

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIII
JULIO 2016

#368

INDEPENDENCIA NACIONAL

MONUMENTO A LOS HÉROES



**NACE OTRO SUEÑO DE ARCOR,
UNA NUEVA MANERA DE DESPERTARSE**



Momentos Mágicos

Año XLIII
JULIO 2016

#368

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.

EL PODER DE ACTUAR PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

Ya en 1995, cuando en el centenario de su fundación la Alianza Cooperativa Internacional (ACI) reformuló las reglas que orientan la conducta de las cooperativas en todo el mundo, el séptimo principio puso el centro en la preocupación por la comunidad, haciendo eje en el desarrollo sostenible.

Este año, con motivo de celebrarse el primer sábado del mes de julio el 94° Día Internacional de las Cooperativas, el mensaje de la Alianza destaca la disposición y el poder de estas empresas para actuar a favor del futuro sostenible de sus asociados y las comunidades locales en las que ellas funcionan, contribuyendo de tal modo con el logro de los objetivos establecidos en la materia por las Naciones Unidas en su Agenda 2030.

Es que las cooperativas, al dar cumplimiento a los valores que las inspiran y a los principios que las rigen, promueven la democracia, practican la inclusión social, operan respetando el medio ambiente, hacen de la equidad la base de distribución de sus resultados y fomentan la educación, la cultura y la vida saludable, potenciando la sostenibilidad con su compromiso a favor de la paz y la justicia social.

Resulta importante destacar que el lema de este año –“Cooperativas: el poder de actuar para un futuro sostenible”– fue elegido por el Comité para la Promoción y el Progreso de las Cooperativas (COPAC), que integran además de la ACI, la OIT y la FAO, el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas (UNDESA) y la Organización Mundial de Agricultores (OMA).

Al hacer referencia a la Agenda 2030, la Alianza Cooperativa Internacional subraya que ese acuerdo mundial procura alcanzar, en lo que resta de la presente década y en la próxima, objetivos que apuntan a tres finalidades esenciales: erradicar la pobreza extrema, luchar contra la desigualdad y solucionar los problemas del cambio climático.

En ese marco, las cooperativas –que no siendo inmunes a los efectos de las crisis económicas y financieras que aquejan al mundo en la actualidad, siguen desarrollando sus actividades sobre la base de valores éticos– aportan de un modo distintivo a favor de un mejor presente y un futuro sostenible. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Filottrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Néstor H. Usunoff; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejaraga, María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: María de los Ángeles Celani, Mario A. Caraffini, Dra. María I. Casas y María G. García Merino. **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) 456-0332
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
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
YRIGOYEN (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) 42-8660
AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///
(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
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
VIÉDMA (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

En Humahuaca se encuentra el único monumento a la Independencia

6-8



La alimentación de los adolescentes: un tema para prestar debida atención

10

El papel de los abuelos en la educación de los nietos

12

Vicisitudes del Acta de la Independencia

14

La relación médico-paciente en la era de la información

16



Recetas bien argentinas para celebrar el Bicentenario

18-20

El Niño y la Niña, causantes de más de una anomalía climática

22

Gastón Strockman: importancia de saber qué comemos

24-25



La Torre Eiffel, símbolo de París

30

En Humahuaca se encuentra el ÚNICO Monumento a la Independencia

La ciudad jujeña de Humahuaca fue elegida para que allí se levante un altar simbólico en honor de los héroes de la independencia argentina, en razón de que fue bastión, hito estratégico y teatro de las más bravas luchas entre patriotas y realistas.

Germinado en la mente del gobernador tucumano Ernesto Padilla, un federal enamorado de las tradiciones argentinas que supo promoverlo ante sus pares cuando llegó como legislador al Congreso de la Nación, el Monumento a los Héroes de la Independencia comenzó a esbozarse en 1927.

Por entonces, el escultor Ernesto Soto Avendaño —elegido por una comisión parlamentaria establecida para tal fin por la ley 11383— empezó a buscar el lugar ideal para levantar el único monumento a la Independencia existente en nuestro país.

Tras una ardua búsqueda, finalmente se decidió que la colina de Santa Bárbara, frente a la plaza principal de Humahuaca, sería el sitio exacto, dando inicio a los trabajos en 1933.

La obra de Ernesto Soto Avendaño, un imponente grupo escultórico, fue erigida con el propósito de homenajear al Ejército Argentino del Norte y los escuadrones gauchos de la Quebrada de Humahuaca, al mando de los coroneles Álvarez Prado y Arias, dependientes del caudillo salteño Martín Miguel de Güemes.

Fundamentalmente desde 1816, cuando la defensa de la frontera norte quedó a cargo de los salteños y jujeños dirigidos por Güemes, se libraron diversos combates, algunos relevantes y otros no tanto, que sirvieron para hostigar a las tropas realistas que mantenían ocupada militarmente toda la jurisdicción del Alto Perú e intentaban penetrar hacia el sur del territorio de las Provincias Unidas.

El primer avance de los realistas había sucedido en 1812, cuando una invasión bien pertrechada llegó hasta San Miguel de Tucumán, ciudad a la que se replegó Manuel Belgrano comandando el ejército del Norte, acompañado de numerosos habitantes jujeños que materializaron el famoso Éxodo.

Precisamente a instancias de esos pobladores, que se habían retirado ordenadamente de sus hogares, y de los tucumanos, Belgrano decidió desobedecer las órdenes de Rivadavia, que le exigía continuar retrocediendo hasta Córdoba.

Así, en las inmediaciones de San Miguel de Tucumán, la caballería gaucha y el ejército hicieron frente a los realistas que, comandados por el general peruano Pío Tristán, los doblaban en número, derrotándolos el 24 de septiembre.

Poco tiempo después, el 20 de febrero de 1813, en las afueras de la ciudad de Salta, Belgrano volvió a dobligar a los realistas, quienes se retiraron hasta Tupiza hostigados por las tropas patriotas.

Apartir de allí, las invasiones y escaramuzas en lo que constituye actualmente territorio argentino continuaron hasta 1822, pero las fuerza realistas nunca pasaron de la ciudad de Salta.

El estado de guerra se prolongó hasta la última batalla librada en suelo sudamericano contra el dominio español, en Tumusla (Potosí), unos 350 km al norte de la actual frontera argentino-boliviana, el 1 de abril de 1825.

¿Socompa o Viltipoco?

El monumento de 70 toneladas en

bronce representa la imagen del chasqui indígena Pedro Socompa, encargado de llevar la noticia de la independencia, aunque algunos lugareños sostienen que, en realidad, el protagonista es Diego Viltipoco, un cacique omaguaca de Purmamarca, que ofreció gran resistencia a la conquista española.

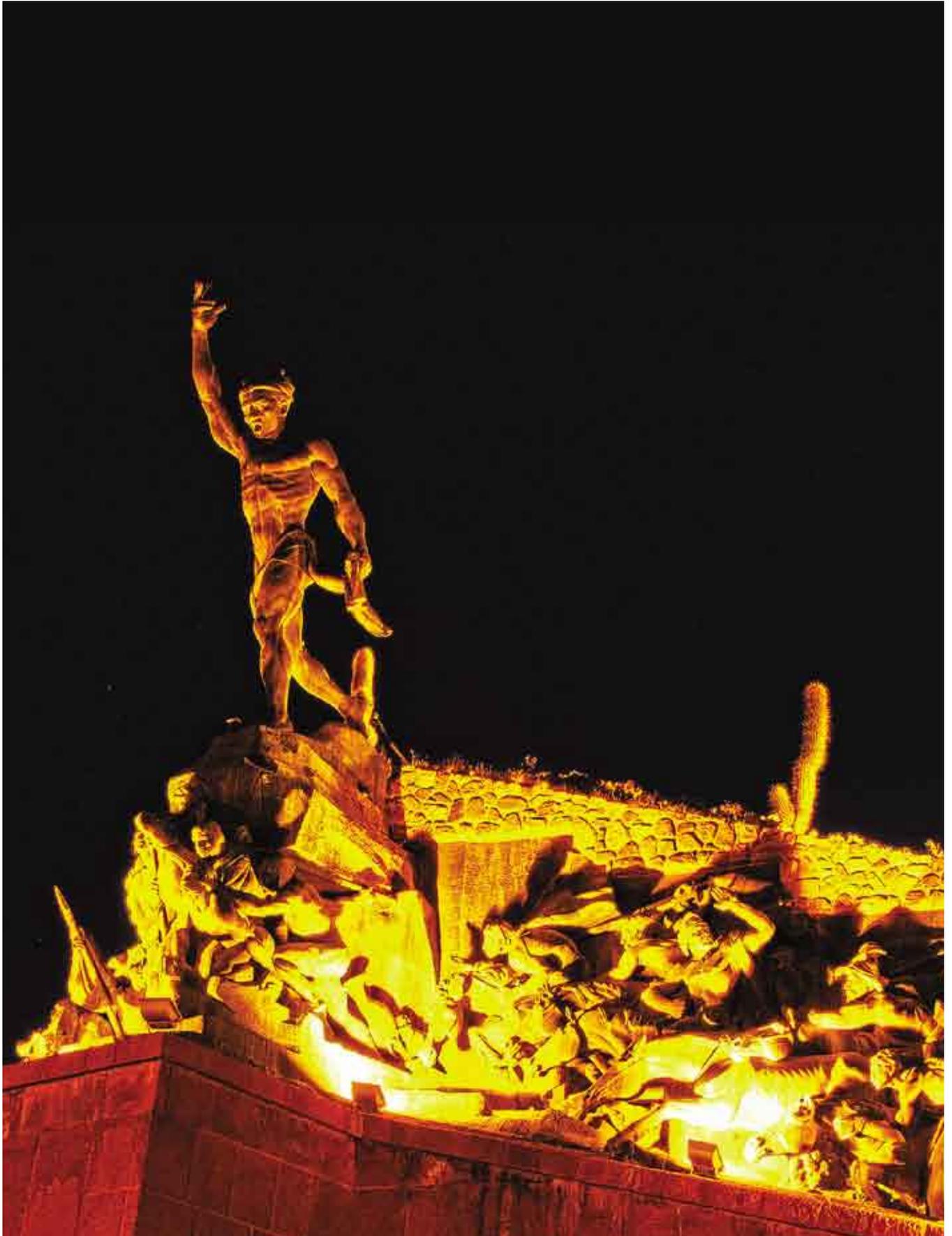
Abajo y a los costados del chasqui se pueden observar los escuadrones gauchos, en uno de los cuales se ve la figura del sargento Antonino Peloc, de Tilcara, cuyo busto, en réplica, se encuentra hoy en la plaza que lleva su nombre en esa localidad jujeña.

Más allá de que en las redes sociales se suele identificar a la obra como “Monumento al Indio”, Soto Avendaño la denominó Monumento a los Héroes de la Independencia, como lo demuestran sus figuras.

Esas figuras, especialmente el gigantesco chasqui, representan a personajes de los pueblos originarios que, incorporados a los escuadrones gauchos, se encargaron de soportar el peso de una guerra que se prolongó a lo largo de 15 años.

Al monumento se puede subir por las escalinatas laterales y desde lo alto apreciar una vista panorámica de Humahuaca, con la grandiosa quebrada homónima como telón de fondo. Cincuenta metros hacia la izquierda se encuentra emplazada la Torre de Santa Bárbara, que formó parte de una capilla jesuita ya demolida.

Los datos sobre el significado y los personajes del monumento pueden encon-





trarse en una maqueta ubicada en el Museo Soto Avendaño, erigido frente a la plaza principal de la localidad de Tilcara.

Monumento histórico

En 2003, a través de la ley 5360, Jujuy declaró al grupo escultórico como Monumento Histórico Provincial.

Posteriormente, en julio de 2012, en el marco del II Encuentro con la Historia de la Intendencia de Salta del Tucumán - Capítulo Humahuaca, se suscribió un acta acuerdo por parte de referentes del Instituto Belgraniano, instituciones educativas, organizaciones sociales y centros de investigaciones y estudios históricos, tanto salteños como jujeños, por el que se puso de manifiesto la necesidad de promover los trámites necesarios para el reconocimiento de la obra de Soto

Avendaño como monumento histórico nacional.

También el Concejo Deliberante de San Salvador de Jujuy emitió el 4 de junio de 2015 una resolución por la que se solicitó la promoción de esa iniciativa ante el Congreso Nacional.

Ese mismo mes dos diputados del radicalismo jujeño presentaron el proyecto respectivo a la Cámara Baja y un senador de la misma provincia hizo lo propio en la Cámara Alta, logrando ambas iniciativas media sanción a fines de noviembre y esperándose que alguna de ellas se convierta en ley durante este año que se celebra el Bicentenario de la Independencia Nacional.

El padre de la criatura

Nacido en Olavarría en 1886, Ernesto Soto Avendaño obtuvo en 1914 el título de profesor de Dibujo

y Escultura en la Academia Nacional de Bellas Artes.

En esa misma institución se desempeñó como profesor de escultura, cátedra que también tuvo a cargo en el Colegio Nacional de La Plata y en la Escuela Superior de Bellas Artes “Ernesto de la Cárcova”.

Realizó numerosas exposiciones individuales y colectivas, participó en varias oportunidades del Salón Nacional, donde fue premiado tres veces, y recibió también el premio Presidente de la Nación en 1951.

Su obra magna, el Monumento a los Héroes de la Independencia, que le fue adjudicada al ganar el concurso público respectivo, fue concluida en 1950, año de su inauguración oficial.

Soto Avendaño murió el 30 de abril de 1969. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES: UN TEMA PARA PRESTAR DEBIDA ATENCIÓN

La adolescencia, período en el que se gana aproximadamente el 20% de la talla y el 50% del peso que se tendrá como adulto, se encuentra severamente afectada por la alimentación, que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto de energía característico de esta etapa de la vida.

Marcada por importantes cambios, la adolescencia –período que se sitúa entre los 12 y los 18 años de edad– es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto.

Para hacer frente a dichos cambios, la alimentación cobra vital relevancia, teniendo en cuenta que los requerimientos nutritivos son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes.

Por tal razón, hay que elegir alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada, organizando las comidas a lo largo del día. Esto muchas veces se ve alterado por la personalidad más independiente del adolescente y por los patrones sociales de alimentación, que sustituyen ingestas regladas por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Asimismo, merece especial cuidado la preocupación que tienen los adolescentes en su imagen corporal que, en ocasiones, los moviliza a realizar dietas restrictivas con miras a acercarse a un patrón ideal de belleza, cuestión que puede derivar en serios trastornos de su conducta alimentaria.

Características de la dieta

Si bien las necesidades alimenticias en los adolescentes dependen de sus circunstancias personales, existen pautas que sirvan de guía para una alimentación nutritiva y equilibrada.

- Variar al máximo la alimentación, incluso dentro de cada grupo de alimen-



tos (distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados).

- Mantener diariamente los horarios de comidas y no saltarse ninguna.
- Comer despacio y masticar bien, en un ambiente relajado y tranquilo, evitando distracciones.
- Comenzar por el primer plato, después el segundo y por último el postre.
- No resulta imprescindible omitir alimentos tales como dulces, chocolates, refrescos, snacks, pizzas o hamburguesas, pero sí es necesario ingerirlos en pequeñas cantidades y consumirlos ocasionalmente.
- Dentro de cada grupo de alimentos, las calorías varían en función de la cantidad de grasa o de azúcares añadidos y de

la forma en que fueron cocinados.

Errores que deben evitarse

Algunos de los hábitos que conspiran contra una adecuada alimentación de los adolescentes, serían los siguientes:

- Saltear el desayuno o, peor aún, no desayunar ni almorzar como corresponde.
- Picar entre horas, lo que puede hacer que no se ingieran los alimentos básicos necesarios para crecer y mantenerse sanos.
- Realizar regímenes para adelgazar aparentemente inofensivos, sin el debido control médico.
- Abusar del consumo de alimentos ricos en proteínas o de suplementos proteicos, una actitud frecuente en muchos adolescentes que practican deportes. ■

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[®]

BAJO CONTENIDO DE SODIO

Entrá a: www.elegisglaciar.com.ar

Cambios

Los abuelos son los depositarios de la historia y los transmisores de la identidad de las familias que los antecedieron. Por lo tanto, tienen en su haber lo más valioso para sus nietos, que son los datos de sus propios orígenes: raza, religión, canciones, comidas, costumbres.

No resulta fácil darse cuenta que los hijos crecieron y que lo mejor no es competir sino tener un lugar de colaboración, en el que el placer constituye un agregado de la comunicación familiar, con aprendizajes y emociones.

Considerar a los hijos en sus roles implica estimular la comunicación, para que ellos también puedan respetar la independencia que los abuelos han logrado.

Por tanto, un tema a tener en cuenta son los abuelos exigidos en obligaciones de horarios y responsabilidades en el cuidado de los niños, transformándose en virtuales padres de sus nietos.

Hoy los abuelos cuentan con más expectativa de vida y esto trae otras alternativas, no estando ya tan disponibles como sus hijos esperan. De esta forma, es frecuente que asomen conflictos en la convivencia.

Por otra parte, los tiempos de enfermedad o invalidez pueden estar lejos ahora, pero llegará el momento en que los hijos, con afecto, paciencia y ternura, se conviertan en padres de sus padres.

Lic. Marta Craichik



EL PAPEL DE LOS ABUELOS EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIETOS

Si los abuelos van a estar diariamente con los nietos, compartiendo su crianza, lo ideal es que haya un acuerdo con los padres con miras a establecer pautas básicas.

La necesidad de que tanto el padre como la madre deban estar muchas horas fuera de su hogar para enfrentar mejor la situación económica, han motivado que los abuelos pasen mayor tiempo con sus nietos e intervengan en su educación y actividad cotidiana.

Más allá de lo que implica la calidad de abuelos, no hay que perder de vista que su rol es diferente al de los padres, razón por la cual no tienen que asumir responsabilidades que no les competen.

Determinar hasta qué punto un abuelo o una abuela puede involucrarse en la crianza de sus nietos no resulta sencillo, no obstante lo cual es posible ofrecer algunas recomendaciones para evitar conflictos.

En primera instancia y si bien pueden apoyar a sus hijos brindando opiniones constructivas, resulta conveniente no criticar ni juzgar la forma en que son educados los nietos, porque se trata de un derecho

que le corresponde a los padres.

También es menester que los abuelos sean flexibles y abiertos en el criterio, consensuando con los padres las normas esenciales en la crianza de los pequeños.

En otro orden, los padres no deben abusar del tiempo libre de los abuelos, considerando las limitaciones propias de su edad y el estado de su salud.

Al mismo tiempo, los abuelos tienen que sincerarse a la hora de establecer sus obligaciones frente a la crianza de los nietos, de manera tal de no convertirse en los principales cuidadores. Por ello constituye un requisito esencial establecer una buena comunicación con sus hijos.

Finalmente, no está mal “malcriar” a los nietos si esto implica mimarlos y concederles algún capricho, especialmente de los más pequeños, sin sobrepasar los límites y procurando establecer un equilibrio. ■



SOPAS KNORR. SABOR QUE RECONFORTA.



VICISITUDES DEL ACTA DE LA INDEPENDENCIA

El reconocido periodista e historiador argentino Daniel Balmaceda relata un curioso episodio, según el cual el trascendental documento aprobado el 9 de julio de 1816 en Tucumán fue robado, en un intento por anular la decisión de los diputados.

Daniel Balmaceda, en su libro “Espadas y corazones. Pequeñas delicias de héroes y villanos de la historia argentina”, afirma que el acta original de la Declaración de Independencia firmada el 9 de Julio de 1816, seguramente el documento más importante en la vida institucional del país junto con la Constitución de 1853, fue robada poco después de haber sido refrendada, y nunca más apareció.

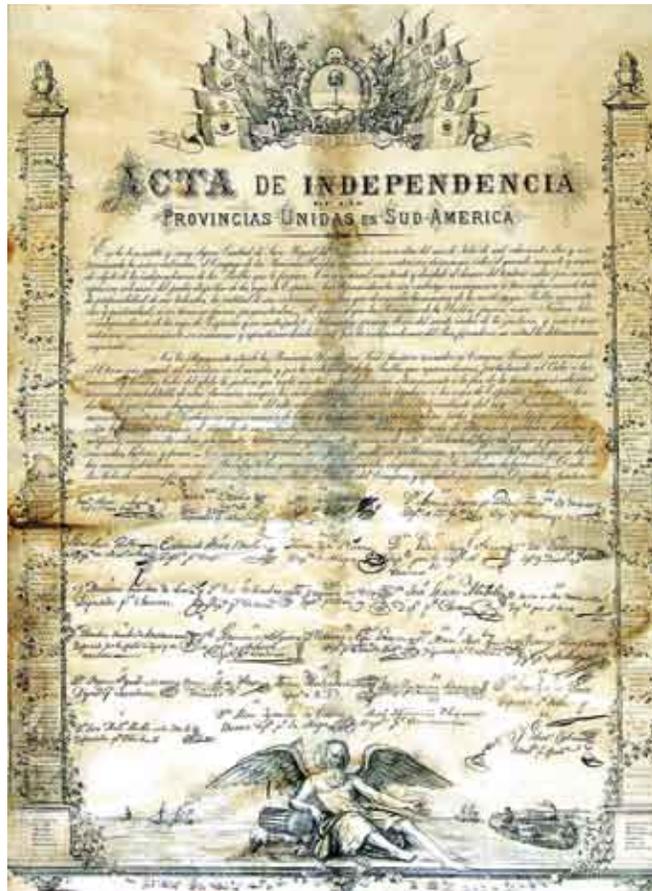
Según Balmaceda, tras la declaración de la Independencia, los diputados reunidos en Tucumán dispusieron enviar diversas actas de variado contenido a Buenos Aires, comisionando para tal fin al ayudante mayor del regimiento 8, Cayetano Grimau y Gálvez, de 21 años.

El chasqui militar partió a caballo y sin escolta, haciendo escala en la ciudad de Córdoba, donde el gobernador José Javier Díaz, fanático seguidor de Artigas y enemigo de Buenos Aires, le ofreció un soldado para que lo acompañara, aunque tan desarmado como Grimau, quien apenas portaba un sable roto.

En su derrotero hacia Buenos Aires, Grimau y su compañero se toparon con tres hombres, liderados por un soldado de Artigas, José “el Inglés” García, quien aseguró que llevaban correspondencia del gobernador de Córdoba para el caudillo de la Banda Oriental.

Ambos grupos decidieron continuar juntos su marcha, hasta que en la mañana del 2 de agosto de 1816, cerca de la posta de Cabeza de Tigre, aún en territorio cordobés, se cruzaron con una galera en la que viajaba el sacerdote Miguel Calixto del Corro, diputado por Córdoba en el Congreso de Tucumán, quien llevaba una escolta personal de seis hombres armados con espadas y pistolas.

Siempre de acuerdo con lo que sostiene Balmaceda, mientras “el Inglés” y Del Corro hablaban a solas, Grimau aprovechó para saciar sus necesidades fisiológicas



¿Será ésta el original o una copia del Acta de la Independencia?

en unos yuyales. En eso estaba cuando García, diciendo que cumplía órdenes de Del Corro, le puso un trabuco en la espalda y le ordenó que entregara todos los papeles que llevaba, mientras los escoltas no movieron un pelo.

Muchas dudas y ninguna certeza

La noticia del robo de las actas provocó gran revuelo, tanto en el Gobierno porteño como en el propio Congreso, donde se apuntó a Del Corro, suscitándose fuertes enfrentamientos verbales entre los diputados cordobeses y el resto.

Pero a pesar de las imputaciones y

de la investigación que se puso en marcha, nunca pudo probarse con certeza si fue Artigas quien se quedó con las actas. Lo único que se halló fue una misiva del caudillo dirigida al cabildo de Montevideo, el 18 de agosto, dos semanas después del robo.

En esa carta Artigas reconoce que su gente interceptó en Santa Fe una comunicación que viajaba hacia Buenos Aires. Precisamente esa falta de mención de Córdoba no ayudó a cerrar ninguna hipótesis.

Así planteadas las cosas, Balmaceda subraya que la única certeza es que, más allá de su tamaño importancia, el documento jamás apareció y lo que hoy se presenta como tal, no sería más que una simple copia del original. ■



NUEVA
LECHE
REDUCIDA
EN LACTOSA

Actitud

Desde el ingreso al consultorio, la mirada, la sonrisa y el saludo cordial entre paciente y médico son los pilares en que se basará la mejor comunicación entre ambos, que luego seguirá con un diálogo utilizando léxico adecuado y palabras amables y respetuosas, donde ambos interlocutores sepan escuchar (y no sólo oír) lo que el otro expresa.

Interrogar sobre la dolencia que lo aqueja, establecer un plan de estudio y diagnóstico de la misma y detallar bien el tratamiento a seguir, son consignas que todos los médicos deben tener siempre presentes.

Y ante aquellos asiduos navegantes del ciberespacio que traigan las “novedades”, evaluarlas y aconsejar páginas que tengan consenso médico reconocido a nivel nacional o mundial, donde puedan satisfacer su curiosidad.

Si la información que ha leído el paciente fuese desconocida para el profesional, su actitud debe ser: “*No lo sé, me voy a informar y otro día lo conversamos*”, dejando falsos orgullos y soberbias de lado.

Por otra parte, las campañas de prevención que realizan entes gubernamentales y privados, como también la amplia difusión sobre los temas de salud por los medios masivos de comunicación, facilitan a mi entender la tarea del médico porque generan que la consulta se efectúe más precozmente, lo que aumenta las chances de curación.

Dra. María Isabel Casas

LA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE EN LA ERA DE LA INFORMACIÓN

La irrupción de Internet facilitó el acceso a la información de temas tan importantes como la salud, dando lugar a una situación a la que tanto médicos como pacientes deben adaptarse para que la confianza entre ambos se mantenga.



En los días que corren, la salud –o la ausencia de la misma– pasó a constituirse en un tema prioritario de búsqueda en las distintas herramientas de información.

De tal manera, resulta moneda corriente que, previo o posterior a una consulta, los pacientes traten de interiorizarse por sí mismos acerca de la problemática que motivó la visita al médico.

Aunque del mismo modo que muchos usuarios habituales de Internet toman un papel activo en todo proceso inherente a su salud, también existen no pocos pacientes que prefieren someterse a una relación “paternalista” o “maternalista” con el facultativo, no poniendo en duda sus decisiones ni planteándole caminos alternativos.

Paralelamente, hay profesionales que promueven una mayor participación del paciente en el acto asistencial, alentando su educación en conocimientos vinculados a la salud para que alcancen autonomía en materia de prevención.

Pero otros médicos no están de acuerdo

con esa postura, principalmente por falta de confianza en las fuentes a las que el paciente puede acceder, o bien porque podrían poner en tela de juicio su diagnóstico.

Algunos estudios realizados al respecto, dan cuenta que más de la mitad de los usuarios habituales de Internet recurren a la red para buscar información referida a la salud, ya sea sobre enfermedades, hábitos de vida o medicamentos.

De todas formas, entre los que llevan a cabo la búsqueda antes de la consulta médica, existe un alto porcentaje que prefiere, por distintas causas, no dar a conocer a su médico los resultados de esa búsqueda.

Pero más allá de estas circunstancias, la mayoría de los pacientes reconoce que lo que más valora en una consulta es que el médico no sólo lleve a cabo una evaluación minuciosa, sino que además explique su diagnóstico en forma fácilmente comprensible. ■

MEZCLA DE PRODUCTO DE COPETIN A BASE DE MAÍZ CON SABOR A QUESO Y CON SABOR A QUESO Y CON SABOR A QUESO PICANTE.

NUUEVO



CUIDADO
UNO DE CADA TANTOS
ES PICANTE

Doritos

[E1/DORITOSARG](#)
#UnoDeCadaTantos

Recetas bien argentinas para celebrar el BICENTENARIO

En esta edición ofrecemos cuatro platos típicos de la cocina argentina como adhesión a los doscientos años de la declaración de la Independencia Nacional.



BIFES A LA CRIOLLA

Ingredientes:

1/2 kg de cuadril, nalga o bola de lomo, cortado en láminas gruesas
500 gr de papas
2 cebollas
3 tomates
2 pimientos rojos
2 cucharadas de manteca
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de caldo de carne o verduras
Ají molido
Tomillo
Perejil picado
Sal y pimienta

Preparación: Cortar las papas, las cebollas y los tomates en rodajas de medio centímetro de espesor y los pimientos en juliana.

Colocar la manteca y el aceite en una olla o sartén profunda con tapa.

Luego ir acomodando en capas los ingredientes en el siguiente orden: los bifes, las cebollas, las papas, los tomates y los pimientos. Repetir la operación y condimentar a gusto.

Agregar la taza de caldo y poner la olla a fuego moderado, calentando unos 10 minutos.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

Bajar el fuego, tapar la olla y retirar cuando la carne y las papas estén bien cocidas (de 30 a 40 minutos).

Se puede acompañar con huevos fritos. ■

EMPANADAS DE CARNE

Ingredientes:

2 cebollas medianas
2 cucharadas de azúcar
400 gr de carne de ternera picada
1 cucharada de pimentón dulce
1/2 cucharada de comino molido
Sal y pimienta
3 huevos duros picados
70 gr de aceitunas verdes laminadas
12 discos de empanadas

Preparación: Cortar las cebollas en pequeños cubos y caramelizarlas a fuego lento.

Sellar la carne picada para que quede jugosa y agregar los condimentos.

Dejar enfriar y agregar los huevos duros picados y las aceitunas.

Armar las empanadas en los discos.

En una sartén, calentar el aceite a temperatura media y freír las empanadas, retirándolas cuando estén doradas. ■



ARROZ CON LECHE



Ingredientes:

1 y 1/2 litro de leche
1 cucharadita de canela en polvo
1 cascarita de limón
200 gr de arroz
150 gr de azúcar

Preparación: Colocar en una cacerola la leche con la canela. Agregar la cascarita de limón y dejar hervir durante 10 minutos.

Incorporar el arroz y cocinar durante una hora (hasta que esté cocido).

Agregar el azúcar y remover continuamente durante 5 minutos.

Verter en moldes individuales o en una fuente grande.

Mezclar un poco de canela en polvo junto con el azúcar y espolvorear por encima. ■



FLAN CASERO

Ingredientes:

500 gr de azúcar
1 litro de leche
2 cucharadas de esencia de vainilla
9 huevos

Preparación: Colocar 250 gramos de azúcar en la flanera y llevar a fuego hasta que se funda y forme un caramelo. Dejar enfriar.

Colocar a leche en una cacerola y llevar a fuego hasta que rompa el hervor.

En un bol, batir apenas los huevos con el resto del azúcar y la esencia de vainilla.

Verter sobre ellos la leche caliente, mientras se bate enérgicamente.

A través de un colador de malla fina,

volcar la preparación dentro del molde acaramelado.

Cocinar en horno moderado a baño de María aproximadamente una hora y media, hasta que el flan cuaje.

Retirar y dejar enfriar de 4 a 5 horas en la heladera antes de desmoldar.

Para facilitar el desmolde, pasar la flanera por vapor de agua o sumergirla unos instantes en agua caliente.

Servir con crema chantillí y dulce de leche. ■



Goyena
Instituto Superior Dr. Pedro Goyena

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

A TU BOLSILLO TAMBIÉN LE VA A ENCANTAR



www.facebook.com/MamaLucchetti

EL NIÑO Y LA NIÑA, CAUSANTES DE MÁS DE UNA ANOMALÍA CLIMÁTICA

Los fenómenos denominados “El Niño” y “La Niña” son ejemplos evidentes de las oscilaciones climáticas globales, que causan lluvias en exceso en algunos lugares y vastas sequías en otras regiones.

A nivel global, el clima forma parte de un ciclo natural conocido como *El Niño - Oscilación del Sur* (ENSO, sigla de la expresión inglesa El Niño Southern Oscillation), que tiene dos extremos: una fase cálida, denominada El Niño, y una fase fría, llamada La Niña.

Este evento climático a macroescala influye en todo el mundo de distintas maneras, en algunos casos causando lluvias en exceso donde no es habitual y en otros provocando sequías en lugares habitualmente lluviosos.

Se trata de un fenómeno cíclico, que ocurre cada 5 o 7 años, mientras que de manera intensa puede ocurrir cada 15 o 18 años, aproximadamente.

La denominación Oscilación del Sur deriva del hecho de que la presión atmosférica aumenta hacia el Océano Pacífico occidental (cerca de Asia y Oceanía) y disminuye hacia el Pacífico oriental (sobre la costa oeste de América).

Tal cambio determina que el sistema de alta presión situado normalmente frente a las costas de Chile y Perú se desplace hacia el oeste, provocando que los vientos alisios generados por este sistema sobre la franja ecuatorial se vean debilitados, lo cual genera que las aguas del Pacífico aumenten su temperatura de una forma anormal, dando comienzo a la fase cálida (El Niño).

Por el contrario, cuando existe un régimen de vientos alisios fuertes provenientes del oeste, las temperaturas ecuatoriales disminuyen y se da inicio a la fase fría (La Niña).

Cualquiera de esas dos condiciones se expande y persiste sobre las regiones tropicales por varios meses, causando modificaciones notables en las temperaturas globales y, especialmente, en los regímenes de lluvias.

Si bien este ciclo no está causado por el cambio climático, se pudo comprobar que se ha exacerbado a causa del calentamiento



global y, por dicha razón, los meteorólogos coinciden en que actualmente El Niño es aún más intenso que en épocas pasadas.

Consecuencias en Argentina

El fenómeno El Niño afecta de manera desigual a nuestro país, provocando en algunos lugares lluvias excesivas e, incluso, intensas nevadas en el sector cordillerano de la región cuyana.

Sobre las provincias del Litoral, centro y norte de Buenos Aires y centro y este de Córdoba, se registran precipitaciones por encima de los valores normales, sintiéndose mayormente sus efectos desde el bimestre septiembre-octubre en adelante.

En las provincias del noroeste, El Niño influye produciendo un aumento de las

temperaturas por encima de valores normales, pero a su vez motiva que las lluvias estén dentro de los valores habituales o algo por debajo, excepto algunas veces en el norte salteño.

En la región de Cuyo y en una estrecha franja que recorre el oeste de Formosa, Santiago del Estero y Córdoba, La Pampa y el sur de Buenos Aires, las lluvias se encuentran dentro de valores normales, aunque en algunos sectores en los últimos años llovió más de lo normal.

Por último, la Patagonia registra temperaturas por debajo de los valores normales, con predominio de días mayormente fríos a frescos, aunque no se descartan algunas jornadas de calor. El aumento de las precipitaciones se da mayormente en Neuquén. ■

NIVEA

WOW!



Crema Facial

NUTRICIÓN INTENSIVA SIN SENSACIÓN GRASOSA

Descubrí la nueva crema facial con una exclusiva **fórmula revolucionaria con hidronutrientes** que se absorbe al instante en la piel del rostro, dejándola **suave y sin sensación grasosa. ¡SORPRENDETE!**

HIDRATACIÓN



DURADERA



SIN GRASITUD



Gastón Stockman: importancia de **SABER** qué comemos

En este segundo semestre del año, el jefe de Seguridad Alimentaria de la Cooperativa Obrera brindará charlas muy ilustrativas en el marco de las reuniones zonales del Círculo de Consumidores de la entidad.



Con Gastón Federico Stockman (39, bioquímico), vinculado profesionalmente a La Coope desde hace 6 años y actualmente a cargo de la jefatura de Seguridad Alimentaria en la gerencia de Supermercados de la entidad, conversamos acerca del tema que desarrollará en las próximas reuniones zonales del Círculo de Consumidores: la importancia de leer con atención el rotulado de los alimentos.

–En las últimas décadas se ha registrado una migración hacia los productos listos para su consumo, abandonando paulatinamente la costumbre de preparar los alimentos en el hogar. Pero también el consumidor cada vez le presta más atención a los productos que adquiere. Y en su decisión de compra, el rotulado –legalmente obligatorio en alimentos pre-medidos y envasados– juega un papel fundamental.

–**¿Qué significa el rotulado de un producto alimenticio?**

–Es toda leyenda o imagen escrita, impresa o adherida al envase de un ali-

mento, destinada a informar al consumidor sobre las propiedades y características del producto, origen, contenido, composición nutricional, forma de preparación, conservación y aptitud. No puede quedar librado a la intención del fabricante, sino que debe respetar reglamentaciones. Tiene que ser fácilmente legible y comprensible, no inducir a error ni atribuir al producto efectos o propiedades que no posea. Todo esto para proteger al consumidor de su credulidad y posible desconocimiento, frente a las presiones de venta.

–**¿Cuáles son los principales requisitos que deben aportar los datos indicados en un envase?**

–Debe constar la denominación correcta del alimento, la cual define su naturaleza o característica, e incluirá también la indicación de su procedencia. Además tiene que ser específico y no genérico. Un ejemplo: en la clásica prepizza debe constar su nombre legal, o sea “masa precocida para pizza”.

–**También debe indicarse la can-**

tidad del producto que contiene el envase...

–Por supuesto. En los líquidos se indicará el volumen y en los sólidos el peso, salvo que se trate de alimentos de “venta al peso”. También se agrega el “peso escurrido” cuando el producto contiene una fase líquida que no forma parte del alimento.

–**Hay productos que tienen fecha de vencimiento...**

–Correcto. El periodo de aptitud expresa el término para la comercialización legal de un alimento. También señala el final de la calidad de origen, es decir, de sus propiedades nutricionales y características sensoriales (gusto, aroma, aspecto visual). Incluso, luego de producido su vencimiento, puede verse vulnerada su condición de seguridad, por lo que expirado el periodo de aptitud, está prohibido comercializarlo. También hay productos que no necesitan indicar su fecha de vencimiento, como sería el caso, del azúcar o de las bebidas alcohólicas con graduación mayor al 10% de su

volumen.

–¿Qué representa la lista de ingredientes?

–Salvo que se trate de alimentos de un único ingrediente, deberá figurar en el rótulo una lista de los componentes que integran el producto. Incluye a todos los aditivos que desempeñen una función tecnológica con indicación de la misma (conservantes, edulcorantes, colorantes, saborizantes, etc.). Para su denominación se permite el reemplazo por la sigla INS (*International Numbering System*) seguida del número identificador, sustitución que poco aporta al consumidor.

–Actualmente la mayoría de los productos envasados suministran información nutricional...

–La tabla nutricional es parte del rotulado, incluyendo los nutrientes y la información complementaria. De esta manera el consumidor puede conocer respecto a

un determinado alimento su valor energético en kilocalorías y su contenido de nutrientes. Este último detalla la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas trans, fibra alimentaria y sodio. Optativamente podrán declararse otros nutrientes, como las vitaminas y los minerales, siempre y cuando se encuentren presentes en cantidad igual o mayor al 5 % de su Ingesta Diaria Recomendada por porción indicada en el rótulo. Cabe aclarar que para algunos productos, como la yerba mate, no es obligatorio incluir la información nutricional.

–¿Y de qué se trata la información nutricional complementaria?

–Es cualquier expresión que indique si el alimento posee propiedades nutricionales particulares relativas a su valor energético o a su contenido de nutrientes. Ejemplo de esto son las frases *f fuente de calcio, bajo en valor energético, rico en fibras, sin agregado de azúcar o*

reducido en sodio. Esta información es facultativa, no sustituye a la declaración de los nutrientes y está sujeta a requisitos legales específicos. Por ejemplo, para hacer referencia a que un determinado producto es reducido en un componente particular, debe existir una diferencia relativa mínima del 25 % en menos en el contenido de ese nutriente con los alimentos comparados.

–Además hemos visto que figuran datos de “valor diario”...

–Indican el porcentaje de cada nutriente que aporta una porción de un determinado alimento, sobre la base de lo que es recomendable consumir diariamente. La porción es la cantidad media del alimento que debería ser consumida cada día por personas sanas y mayores de 36 meses de edad para mantener el estado de salud. Esto es importante aclararlo porque suele confundirse a la porción con la unidad o totalidad del producto. ■



DOCUMENTOS CONSIDERADOS POR LA ASAMBLEA

Los delegados que en número de 120 titulares y 30 suplentes fueron elegidos en las 30 asambleas de distrito que se llevaron a cabo a lo largo de dos meses, tomaron parte el sábado 25 de junio de la Asamblea Ordinaria de la Cooperativa Obrera, máximo órgano de gobierno de la entidad, que sesionó en el salón auditorio de calle Zelarrayán 560, Bahía Blanca.

El orden del día de ese evento incluía tres documentos básicos sometidos a la consideración de los asambleístas y respecto de los cuales brindamos a continuación una apretadísima síntesis.

Memoria del Consejo

Luego de un primer capítulo titulado “Camino al centenario con confianza, trabajo y valores”, el siguiente incluye interesantes conceptos bajo el enunciado “El desafío de la integración y la eficiencia” y el tercero da cuenta del cambio de presidencia tanto en la Alianza Cooperativa Internacional como en el Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social.

Del profuso e ilustrado material referido a “Informaciones del ejercicio”, que cubre el período comprendido entre el 1 de marzo de 2015 y el 29 de febrero de este año, rescatamos algunos datos significativos:

- Se habilitaron 5 nuevos supermercados: uno en Bahía Blanca, tras 14 años de la última inauguración que tuvo lugar en la ciudad de origen de la entidad, otros tres en el interior de la provincia de Buenos Aires (Quequén, Lobería y 9 de Julio) y el restante en la capital neuquina. Al cierre del ejercicio, la Cooperativa contaba con 113 supermercados en 4 provincias y 55 localidades, la mayoría de ellas con una población menor a los 25.000 habitantes.

- Las ventas sumaron casi \$ 7.000 millones (IVA incluido), con un incremento de prácticamente el 30 % respecto al ejercicio precedente, lo que permitió seguir aumentando su nivel de participación dentro del supermercadismo argentino. Pese al bajo porcentaje de la población del país que reside en la región a la que presta servicios y al área de ventas promedio de sus locales (800 m2), su influencia en



los mercados donde está presente resulta muy importante, como es el caso de Bahía Blanca, donde La Coope distribuye las dos terceras partes de los productos que comercializan todos los supermercados de la ciudad.

- El padrón social registró un crecimiento de más del 6 %, totalizando al cierre del ejercicio 1.527.686 asociados, cifra que la coloca en el podio de las cooperativas argentinas.

Estados Contables

El Estado de Situación Patrimonial muestra una situación financiera muy consolidada y el de Resultados, un excedente repartible que le permitió al Consejo de Administración proponer a la Asamblea asignar un interés del 24 % sobre el capital integrado por los asociados y devolverles un retorno del 2 % sobre las compras efectuadas en el transcurso del 105º ejercicio (marzo 2015 a febrero 2016).

Por ambos conceptos se acreditarán en las cuentas individuales de capital más de \$ 187 millones, de los cuales una tercera parte será puesta a disposición de cientos de miles de asociados a partir de las próximas semanas, en concepto de sobrante de capital integrado, tal como explicaremos en nuestra próxima edición.

Balance Social

Por sexto año consecutivo, la Asamblea Ordinaria analizó el Balance Social, un interesantísimo documento que cuenta con la auditoría y certificación de calidad de “Cooperativas de las Américas”, organismo continental integrante de la Alianza Cooperativa Internacional.

Este balance es el que brinda un detallado informe de las distintas actividades desarrolladas en el transcurso del ejercicio para dar cabal cumplimiento a los siete principios doctrinarios que llevan a la práctica los valores cooperativos. ■

HACÉ CUCHARITA.

CUIDATE Y DISFRUTÁ AL MISMO TIEMPO.



EL COOPERATIVISMO ELÉCTRICO ARGENTINO CUMPLE NOVENTA AÑOS

El 4 de julio se conmemora en nuestro país el Día Nacional del Cooperativismo Eléctrico, instituido como homenaje al día de la fundación, en Punta Alta, de la que es considerada pionera en su género en el territorio latinoamericano.

Noventa años atrás los puntaltenses se mostraban muy disconformes con el alto precio y el pésimo servicio que suministraba la empresa privada “La Industrial Eléctrica”. Fue así que 42 vecinos, encabezados por el inmigrante montenegrino Rafael Nicoliche, manifestaron decidido apoyo a la idea de erigir una usina generadora de energía de propiedad de sus usuarios.

Los primeros años fueron muy difíciles, ya que la prestadora se asoció a la poderosa Compañía Ítalo Argentina de Electricidad para poder ejercer una competencia ruinosa ante la novel institución puntaltense, la que finalmente logró su objetivo gracias a la inquebrantable lucha de una población indignada por los abusos.

Hoy la “Cooperativa de Luz y Fuerza



Eléctrica, Industria y Otros Servicios Públicos, Vivienda y Crédito de Punta Alta, Limitada” –más conocida por su sigla CEPA (Cooperativa Eléctrica de Punta Alta)– desarrolla una amplia gama de actividades, que van desde el suminis-

tro eléctrico hasta servicios de sepelios, televisión por cable, Internet, etc., constituyéndose en una de las organizaciones más representativas de esa ciudad del sur bonaerense de más de 60.000 habitantes y aledaña a Puerto Belgrano. ■

JORNADAS PROFESIONALES

El viernes 10 de junio se llevaron a cabo las XII Jornadas Provinciales de Cooperativismo, organizadas por el Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la Provincia de Buenos Aires, y una vez más tuvieron por sede el salón de actos de la Delegación Bahía Blanca de ese Consejo.

Con una numerosa concurrencia, que incluyó participantes de toda la región, tres profesionales estrechamente vinculados a la Cooperativa Obrera, disertaron en esta oportunidad sobre los siguientes temas: el Dr. Alejandro D. Marinello se ocupó de las cooperativas y el nuevo Código Civil y Comercial, el Cr. Juan J. Carrizo desarrolló “Cooperativas y democracia” y la Dra. Lucía C. Banchieri ilustró acerca de la actualización de los principios cooperativos.

También la Cra. Analía S. Goenaga expuso sobre contabilidad social y



El Doctor Avellaneda hablando en el acto inaugural.

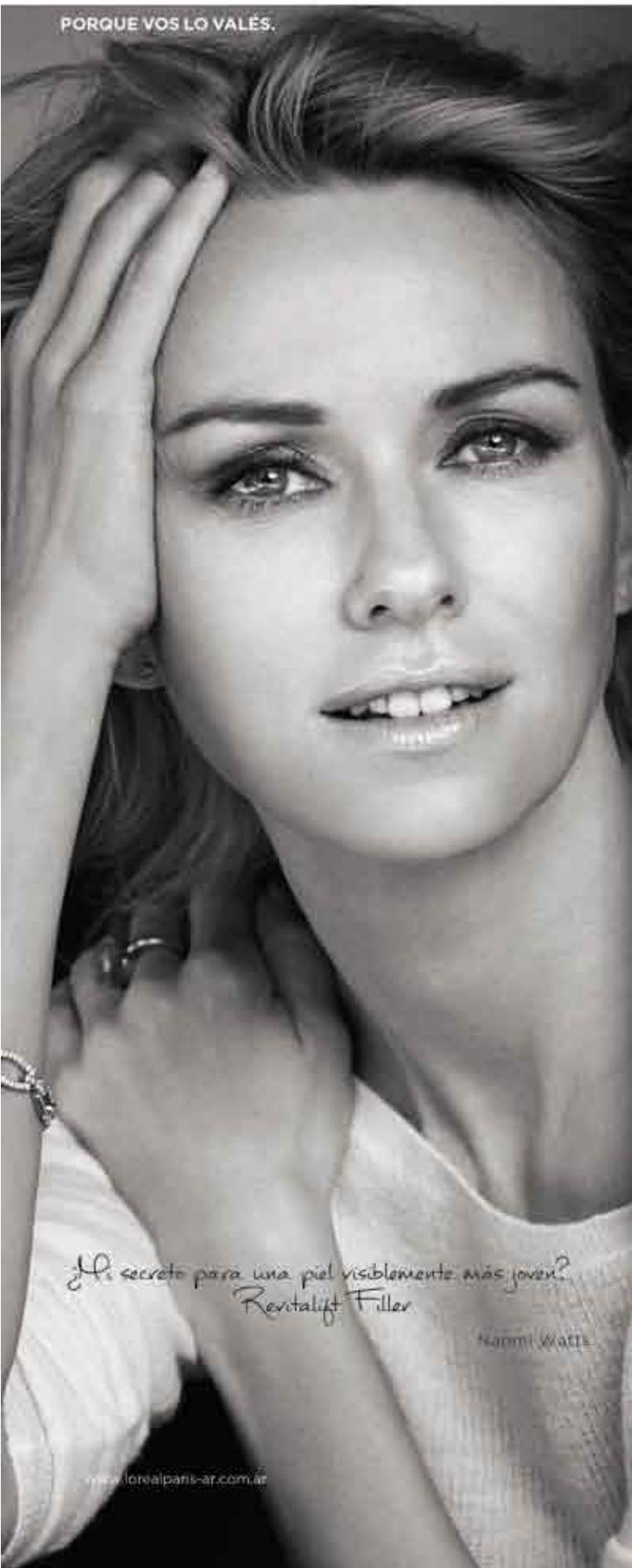
ambiental, mientras que el contador Nelson Arias, funcionario del organismo nacional de fiscalización y promoción cooperativa informó sobre las políticas públicas a desarrollar por las

nuevas autoridades del INAES.

El acto inaugural contó con la presencia de las autoridades del Consejo provincial, encabezadas por su presidente Dr. Alfredo D. Avellaneda. ■

LA MÁS ALTA CONCENTRACIÓN DE ÁCIDO HIALURÓNICO*.
RELLENA ARRUGAS Y RESTAURA EL VOLUMEN DE LA PIEL.

PORQUE VOS LO VALÉS.



¿El secreto para una piel visiblemente más joven?
Revitalift Filler

Nanni Watts

www.lorealparis-ar.com.ar

NUEVO
REVITALIFT
FILLER [HA]
CON ÁCIDO HIALURÓNICO



2X VECES MÁS
RESULTADOS USANDO
LA RUTINA COMPLETA**:
PASO 1 - SÉRUM PASO 2 - CREMA DE DÍA

*de L'Oréal Paris. **Test clínico: 42 mujeres, en la utilización de la crema día.

L'ORÉAL
PARIS

LA TORRE EIFFEL, SÍMBOLO DE PARÍS

Situada a orillas del río Sena, la torre construida por el ingeniero Eiffel es la estructura más alta de la capital francesa y, de los monumentos donde se cobra entrada, el más visitado del mundo, concitando cada año el interés de una cantidad superior a los siete millones de turistas.



Escenario de numerosos acontecimientos de relevancia internacional, la torre que identifica a Francia en el mundo fue construida por Alexandre Gustave Eiffel con motivo de Exposición Universal de 1889, conmemorativa del primer centenario de la Revolución Francesa.

Verdadera hazaña tecnológica y considerada como una “utopía realizada”, su construcción demandó sólo dos años, dos meses y cinco días, demostrando un punto culminante de la era industrial.

Diseñada en principio para durar apenas 20 años, se salvó gracias a los experimentos científicos impulsados por el propio Eiffel y

referidos a meteorología y aerodinámica.

Con el paso de las décadas, el monumento fue renovado, restaurado y adaptado a las necesidades del numeroso público que año a año lo visita, pasando a constituirse en un lugar mítico.

El ascenso a este faro resplandeciente en el cielo de la capital francesa incluye visitas guiadas que se inician por la primera planta, con suelo transparente e instalaciones culturales.

La segunda planta, desde la que se pueden tomar los ascensores para acceder a la cima, representa un lugar ideal para realizar tomas fotográficas, teniendo en

cuenta las vistas panorámicas únicas que se observan de París.

En la última planta, hay espacio para relajarse en el bar, integrado en la estructura del monumento, que brinda la posibilidad de tomar una copa de champán, servido frío a gusto del cliente.

Otra forma diferente de concretar la visita es subiendo hasta la segunda planta por los 704 escalones de las escaleras ubicadas en el corazón de la estructura metálica.

Cuando el sol se pone, la torre Eiffel luce engalanada con su alumbrado dorado y sus destellos, para recibir a los visitantes nocturnos y ofrecer otro cuadro impactante. ■

Con **Coopeviajes.com** podés ganar

5 viajes a Cataratas en avión

4 noches con media pensión

para **2** personas cada uno

Así de fácil: entrá en **Coopeviajes.com**

→ **SUSCRIBITE**

¡Y ya estás participando!

☎ **0810-333-9859**

Promoción sin obligación de compra. Vigente desde el 01/06/2016 al 31/07/2016 inclusive. Podés encontrar los bases y condiciones en Coopeviajes.com. Empresa comercializadora Nikant Tour S.A. - E.V.T. - Leg. N° 8514 - Res: 672/08

Lenovo recomienda Windows 10.

LLAMAN
TU ATENCIÓN,
SOBRESALEN
DEL RESTO.

TENÉ TU PROPIA
LENOVO.



YOGA 500



ideapad 300

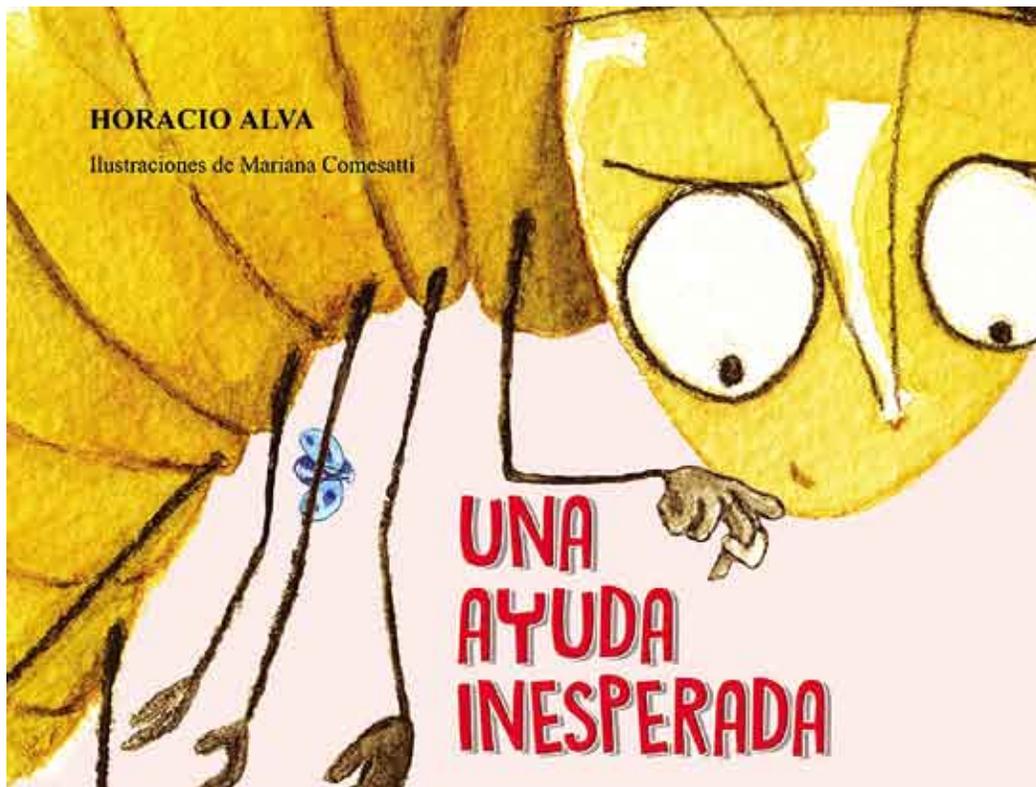
Lenovo™



Windows 10

UNA AYUDA INESPERADA

En esta entrega incluimos un nuevo cuento infantil de Horacio Alva (www.horacioalva.com.ar), el escritor bahiense que desde hace varios años viene desarrollando –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– encuentros narrativos en decenas de establecimientos educativos y bibliotecas de toda la región.



Había una vez un bicho bolita que tropezó con una caja de fósforos mientras caminaba de regreso a su hogar.

La miró con curiosidad buscando en ella una puerta, una ventana, o simplemente un pequeño agujerito por donde poder pasar antes que llegue la noche. Pero nada encontró...

Quiso entonces treparla, pero como había llovido, la caja estaba tan resbaladiza que no podía caminar sobre ella. Cada vez que lo intentó, el pobre bicho bolita patinó y cayó de cabeza al suelo.

Se echó en el pasto pensando en alguna solución a su problema, pero tan agotado estaba que se durmió. Al despertar observó cómo el primer brillo de la luna se asomaba en el horizonte y eso lo asustó...

Sin embargo y como los bichos bolita

nunca pierden la fe, nuestro amigo cerró los ojos y desde lo más profundo de su corazón elevó una plegaria pidiendo ayuda. La dijo con palabras de bicho bolita, es decir, con palabras que sólo las estrellas pueden comprender.

Antes de abrir los ojos nuevamente imaginó que la caja había desaparecido y que su fe la había enviado vaya a saber dónde, pero cuando los abrió la caja todavía estaba allí y ¡hasta parecía mucho más grande!

En ese mismo momento llegó una inesperada visita.

–Ah, una hormiga... ¡Qué insecto tan inoportuno! Se quedará sin poder pasar como yo y encima tendré que soportar su presencia... ¿Quién la llamó?, rezongó.

Claro, es conocida la rivalidad que existe entre los bichos bolita y las hormigas.

Sin embargo, al llegar frente a la caja, la hormiga no perdió tiempo y en lugar de intentar atravesarla o treparla como la había hecho él, simplemente la esquivó...

El bicho bolita gruñó sorprendido –¿Pero, cómo...? ¿Cómo no se me ocurrió antes a mí esa solución? ¡Se supone que somos más listos que las hormigas!

Y muy a su pesar, no tuvo más remedio que dejar su orgullo de lado y seguir las huellas de la salvadora hormiga.

–Es curioso darse cuenta que, a veces, la ayuda que pedimos nos llega de quien menos la esperamos, reflexionó finalmente el bicho bolita, quien esa misma noche y guiado por una inesperada compañía, emprendió el feliz regreso a su hogar. ■



Se agrandó la ventana

PANORAMA
UNA VENTANA A LA REALIDAD

Nuevo horario, de 6.30 a 10 hs.
Conducción: **Daniel Horacio Ciampichini**

**RADIO
BAHIA
BLANCA
AM 840**
Lejos, la primera.

Styling & Refrigeration

arneg

ARGENTINA S.A.



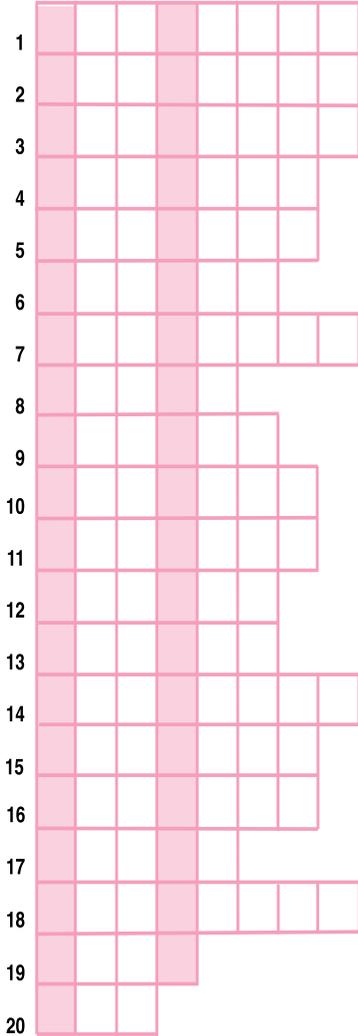
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



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 día de fundación de la Cooperativa de Luz y Fuerza Eléctrica e Industrias Anexas de Punta Alta, que fue la primera en su tipo que se creó en Latinoamérica. Precisamente en su homenaje la fecha fue declarada Día Nacional del Cooperativismo Eléctrico.



1. Falta de pelo en la cabeza.
2. Que ocupa el número once en una serie ordenada de elementos.
3. Cada uno de los miembros de una cooperativa.
4. Servicio que la Cooperativa Obrera presta a sus asociados a través de la página web coopeviajes.com.
5. Cuenta del patrimonio neto de una cooperativa cuya finalidad es preservar el capital social absorbiendo eventuales pérdidas.
6. Injuria, agravio.
7. Cada uno de los espacios geográficos en los que se realizan las asambleas de asociados de una cooperativa cuyo cometido es la elección de elegir delegados.
8. Marca propia de la La Coope que identifica sus productos naturalmente saludables y funcionales de consumo masivo.
9. Prenda de vestir de punto, cerrada y con mangas, que cubre desde el cuello hasta la cintura aproximadamente.
10. Que tiene un único significado.
11. Ciudad bonaerense situada 50 km al norte de Necochea y en la cual la

- Cooperativa Obrera inauguró en el mes de diciembre de 2015 su sucursal 112.
12. Denominación de cada apartado que, precedido por una letra o un número, integra un párrafo de algunos artículos del estatuto de una cooperativa.
13. Manifiestar una idea, juicio o concepto que se tiene algo.
14. Médico especialista en el cuidado y tratamiento de las enfermedades de la dentadura.
15. Uno de los valores cooperativos que manda a dar a cada uno lo que merece.
16. Frecuencia con la que se publica la revista Familia Cooperativa.
17. Sigla del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social, organismo oficial de fiscalización y promoción de cooperativas y mutuales.
18. Palabra que legalmente deben agregar a su denominación todas las cooperativas.
19. Lago de Escocia conocido por el mito del monstruo que habita en él.
20. Onda formada por el viento en la superficie del mar o de un lago

A - A - BE - CAL - CI - CI - CIA - CIE - CO - CO - DA -
 DAD - DE - DEN - DIS - DO - E - E - ES - FEN - I - IN - JER -
 LA - LI - LO - MEN - MI - MO - MO - NA - NAR - NESS -
 NI - O - O - O - OP - PI - QUI - RE - RI - RIS - SA - SER -
 SEY - SO - SO - SUAL - TA - TA - TIS - TO - TRI - TU - U -
 UN - VA - VI - VO

SOLUCIÓN

1. CALVICIE - 2. UNDECIMO - 3. ASOCIADO - 4. TURISMO -
 5. RESERVA - 6. OFENSA - 7. DISTRITO - 8. ECOOP - 9. JERSEY -
 10. UNIVOCO - 11. LOBERIA - 12. INCISO - 13. OPINAR -
 14. DENTISTA - 15. EQUITAD - 16. MENSUAL - 17. INAES -
 18. LIMITADA - 19. NESS - 20. OLA

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



Momentos Mágicos