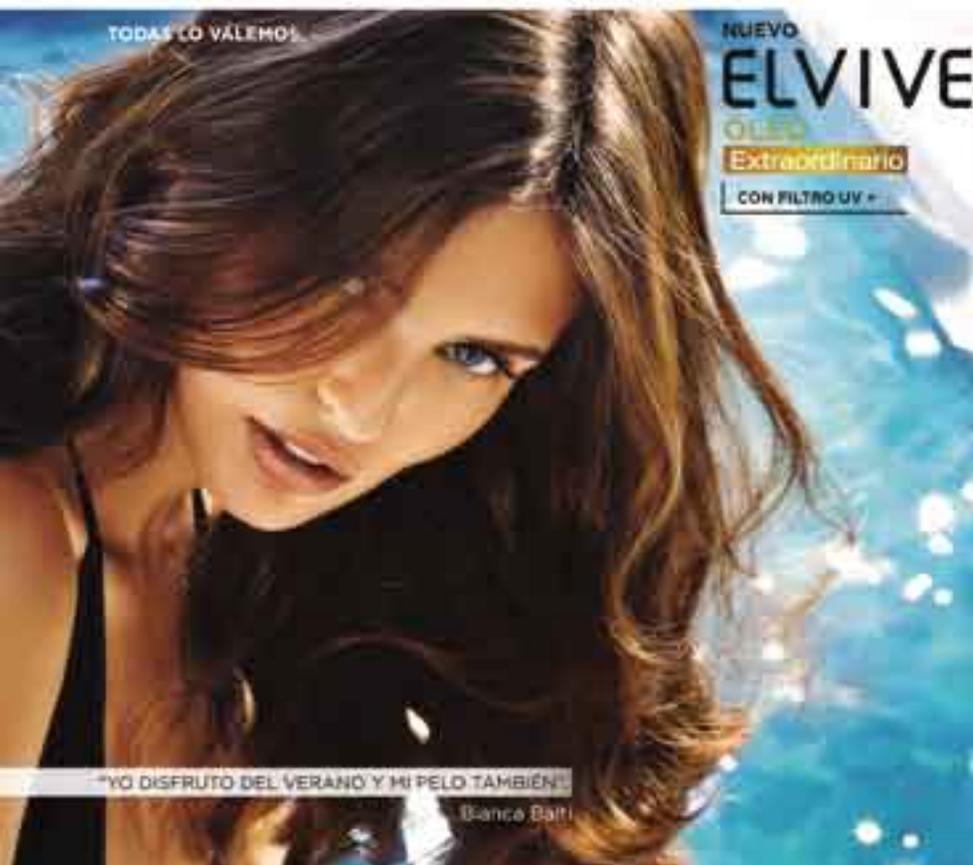
EL ÚNICO** TRATAMIENTO CICA-REPARADOR CON CALÉNDULA Y CERAMIDA.

NUEVO



L'ORÉAL PARIS

ESTE VERANO TU PELO SÚPER NUTRIDO Y PROTEGIDO CON FILTRO UV.



TODAS LO VALÉMOS.

NUEVO ELVIVE

OLEO Extraordinario CON FILTRO UV +



NUEVO

ELVIVE ÓLEO EXTRAORDINARIO EDICIÓN VERANO.

- REPARA LOS EFECTOS DEL AGUA Y DEL SOL.
- COMBATE EL DAÑO DE LOS RAYOS UV.
- PELO HIDRATADO, BRILLANTE Y SUAVE HASTA LAS PUNTAS.

L'ORÉAL PARIS

"YO DISFRUTÉ DEL VERANO Y MI PELO TAMBIÉN."

Bianca Balti



Steven Williams, el JINETE de la nieve

Nativo de San Martín de los Andes, el mejor exponente nacional de snowboard cross juega sus últimas cartas con miras a alcanzar un objetivo que le quita el sueño: poder tomar parte de los Juegos Olímpicos de Invierno que este mes se llevan a cabo en Pyeongchang, Corea del Sur.

El snowboard cross es una de las disciplinas más nuevas entre los deportes invernales, aunque ganó rápidamente la consideración de los amantes del vértigo por su innegable espectacularidad.

La especialidad consiste en una carrera de descenso de snowboard a gran velocidad y en tandas de cuatro a seis participantes en simultáneo, a través de un circuito que recorre saltos de los más variados y curvas peraltadas.

“Me siento muy identificado con esta disciplina porque me encanta la adrenalina y siento que correr es algo que me sale de manera natural”, asegura Steven Williams, un hijo de San Martín de los Andes orgulloso de representar a nuestro país más allá de lo que pueda sugerir su nombre de raíces galesas.

Campeón sudamericano de snowboard cross, Williams viajó en 2011 a Europa con dinero ahorrado y en la primera carrera en una Copa Europa se ubicó 16 entre 120 corredores. Más allá de la inexperiencia, ese mismo año logró alcanzar el primer lugar en el ranking

argentino.

El escalafón de la Copa del Mundo mostró su evolución en 2012 (66) y 2013 (51), aunque en 2014 cayó al puesto 65 en 2014 y estando 58 en 2015 llegó el tiempo de replantear los pasos a seguir.

-¿Cuál fue el motivo del parate en la carrera?

-En 2014 me quedé afuera de los Juegos Olímpicos de Sochi y 2015 resultó mi peor año en lo competitivo. Entonces decidí viajar a Lake Tahoe, en los Estados Unidos, para cambiar de aire y trabajar en la construcción. Ahí revaloricé la pasión y decidí darme una segunda oportunidad, enfocándome sólo en las carreras.

-El regreso resultó sorprendente...

-Trabajar con entrenadores de excelencia como los italianos sirvió como guía para el camino a recorrer y para levantar el nivel y llegar a ganar una final B de la Copa del Mundo, cuando hasta entonces no había superado una ronda clasificatoria.

“Más tarde ocupé el 9° puesto definitivo en la final de España, a la que clasificaron los 32 mejores del ranking mundial,

con lo que me demostré que podía estar en el lote de los mejores”.

-Aquel esplendoroso 2016 lo llevó a ocupar su mejor puesto en el mundo: 22. Después quedó 44 en 2017 y este año está 57. ¿Cómo definiría su momento actual?

-Hoy siento que estoy en un pozo del que me cuesta salir. Tampoco ayuda vivir todo el año en invierno y estar cinco meses en Europa lejos de la familia. Por suerte mi novia me acompaña, pero sinceramente no sé determinar cuánto tiempo más seguiré compitiendo.

-Faltan muy pocos días para los Juegos Olímpicos. ¿Cuál es el camino previo que aún resta?

-Lo inminente es tomar parte de una prueba en Francia por la Copa Europea, para luego seguir con una fecha en Turquía por la Copa del Mundo, última competencia clasificatoria para los Olímpicos de Invierno. Ese es el gran objetivo, porque necesito asegurar la clasificación a Corea.

-¿Cómo es el aspecto emocional de

cara a un objetivo tan relevante?

-Estoy tranquilo, aunque con la expectativa lógica que conlleva estar cerca de cumplir un gran sueño. Hoy estoy como segunda reserva de los 40 habilitados para competir, pero si no llego a los Juegos tendré la conciencia tranquila de haber dejado todo en el intento.

Entrenar a conciencia

-El pasado 15 de enero cumplió 30 años. ¿Cuál es la mejor edad para explotar el potencial en esta disciplina?

-Por lo general, la edad no es condicionante, porque en este deporte también es necesaria la experiencia. Creo que entre los 25 y los 32 años se puede desarrollar el mayor potencial.

-¿Cómo es el entrenamiento y la

rutina de un deportista de elite?

-Me cuido en las comidas, procurando ingerir especialmente verduras y frutas. El entrenamiento técnico específico lleva muchas horas arriba de la tabla y se complementa con ejercicios físicos en el gimnasio, para tener buena elongación y evitar lesiones. También se trabaja en el equilibrio, otro aspecto fundamental para el snowboard cross.

-Lasceras que ayudan al deslizamiento de las tablas, ¿también tienen su relevancia?

-Mucho más de lo que podría suponerse. Dependiendo de las condiciones climáticas y de la nieve, son tan relevantes que pueden hacer ganar o perder una carrera.

“Para elegir las y aplicarlas hay gente especializada (denominados service man o ski man), que tienen la misma importancia de un mecánico para un corredor

de autos. No contar con ellos hace que todo sea más difícil, por lo que desde septiembre estoy trabajando con un chico nuevo con el que estamos empezando a entendernos”.

-Entre tanta explosividad, ¿cómo se sobrellevan las caídas?

-Practicar esta disciplina implica estar fuerte para evitar lesiones, porque las caídas son duras. La mayoría de los riders (competidores) que toman parte del circuito mundial ha tenido que atravesar, en algún momento, algún tipo de situación de riesgo.

-¿Qué representa San Martín de los Andes en su vida?

-Es mi lugar en el mundo y supongo que echaré raíces ahí cuando tenga hijos para criar. Hay tranquilidad y además está la montaña, que siempre te enseña algo. ■

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

Servicio de Información al Consumidor:
0-810-888-GEPSA (43772)
www.gepsa.com

BIC

LA MAYOR
VARIEDAD
DE COLORES



VISITA DEL PRESIDENTE DE LA ACI

El Dr. Ariel Guarco, flamante presidente de la Alianza Cooperativa Internacional, efectuó una visita a Bahía Blanca con la intención de mantener un encuentro con autoridades de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo y, al mismo tiempo, saludar a directivos de la Cooperativa Obrera y recorrer una de sus sucursales, donde pudo establecer un breve contacto con algunos empleados.

Asimismo, Guarco agradeció tanto a la FACC como a la Cooperativa Obrera el apoyo recibido por parte de ambas entidades, que contribuyó a su designación como presidente del máximo organismo de integración mundial del movimiento cooperativo.

El pringlense Ariel Enrique Guarco, médico veterinario de profesión, máster en Economía Agraria y con un posgrado en Economía Social, fue electo para presidir al máximo organismo de representación del cooperativismo mundial durante el período 2017-2021, en la Asamblea General de la ACI celebrada en Kuala Lumpur, Malasia. ■

GANADORA DE LA PROMO DEL BBPS

Débora Montangie, de Bahía Blanca, resultó beneficiada en el sorteo de la promoción “Capturá las emociones” realizado en la noche del viernes 5 de enero.

Para participar, Débora presentó 8 tickets por un total de \$15.934 de compras efectuadas en los locales del Bahía Blanca Plaza Shopping, por lo que depositó 43 cupones, haciéndose acreedora de un Renault Captur 0km.

A lo largo del desarrollo de la promo se imprimieron 331.242 cupones, habiendo participado 18.063 personas, que depositaron 74.182 tickets. ■

NUEVA CAMPAÑA CON UNICEF

Desde el jueves 1 de febrero hasta el domingo 4 de marzo, ambas fechas inclusive, en la red de supermercados de la Cooperativa Obrera se llevará a cabo por octavo 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”.

De tal manera, los asociados-consumidores podrán realizar su aporte voluntario en las cajas de todas las sucursales y su donación estará destinada a los Programas de Protección de la Infancia que UNICEF promueve en la Argentina.

Lo recaudado en esta nueva edición se sumará a los \$2.800.011,94 aportados solidariamente a lo largo de las anteriores siete ediciones de la campaña.

Redondeo solidario

Un total de \$2.025.272,73 fue el producto de los 192 redondeos solidarios que a lo largo de 2017 se realizaron en distintas ciudades en las que funcionan sucursales de la Cooperativa Obrera.

Cabe recordar que las instituciones de bien público beneficiadas con estos redondeos son elegidas de manera democrática por los integrantes de las diferentes sedes del Círculo de Consumidores. ■

LO PASADO, LICUADO. LO NUEVO, SEREMIX.

LISTO PARA TOMARLO DONDE QUIERAS
Y CUANDO QUIERAS.

 /SEREMIXOK



EL RESUMEN CULTURAL 2017

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:

- 110 funciones de cine.
 - 175 conferencias, charlas y otros actos culturales, a los que asistieron más de diez mil personas.
 - 178 cursos de manualidades, idiomas y otros temas de interés general.
 - 90 auspicios a distintas actividades culturales.
 - 1.337 trabajos presentados al 30° certamen escolar por 1.796 alumnos.
 - 48 visitas escolares a distintas sucursales, con más de 1.500 alumnos participantes.
 - 47 presentaciones de La Coope y Horacio Alva te cuentan un cuento, al que asistieron 9.200 niños y 800 docentes y adultos de 99 establecimientos educativos y 16 bibliotecas populares.
 - Cursos de gimnasia para adultos mayores, con 668 participantes.
 - Cursos de profilaxis prenatal, con 320 embarazadas, complementados con 42 charlas y videos.
 - 40 exposiciones artísticas y otorgamiento de premios especiales a 2 organizadas por otras instituciones.
 - 92 pinturas, 19 dibujos y 14 esculturas presentados en el 8° salón anual de arte organizado en conjunto con el BBPS.
 - 15 conciertos del Coro de Niños.
 - 15 recitales de música en vivo junto a SADAIC y otros 10 junto a la UMS.
 - Donación de 956 libros a bibliotecas populares e instituciones educativas.
- Concluyendo:
- Se realizaron acciones con la participación de más de 50.000 asociados-consumidores.
 - En total, la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria organizó, adhirió y/o colaboró con más de 850 acciones, realizando en promedio más de dos actividades por día. ■

COMIENZA LA PROMO ESCOLAR

La tradicional promoción anual “Vuelta al Cole”, que comienza el jueves 15 de febrero, continuará hasta el miércoles 14 de marzo en las 123 sucursales de la Cooperativa Obrera.

Hasta ese día inclusive podrán introducirse en las urnas correspondientes los cupones que se entregan a cada asociado por cada \$ 100 de compra realizada en productos de librería, indumentaria y otros artículos incluidos en el folleto denominado “Especial Coopescolar”.

La campaña comprende la realización de dos sorteos: el primero será el viernes 2 de marzo y el restante, una vez finalizada la promo, el miércoles 21 de este mes. En cada uno de ellos se sortearán 5 Notebooks Lenovo y 25 Mochilas Ola EXO, con energía solar y cargador USB.

La Coope eligió estos premios con el objetivo de que sean utilizables por estudiantes de un rango de edad lo más amplio posible, además, que resulten lo suficientemente modernos y funcionales como para despertar el interés de los participantes.

Los sorteos se efectuarán en las ciudades designadas como cabeceras de las cinco subregiones geográficas en las que ha sido dividida la promoción, es decir,



Bahía Blanca, Tres Arroyos, Coronel Suárez, General Roca y Plottier.

Como es habitual, quienes resulten ganadores serán avisados telefónicamente, a la vez que se publicará un listado con sus nombres y números de asociados en la página web www.cooperativaobrera.coop. ■

EL GRUPO SANCOR SEGUROS Y UN PREMIO A SU PRESTIGIO

El Grupo Sancor Seguros obtuvo el principal galardón de los Premios Prestigio 2017, asegurándose de tal manera el primer puesto en el ranking general de las aseguradoras más prestigiosas del país y recibiendo, además, la máxima distinción otorgada por elección de los productores asesores.

La ceremonia de entrega de los tradicionales galardones se llevó a cabo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y contó con la participación de ejecutivos del mercado asegurador argentino y representantes de las asociaciones que nuclean al sector.

Las empresas del Grupo Sancor Seguros fueron reconocidas en diversas categorías de esta distinción que por decimocuarto año consecutivo fue

otorgada a las firmas más prestigiosas, a partir de una encuesta realizada a los productores asesores de seguros de todo el país, además de la consulta al público en general y a representantes del ámbito corporativo.

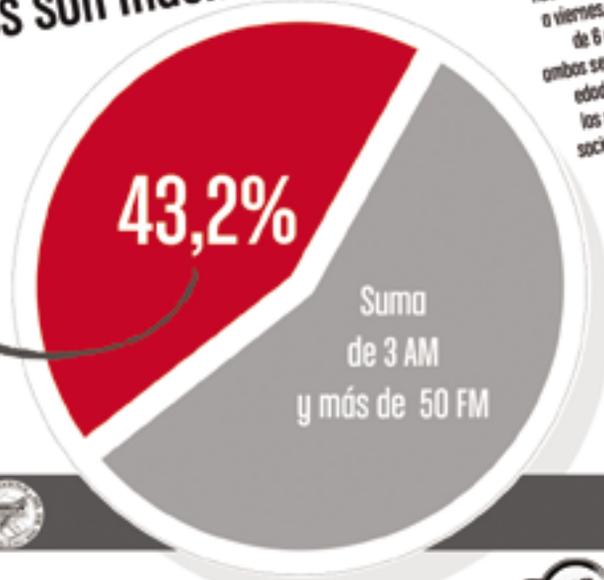
Por otra parte, la ART del Grupo Asegurador Sancor, Prevención Riesgos del Trabajo, nuevamente alcanzó el máximo galardón en dicho segmento de mercado, que lidera con cerca del 20% de la participación de mercado.

También es preciso mencionar que Sancor Seguros fue premiado por los atributos a la sustentabilidad (elegido por el segmento corporativo) y a la innovación (seleccionado por los productores asesores). ■

43,2%

Sabemos que los números son mucho más que cifras.

**PANORAMA
+
BIENVENIDOS
=
PODER DE VENTA**



Radios: AM y FM, lunes a viernes, segmento de 6 a 12 hs., ambos sexos, todas las edades y todas las segmentas socioeconómicas.

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.



Disfrutá



Compartí



Invitá



EL CRISTO REDENTOR, ICONO DE RÍO DE JANEIRO

Elegida en 2007 como una de las Siete Maravillas del Mundo, la famosísima estatua del Cristo Redentor emplazada en la cima del cerro del Corcovado abre sus brazos sobre la bahía de Guanabara para recibir a los visitantes y bendecir a los cariocas.



Desde el mismo momento en que fue inaugurado, en la tarde del 12 de octubre de 1931, el gran Cristo Redentor del Corcovado se convirtió en indiscutible símbolo de la ciudad de Río de Janeiro y de todo Brasil.

La más grande y famosa escultura en estilo art decó del mundo, planeada y desarrollada por el ingeniero Heitor da Silva Costa a lo largo de cinco años de trabajo, está ubicada a 710 metros sobre el nivel del mar, desde donde se puede disfrutar de uno de los más bellos paisajes de la ciudad.

En total 220 escalones llevan hasta los pies de la estatua, que mide 30

metros de altura y pesa 1.200 toneladas. Financiada a través de una gran colecta, fue realizada en hormigón armado y revestida con piedra-jabón, un material que a pesar de ser aparentemente débil resiste muy bien el paso del tiempo y las variaciones de temperatura sin romperse ni deformarse.

Otro sello ineludible del Cristo Redentor es su espectacular iluminación, cambiada y restaurada en varias oportunidades, una de ellas en 1990 con motivo de la visita del Papa Juan Pablo II.

Por otra parte, la obra fue objeto de grandes mejoras, la última en 2003, cuando se instalaron escaleras mecánicas

y ascensores panorámicos para facilitar el acceso a la plataforma donde se encuentra la imagen del Cristo. Para llegar al monumento, puede apelarse a un paseo en tren que, durante 20 minutos, traspasa el Parque Nacional de Tijuca, la selva urbana más grande del mundo, con un área total de más de casi 4.000 hectáreas.

Devastado durante el siglo XVII para ampliar las plantaciones de café, el lugar fue reforestado por el hombre devolviéndole no sólo vida vegetal sino también animal, por lo que hoy es común cruzarse con monos, coatíes, lagartos, pájaros y mariposas. ■

SALIDA GRUPAL ACOMPAÑADA DESDE BAHÍA BLANCA
9 DE MAYO

23 días recorriendo Madrid, Burdeos, París, Frankfurt, Innsbruck, Venecia, Florencia, Roma, Niza y Barcelona.

- Una salida grupal acompañada que se resuelve todo para que solo te dediques a DISFRUTAR
- Un circuito distinto armado en base a nuestra experiencia de más de 20 salidas a Europa para que conozcas lo mejor del mejor continente.
- Con 10 excursiones con bus turístico incluidas: Tierra Santa, Venecias, Colinas Romanas, Crociere por el Reno y Riva, Crociere en Venecia y más!

El precio por persona incluye: transporte grupal, alojamiento, comidas, transporte local, seguros, impuestos, tasas, etc. El precio final depende de la disponibilidad de plazas. El precio final se comunicará antes de salir.

PRECIO FINAL EN UN PAGO POR PERSONA EN BASE DOBLE

\$ 119.990 USD INCLUIDO

12 CUOTAS SIN INTERÉS
C. F. T. 0,00%

CONOCÉ TODOS LOS DETALLES EN COOPEVIAJES.COM

C.F.T.: 0,00%

12 CUOTAS SIN INTERÉS

0810-333-9859

consultas@coopeviajes.com.ar

coopeviajes.com

Tu destino de confianza

HERRAMIENTAS MANUALES



HERRAMIENTAS DE JARDIN



HERRAMIENTAS DE BANCO



GAMMA
MAQUINAS

Todo nuestro catálogo en: www.gammaherramientas.com.ar

EL SASTRECILLO VALIENTE

Este cuento que forma parte de la gran colección de los célebres hermanos Grimm, repleta de moralejas y lecciones dignas de ser conocidas, ensalza la astucia y la inteligencia por encima de todo. A continuación ofrecemos un resumen de esta obra de la literatura tradicional para niños.

Había una vez un reino cuya población deseaba acabar con un horrible gigante que siempre estaba dañando sus cosechas. Pero esto no le preocupaba a un joven sastrecillo, que sólo quería comer su pan con mermelada y acabar con las moscas que no lo dejaban trabajar.

Un día, decidido, recogió su matamoscas y, ¡zas!, siete moscas cayeron una tras otra. “¡Maté siete de un solo golpe!”, gritó. Y, orgulloso, abrió la ventana repitiéndolo a todo pulmón. Un hombre, que venía pensando en el gigante, creyó que se refería a siete gigantes y corrió a decírselo al rey: “El sastrecillo mató siete gigantes, de un solo golpe”.

El rey y su hija, la hermosa princesa, ordenaron que el valiente sastrecillo se acercara inmediatamente al palacio. “Yo esperaba que el héroe fuera más fortachón”, dijo el rey al ver al joven y simpático sastrecillo. “Debes ser muy valiente para haber matado a siete gigantes de un solo golpe”.

“¿Gigantes?”, dijo intrigado el sastrecillo, sin poder aclarar el lío, ya que en ese mismo momento lo abrazó la linda princesa y se le acercó el rey, para decirle afectuosamente:

“Si logras capturar al malvado gigante no sólo te daré tesoros, sino también la mano de mi bella hija, la princesa”. “Su excelencia”, dijo el sastrecillo, “meditaré su propuesta”, y se marchó, pensando: “Amo a la princesa, pero, ¿cómo mataría a un gigante?”.

De pronto, un ruido estremecedor lo obligó a subirse a un árbol de naranjas. ¡Era el gigante y por poco lo pisa! Creyó que allí estaba a salvo, pero el malvado, al ver las frutas tan deliciosas, recogió varias naranjas para comérselas. Entre ellas iba nuestro pequeño amiguito. Cuando se quiso esconder, ya estaba en la enorme mano, cara a cara con el gigante.

“¡No te tengo miedo!” le dijo el sastrecillo mientras tragaba saliva, y de inmediato se escondió en la manga de su enorme camisa.



No tardó el gigante en capturarlo, llevándolo hasta el almacén de vinos de su gran castillo. Allí, el sastrecillo le dijo: “Yo maté a siete moscas de un ¡zas!, ¿tú podrías tomarte todo el vino de este almacén?” El gigante lo miró, herido en su amor propio.

“¡Tú, vil sabandija, no me humillarás! ¡Claro que puedo hacerlo!”, y el

gigante empezó a beber; pero al tercer tonel cayó al piso totalmente borracho. Nuestro amiguito procedió a encadenarlo y luego dio aviso a la corte para llevarlo a los calabozos.

El sastrecillo fue recibido jubilosamente, y el rey procedió a casar a su bella hija con nuestro valiente amiguito. ■

Ser®

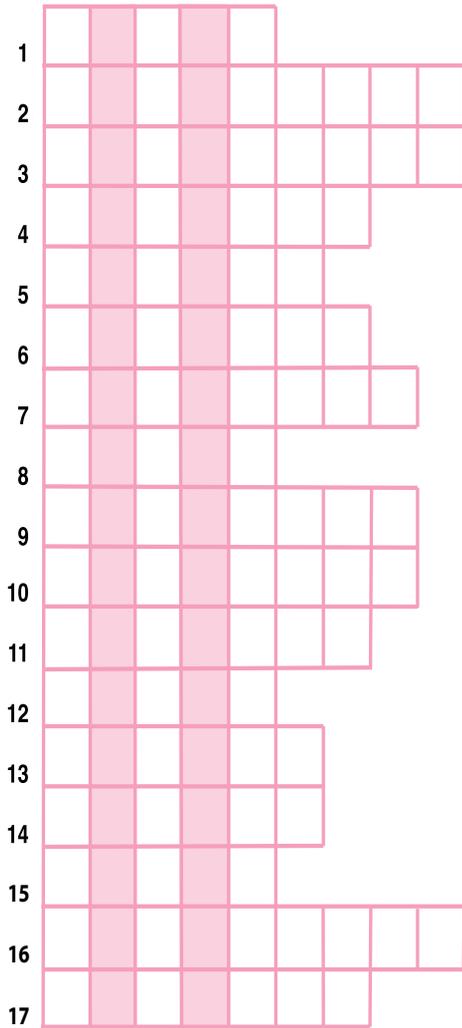
LO QUE TE HACE LINDA NO ES TU CUERPO,
ES LO QUE HACÉS CON EL.



#SERESTÁENVO

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer los nombres de tres tangos musicalizados por Mariano Alberto Martínez, más conocido por su nombre artístico de Mariano Mores (1918-2016), reconocido pianista, compositor y director de orquesta argentino.



1. Cada una de las piezas que conforman el esqueleto de los vertebrados.
2. Localidad del norte de la provincia de Neuquén, cabecera del partido de Minas, conocida como la "Quimera del Oro" en donde funciona la sucursal 117 de la Cooperativa Obrera.
3. Denominación del sector de algunas de las sucursales de la CO donde se distribuyen comidas elaboradas en el propio establecimiento.
4. Conjunto de tres o más sonidos diferentes que se ejecutan simultáneamente.
5. Empleada que se ocupa de cobrar las compras de los asociados en las sucursales de la Cooperativa.
6. Que siente o manifiesta efusión.
7. Conjunto de empleados de la Cooperativa Obrera.
8. Conjunto de personas que comparten un mismo idioma, una religión, una cultura y un origen propios.
9. Nombre que adoptaron los 28 trabajadores ingleses al fundar en 1844 en Rochdale la que hoy es considerada primera cooperativa del mundo.
10. Tomar aire para introducirlo en los pulmones.
11. Conjunto de ideas y valores morales que dan sentido al sistema Cooperativo.
12. Concreción nacarada, de color blanco grisáceo y forma redonda, que se forma en el interior de algunos moluscos y es muy usada en joyería.
13. Estrechar entre los brazos a una persona en señal de afecto.
14. Parte más alta de una montaña.
15. General argentino que da nombre a la ciudad bonaerense en la que funciona desde 1946, la sucursal 3 de la Cooperativa Obrera.
16. Denominación del puesto que ocupa el empleado que se encuentra a cargo de un supermercado de la Cooperativa Obrera.
17. Tipo de cooperativa cuyo objeto es suministrar a sus asociados alimentos y otros productos que se utilizan en el hogar.

A - A - A - A - AN - BRA - BRE - CA - CAR - CE - CO -
 CON - COR - CUM - DA - DE - DES - DO - E - EN - ET -
 FU - GA - HUE - I - INS - JE - LA - LES - LLO - MO -
 NAL - NE - NIA - PER - PER - PI - PIO - RA - RAR - RI - RO
 - ROS - RRI - SE - SI - SO - SO - SU - TI - VO - ZO

SOLUCIÓN

1. HUESO - 2. ANDACOLLO - 3. ROTISERÍA -
 4. ACORDES - 5. CAJERA - 6. EFUSIVO - 7. PERSONAL -
 8. ETNIA - 9. PIONEROS - 10. INSPIRAR - 11. IDEALES -
 12. PERLA - 13. ABRAZO - 14. CUMBRE - 15. CERRI -
 16. ENCARGADO - 17. CONSUMO

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