

**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XXXVII #306  
MAYO 2011

**CUPCAKES**

**UN DESAFÍO A  
LA CREATIVIDAD**



# Nuevas!



**Doble tapa,  
doble relleno  
y doble sabor!!**

con  
**Stickers  
mágicos!**



Año XXXVII

MAYO 2011

#306

**familia**  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
Ltda. de Consumo y Vivienda  
Paraguay 445  
(B8000HXI) BAHIA BLANCA  
familiacooperativa@gmail.com  
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual  
Nro. 873.968

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

**Director:**  
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa  
e Impresión:**  
Artes Gráficas  
Rioplattente S.A.

Distribución gratuita en  
todas las sucursales de la  
Cooperativa Obrera  
Ltda. de Consumo y Vivienda,  
propietaria de esta publicación.

Tirada mensual:  
70.000 Ejemplares



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

## LA FAMILIA, CÉLULA BÁSICA DE LA SOCIEDAD

Los medios de prensa escrita y oral de la Cooperativa Obrera llevan por nombre "Familia Cooperativa" y esta circunstancia representa una de las muchas formas en que la entidad pone de relieve la fundamental importancia que le asigna a la familia. Porque la familia es una célula esencialmente cooperativa y en ella la solidaridad de sus miembros suele tener constantes ejemplos conmovedores.

Sin embargo no puede desconocerse que, como institución social, la familia atraviesa hoy adversidades que han demandado diversas medidas de gobierno destinadas a su fortalecimiento y que llevaron al Papa Benedicto XVI a enviar un reciente mensaje a los obispos de América Latina y el Caribe alentándolos a seguir trabajando con diligencia y entusiasmo para que los derechos de las familias sean reconocidos y respetados.

Antropológicamente la familia conforma una comunidad biológica, económica, intelectual y espiritual, a la que la crisis que recorre al mundo contemporáneo está sometiendo a duras pruebas. Y en ese panorama plagado de incertidumbres se reinstala la necesidad de que las personas y las organizaciones por ellas creadas reorienten su accionar en la búsqueda del bien común.

En tal sentido, el cooperativismo se muestra como un vehículo eficaz para procurar la satisfacción de las necesidades individuales sin perder de vista el interés de conjunto. La producción y el consumo de bienes no pueden limitarse a fines puramente materiales y egoístas, constituyendo las empresas cooperativas un ámbito donde esas actividades quedan sometidas a valores y principios éticos que conducen al tan preciado bien común.

La Cooperativa Obrera, consciente de su misión de atender necesidades económicas, sociales y culturales de la población, aporta permanentemente a la dignidad de sus familias asociadas brindando servicios de la mejor calidad al menor precio posible y preocupándose al mismo tiempo por la prevención de la salud, el cuidado del medio ambiente, el fomento de la educación y la cultura, la inclusión sin discriminaciones y la participación democrática de sus integrantes.

**Cooperativa Obrera Ltda.**

**Consejo de Administración:** **Presidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Vicepresidente:** Cr. Luis E. Ortis; **Secretario:** Dr. Alejandro D. Marinello; **Prosecretario:** José L. Ibaldi; **Tesorero:** Luis M. Abitante; **Protesorero:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, Ricardo S. Lejarraga, María del R. Leyes e Irma B. Palandri; **Vocales Suplentes:** Omar M. Arrobbio, Marta C. Maronna, Aldo A. Emparán y Jorge A. Zapata. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chinestra; **Síndico Suplente:** Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **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 /// Av. Colón 120, Tel. 455-6867  
**DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA:** Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

**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

**B° ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614

**B° PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996

**B° 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**

**B° COLÓN (25):** Av. Colón 1380, Tel. 455-9887

**B° NOROESTE (4):** Avellaneda 826, Tel. 456-2075

**B° PACÍFICO (35):** Charlone 253, Tel. 455-3360

**B° PAMPA CENTRAL (33):** Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171

**B° PATAGONIA (54):** 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580

**B° RICCHIERI (46):** Almafuerde 2544, Tel. 488-6002

**B° ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213

**B° SAN MARTÍN (9):**

Brickman 882, Tel. 455-9596

**B° 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

**LOCALIDADES CERCANAS**

**GENERAL CERRI (3):**

Saavedra 462, Tel. 484-6161

**INGENIERO WHITE (1):**

Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

**SUCURSALES EN LA REGIÓN**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**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

**CABILDO (7):** Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122

**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

**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

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 ///

**(39)** Av. 58 N° 3059, Tel.

42-6256 ///

**(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**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

**PIGÜÉ (21):** Belgrano y

Humberto 1°, 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

**SAAVEDRA (8):** 25 de Mayo

e Independencia, Tel. (02923) 49-7131

**TRES ARROYOS: (27)** Av.

Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 ///

**(30)** Colón 33, Tel. 43-2005 ///

**(45)** Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

**TORNQUIST (41):** España 144,

Tel. (0291) 494-0739

**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. (02941) 45-1766 ///

**(80)** Av. Roca 585, Tel. 45-3434

**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

**CHOELE CHOEL (66):** Avellaneda 872,

Tel. (02946) 44-3434

**GENERAL FERNÁNDEZ ORO:**

**(81)** San Martín 22, Tel. (0299)

499-6197 ///

**(82)** Mitre 419, Tel. 499-6348

**GENERAL ROCA: (60)**

Tucumán 1330, Tel. (02941)

42-7547 ///

**(61)** Tucumán 330, Tel. 42-9294 ///

**(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645

**INGENIERO HUERGO (74):**

Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605

**RÍO COLORADO (43):** Av.

San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135

**VIEDMA (77):** Av. Saavedra

1455, Tel. (02920) 42-7466

**VILLA REGINA: (63)** Av.

Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 ///

**(64)** Las Heras 295, Tel. 46-5488

**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 ///

**(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 ///

**(73)** El Salvador 1607, Tel. 489-9040

**NEUQUÉN (84):** O. y Gasset

4215, Tel. (0299) 445-3776

**CUPCAKES: UN DESAFÍO A LA CREATIVIDAD REPOSTERA**

Clásicos de la pastelería estadounidense, los cupcakes son exquisitas mini-tortas que admiten una inmensa variedad de sabores y las más imaginativas decoraciones para convertirlas en atractivas y tentadoras delicias.

**Pág. 18-20**



**LA ENERGÍA NUCLEAR, LIMPIA PERO PELIGOSA**

Si bien la nuclear es una de las fuentes de energía que menos gases de efecto invernadero produce, actualmente se la cuestiona duramente por su capacidad de provocar daños ecológicos en caso de accidentes y por los peligrosos residuos que origina.

**Pág. 6-8**

**ATENCIÓN AL CONSUMIDOR**

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



La energía nuclear,  
limpia pero peligrosa 6-8

El sentido moral  
de los niños 10

La stevia: endulzante  
natural y sin calorías 12

Combatir el frío  
con menos costo 14

La importancia  
de distinguir el  
resfrío de la gripe 16

Cupcakes: un  
desafío a la  
creatividad repostera 18-20

Alicia Moreau  
de Justo, luchadora  
inclaudicable 22

La comida también  
puede ser una adicción 24-25

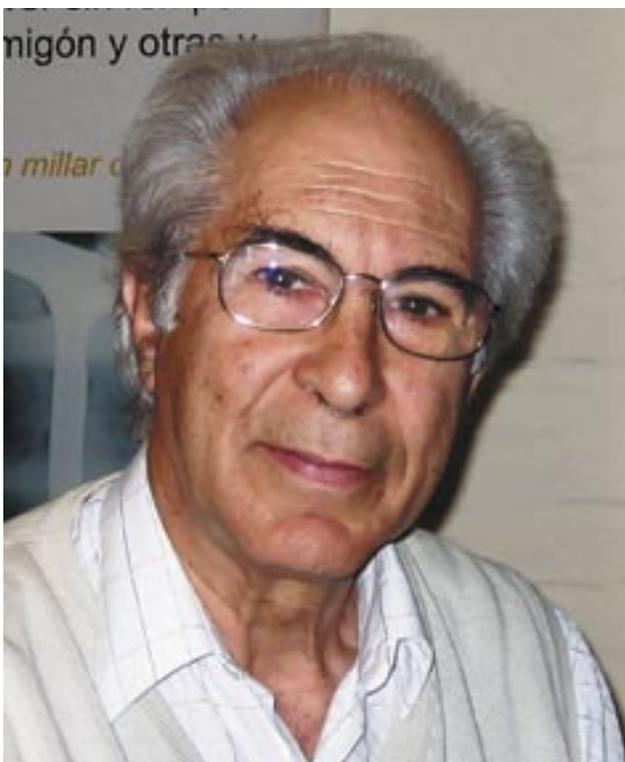
Atractivos del  
Canadá francófono 26-27

Noticias de  
la Cooperativa 28-32

Coopegrilla  
y Humor 34

# LA ENERGÍA NUCLEAR LIMPIA PERO PELIGROSA

Si bien la nuclear es una de las fuentes de energía que menos gases de efecto invernadero produce, actualmente se la cuestiona duramente por su capacidad de provocar daños ecológicos en caso de accidentes y por los peligrosos residuos que origina.



Dr. Mario A. J. Mariscotti.

Desde su mismo origen la producción de energía nuclear ha sido muy criticada, tanto por las posibilidades de uso bélico como por los temores que ocasionan en la población los riesgos de fugas, la eventualidad de accidentes que afecten a las plantas y los efectos nocivos que pueden tener en el planeta los residuos que genera.

Los recientes sucesos ocurridos en la central atómica japonesa de Fukushima –que contaminó con radiactividad el aire y el océano debido a los daños sufridos durante el terremoto y el posterior tsunami que afectó a ese país el 11 de marzo pasado– provocaron un recrudecimiento del debate en todo el mundo.

Para intentar conocer algo más sobre el tema, “Familia Cooperativa” tomó contacto con el doctor en física Mario A. J. Mariscotti, profesor de la Universidad Nacional de Buenos Aires, ex director del Instituto de Investigación y Desarrollo de la Comisión Nacional de Energía Atómica y ex presidente de la Academia Nacional de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales.

El destacado especialista en física nuclear sostiene que “como todas las fuentes de energía, la nuclear presenta riesgos tales como aquellos derivados de la producción de sustancias radiactivas de larga duración, que en circunstancias desfavorables pueden ser perjudiciales para la salud”.

Sin embargo, el doctor Mariscotti es un defensor de esta clase de energía, ya que “el balance de sesenta años de energía nuclear es bueno si lo comparamos con los daños que producen otras fuentes de energía. Las estadísticas nos muestran que muertes prematuras por teravatiohora debidas a las distintas fuentes ascienden a 161 por el carbón, 36 por el petróleo, 12 por los biocombustibles, 4 por el gas natural y apenas 0,04 por la energía nuclear”.

## ¿Limpia o contaminante?

Contra lo que expresan la mayoría de los grupos ambientalistas, el científico



Atucha II, tercera central nuclear argentina que se está contruyendo en cercanías de Lima, localidad del partido de Zárate.

consultado opina que "la principal ventaja de la energía nuclear es que se trata de energía limpia y esto hoy es muy importante para abordar el gravísimo problema del calentamiento global".

Si bien reconoce la importancia de las energías alternativas renovables, como el sol y la fuerza de los vientos, considera que "lamentablemente no alcanzan para cubrir las necesidades actuales de la mayoría de los países desarrollados". Al respecto ejemplifica que en Francia casi el 80 % de la energía consumida es de origen nuclear.

Otra de las preocupaciones vinculadas a la producción de energía nuclear es

que en el mundo muchas de las centrales se encuentran en manos de empresas privadas que, en general, buscan reducir costos para maximizar sus ganancias, lo que podría llegar a acrecentar los niveles de riesgo. Sobre esta situación, nuestro entrevistado opina que "lo importante es el ente regulador: si éste funciona bien como auditor, entonces el riesgo está controlado".

Con relación al episodio de Fukushima, señala que "seguramente la energía nuclear volverá a ser cuestionada y rechazada como ocurrió después de Chernobyl, revirtiendo la tendencia de estos últimos años en que fue revalorizada".

A pesar de ello, ve como ventaja que habrá nuevas revisiones a las medidas de seguridad, estimando que "la energía nuclear seguirá siendo parte de la matriz energética de los países desarrollados, ya que no hay alternativas a la vista".

### La situación en Argentina

La Comisión Nacional de Energía Atómica fue creada el 31 de mayo de 1950, durante el primer gobierno del general Juan D. Perón, mientras que el ex presidente Néstor Kirchner relanzó el Plan Nuclear en agosto de 2006.

Actualmente nuestro país tiene en funcionamiento dos plantas nucleares



Central nuclear de Embalse Río Tercero, en la provincia de Córdoba.

–Atucha I y Embalse Río Tercero– y avanzan los trabajos para poner en marcha una tercera: Atucha II.

Otros ítems importantes del Plan son el CAREM (Central Argentina de Elementos Modulares), un proyecto de reactor nuclear de baja potencia íntegramente diseñado y construido en el país, y la reactivación del Complejo Tecnológico Pilcaniyeu, ubicado a 60 kilómetros de Bariloche, donde se producirá el uranio enriquecido utilizado como combustible en los reactores nucleares.

El doctor Mariscotti comparte que estos desarrollos se encuentren en manos del Estado “porque permite mantener la capacidad tecnológica, que a la vez proporciona capacidad de decisión propia en esta área, mientras que una privatización en la Argentina podría fácilmente derivar en que quedemos dependientes de proveedores extranjeros”.

Sobre algunas notas periodísticas que cuestionan los niveles de seguridad de Atucha II debido a que no se adecuan a los cánones internacionales de previsión de accidentes post Chernobyl, el investigador entiende que “se supone que la autoridad regulatoria nuclear

garantizará que los mecanismos de seguridad a implementarse estén de acuerdo con las normas vigentes, antes de aprobar su licenciamiento”.

Consultado sobre el tratamiento de los residuos nucleares, uno de los temas que genera mayor preocupación por sus efectos sobre el medio ambiente, manifiesta que “existen buenos desarrollos pero muy pocos avances prácticos, porque los residuos radiactivos no están siendo tratados sino almacenados y no se ha avanzado en materia de repositorios más permanentes”, agregando que “la llamada cuarta generación de reactores nucleares podría aportar parte de la respuesta a este problema”.

Si bien la posición del doctor Mario A. J. Mariscotti es clara en lo que respecta a las ventajas y peligros que entraña la producción de energía nuclear, esto no cierra el debate que se viene dando desde hace varias décadas, sobre todo por parte de agrupaciones ambientalistas como Greenpeace, que si bien aceptan la energía nuclear genera menos emisiones de carbono que los combustibles fósiles, sostienen que ella atenta contra la salud de las personas y el cuidado del medioambiente.

## Accidentes

### ACCIDENTES

La Escala Internacional de Eventos Nucleares, INES según su sigla en inglés, fue establecida para permitir a los medios de comunicación y al público en general conocer el grado de gravedad de un incidente nuclear. Siguiendo determinados indicadores, el Organismo Internacional de Energía Atómica fijó distintos niveles que van desde el 0 (sin importancia para la seguridad) al 7 (accidente mayor).

Hasta el reciente accidente nuclear de Fukushima, calificado como de grado 7 por las autoridades japonesas, el único que había merecido la máxima puntuación fue el ocurrido en Chernobyl (Ucrania) en 1986, mientras que el nivel 6 (accidente serio) se le asignó al sucedido en 1957 en Mayak (Rusia).

Otros episodios importantes fueron los de Windscale (Inglaterra) en 1957, Three Mile Island (Pensilvania, Estados Unidos) en 1979 y Goiânia (Brasil) en 1987, que llegaron al grado 5 (accidente con consecuencias amplias).



# ilolay

*Lo bueno de  
ser Natural*

Leche  
*entera*



CONT.  
NETO 1L  
INDUSTRIA  
ARGENTINA

LECHE ENTERA  
SIN AZÚCAR  
SIN ADICIVOS  
SIN ESTABILIZANTES  
SIN ORO EN POLVO

Fuentes Mixtas  
FSC  
Código: 09-COC-100413  
www.fsc.org © FSC 1996

Comprando este empaque de cartón  
ayudas a cuidar de los bosques del  
mundo.

*Con toda la pureza de su origen  
En el mejor envase | Sin conservantes*

El inicio de la vida humana resulta complejo porque el niño necesita absolutamente de los padres o sus sustitutos. Sin embargo, de esa matriz dependerá el nivel de desarrollo de su potencial emocional, intelectual, ético y de relación social.

Cuando el pequeño reconoce a un tercero, ya sea hermano, amigo o a los mayores que lo acompañan, se integrará emocionalmente y tendrá la posibilidad del aprendizaje, del juego recreativo y creativo, de compartir experiencias.

Para que ello ocurra se requieren condiciones de entorno, de vínculos familiares estables, contenedores y respetuosos de cada una de las etapas del niño, quien irá armando en su mundo interno un respeto por los demás si a la vez es respetado como sujeto.

Somos lo que somos por lo que hemos vivido, por las experiencias internalizadas. Cuando al pequeño se lo acompaña en su crecimiento sin maltratos, sin demandas fuera de lo esperable, tendrá la posibilidad de experimentar el dar y el reparar.

La capacidad para aceptar al prójimo no es sólo una consecuencia madurativa. Constituye el fruto de un largo trayecto de convivencia en un ambiente familiar, escolar y social que lo hizo posible.

Lic. Marta Craichik

## EL SENTIDO MORAL EN LOS NIÑOS



Desde los primeros meses de vida el ser humano comienza a incorporar los valores que lo guiarán por el resto de su vida y que le permitirán convivir armoniosamente con los demás

**E**l sentido moral es el conjunto de valores que guían el comportamiento de las personas y a través de los cuales los individuos pueden distinguir el bien del mal. El primero en estudiar el momento en el que se conforma esta conciencia fue Sigmund Freud, quien estableció que el niño nace sin ninguna norma y que es el deber de sus progenitores transformarlo en un ser civilizado.

Esta teoría fue aceptada por todos los estudiosos de la psique durante muchísimo tiempo, pero en los últimos años se han publicado trabajos donde se sostiene que desde los primeros meses de vida los bebés ya demuestran sentimientos morales, que son innatos al ser humano.

Más allá de esas divergencias, hay consenso unánime en que distinguir lo bueno de lo

malo resulta indispensable para poder vivir en comunidad, pero aclarando que esos conceptos no son universales y varían según las distintas sociedades e, incluso, entre los grupos que las integran.

Ese desarrollo del sentido moral depende además de distintos factores interconectados, como la relación del niño con su entorno, su capacidad cognitiva y la información genética que recibe. Estos valores se incorporan durante la infancia y la adolescencia, etapas en que es fundamental el accionar de los agentes socializantes.

Entre ellos se destacan los padres y la escuela, que tienen gran influencia a la hora de aprender a tener en cuenta a los demás, a ser participativo y solidario en las tareas y a expresar las sensaciones positivas y negativas.

# Múltiple

Tenemos múltiples razones para que elijas nuestra marca.



- ✓ Hechos con las mejores materias primas.
- ✓ Fortificados con hierro, ácido fólico, complejo vitamínico B.
- ✓ La mejor relación calidad - precio.



# LA STEVIA: ENDULZANTE NATURAL Y SIN CALORÍAS



La stevia es un edulcorante natural alternativo al azúcar que no aporta calorías y posee además importantes propiedades para regular la glucosa en la sangre, reducir la presión arterial y mejorar el funcionamiento del sistema digestivo.

**L**a stevia es una planta herbácea perenne oriunda del Paraguay, pero perfectamente adaptable a otras regiones de clima subtropical y tropical, motivo por el cual su cultivo se ha extendido a algunos países de América (Brasil, Argentina) y a varios de Asia. La especie de este arbusto llamada rebaudiana ofrece hojas cuyo extracto es unas doscientas veces más dulce que el azúcar.

Tal particularidad hace que la stevia se convierta en un reemplazante natural del azúcar, permitiendo desarrollar edulcorantes que no presentan los efectos secundarios de los producidos sintéticamente, algunos de ellos cuestionados por ser tóxicos e incluso cancerígenos. Por ello se estima que en el futuro está destinada a reemplazar la sacarosa o azúcar de mesa por las consecuencias perjudiciales que ésta puede tener para la salud humana.

La stevia, que durante siglos fue utilizada por los guaraníes para endulzar el mate y otras infusiones, obtuvo su certificación definitiva como alimento inocuo en 2008, otorgada por el JECFA –comité integrado por expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS)– tras un minucioso análisis científico.

## Propiedades

Entre todas las bondades de la stevia, la más importante es su colaboración para acrecentar la calidad de vida de los diabéticos, ya que reduce el nivel de glucosa en la sangre y mejora la circulación pancreática, aumentando así la producción de insulina.

Por otra parte, tiene propiedades que ayudan a generar un mejor funcionamiento del sistema circulatorio, disminuyendo la presión arterial, motivo por el que se la recomienda para las personas que sufren de hipertensión.

Su consumo aumenta la diuresis, lo que ayuda a eliminar los líquidos acumulados en el organismo. Esta situación, sumada al no aporte de calorías y carbohidratos, la convierten en una interesante opción para reducir el peso corporal.

También la stevia regula el aparato digestivo y actúa sobre el sistema nervioso calmando la ansiedad. Por ello puede ayudar en la desintoxicación del tabaco y del alcohol, ya que reduce el deseo hacia esas perjudiciales adicciones.

Tampoco provoca caries, debido a que no fermenta en presencia de determinadas bacterias que habitan en nuestra boca y al mismo tiempo impide el crecimiento y la reproducción de algunas de ellas y de otros microorganismos infecciosos.

**Nuevo!**



# Yoggs



*Los Yogures enteros y light de SanCor vuelven con una gran oferta de sabores!!*



# COMBATIR EL FRÍO CON MENOS COSTO



La llegada de las bajas temperaturas obliga a consumir más energía para mantener cálido el hogar, lo que genera un fuerte impacto tanto en la economía familiar como en el medioambiente.

**S**e acerca el invierno y con él la necesidad de mantener calefaccionado el hogar, un requisito que no solamente impacta en el bolsillo de la familia, sino también en el cuidado del medioambiente, porque conseguir este propósito suele implicar la utilización de recursos energéticos no renovables.

Para hablar del ahorro de energía en una casa es necesario dividir el problema en dos partes: si se trata de construcciones ya existentes o si se está por levantar una nueva. En este último caso es más sencillo resolverlo, debido a que puede proyectarse un diseño que permita evitar el derroche de calor.

En esa búsqueda resulta importante lograr una adecuada orientación de la edificación para aprovechar la luz solar durante la mayor parte del día, intentando al mismo tiempo lograr una buena ventilación cruzada, lo que servirá para disminuir el

consumo de gas y electricidad tanto en verano como en invierno.

También, en la medida de lo posible, es aconsejable poner vidrios dobles y carpinterías especiales, así como proteger los techos con pinturas acrílicas atérmicas y montar paneles aislantes.

## Sugerencias ahorrativas

Si bien en las viviendas ya edificadas es más difícil encontrar soluciones, existen algunas medidas que pueden adoptarse, como por ejemplo mantener cerradas las puertas de las dependencias que menos se usan para no perder calor en los ambientes más concurridos. Debe tenerse en cuenta también que una temperatura de 22° C resulta óptima durante el día, mientras que por la noche 15° C en las habitaciones permiten dormir cómodamente.

Otros consejos consisten en colocar

burletes en ventanas y puertas, instalar el calefactor debajo de las aberturas para que las pequeñas entradas de aire se distribuyan ya calientes en la sala y no tapar el artefacto con objetos ni aprovecharlo para secar ropa.

Sugerencias importantes son no emplear el horno para calefaccionar ambientes y mantener la llama de las hornallas estables y de color azul, apagando los pilotos de los aparatos a gas que no se estén utilizando. Conviene, asimismo, hacerlos revisar y limpiar al menos una vez por año.

A la hora del baño se aconseja utilizar la ducha, regulando la temperatura del agua para no tener que mezclarla con la fría, porque se derrocha gas y líquido. Además, hay que saber que el calefón y el termotanque constituyen dos de los artefactos que más energía gastan en el hogar.

Tu perro merece lo mejor



Menú variedad  
de carnes



Menú carne  
y vegetales



CACHORROS  
Menú carne y leche,  
fortificado con calcio

ES UN PRODUCTO DE:

**GEPSA** PET FOODS

Servicio de Información al Consumidor:

0-810-888-GEPSA (43772) • [www.gepsa.com](http://www.gepsa.com)

# Cuidados

## CUIDADOS

Tenemos estornudos, secreción nasal abundante, nariz enrojecida e irritada por la higiene frecuente, dolor de cabeza. Y a pesar de esto, la mayoría de las veces seguimos trabajando, aunque el rendimiento no sea óptimo.

El espejo nos devuelve una imagen deplorable, típica del resfrío. Pero todo pasará en unos pocos días, en los que deberemos beber abundante líquido (agua, sopas, infusiones, jugos), instilar en las fosas nasales soluciones salinas, observar una dieta sana (sin alcohol ni tabaco) y descansar.

Si además de la congestión nasal y la cefalea, aparecieran fiebre alta, escalofríos, dolores musculares, falta de apetito, estaremos ante malestares que demandarán reposo obligado: es un estado gripal.

Ambas afecciones –resfrío y gripe– son originadas por diversos virus (existen más de 200 variantes) y por lo tanto no deben administrarse antibióticos, salvo que haya infección bacteriana agregada.

A diferencia de la gripe, para el resfrío no hay vacunas. Su prevención se basa en una buena dieta que contenga frutas y cereales, no exponerse a cambios bruscos de temperatura (por ejemplo, después de realizar una actividad física intensa), no tener la casa demasiado calefaccionada, lavarse las manos frecuentemente y evitar reuniones donde haya mucha gente en lugares con ventilación inadecuada.

**Dra. María Isabel Casas**

## LA IMPORTANCIA DE DISTINGUIR EL RESFRÍO DE LA GRIPE



Los resfríos y las gripes, afecciones que proliferan en épocas de bajas temperaturas, presentan síntomas muy parecidos pero si se las confunde puede llevar a un inadecuado tratamiento.

**C**on la llegada del invierno, una gran parte de la población comienza a sufrir dos clásicas enfermedades de la época como el resfrío y la gripe, afecciones de origen viral que tienen síntomas muy parecidos, por lo que a menudo son confundidas.

Tanto el resfrío como la gripe incluyen en su sintomatología congestión nasal, tos, fatiga y dolores musculares y de cabeza. Pero si bien ambas provocan fiebre, la originada por el resfrío suele ser inferior a los 39 grados, mientras que en la gripe suele superarse ese nivel de temperatura corporal.

Otras manifestaciones en las que difieren son el dolor de garganta, los estornudos y los ojos llorosos que acompaña al resfrío, mientras que la gripe produce náuseas, escalofríos, sudores y pérdida del apetito.

Distincuir estas diferencias es importante para realizar un correcto diagnóstico, teniendo

en cuenta que la gripe es más peligrosa y, de no controlarla acertadamente, puede convertirse en una enfermedad mucho más grave y hasta mortal como la neumonía.

También los tratamientos son muy parecidos: es común utilizar analgésicos, antifebriles y descongestivos, recomendándose el reposo, beber abundantes líquidos y tomar baños de agua tibia. En general los antibióticos no sirven para ninguna de las dos afecciones, salvo el caso de una gripe que se complique con una infección bacteriana.

Un estado gripal puede prevenirse con vacunación, pero en el caso del resfrío no existen vacunas ni medicación efectiva, aunque algunas investigaciones recientes sostienen que las pastillas o jarabes que contengan zinc pueden ayudar a prevenirlo o apurar el proceso de reestablecimiento una vez declarado.



*El mejor sabor  
sin conservantes.*



Los caldos, gracias a su proceso de deshidratación, no requieren conservantes. Porque seleccionamos los mejores ingredientes y les quitamos el agua para conservarlos naturalmente con todo el sabor de Knorr. Al cocinarlos, vos les devolvés el agua y así llevás el mejor sabor a tu mesa.



*Lo hacemos como vos lo harías.*

# CUPCAKES

## UN DESAFÍO A LA CREATIVIDAD REPOSTERA

Clásicos de la pastelería estadounidense, los cupcakes son exquisitas mini-tortas que admiten una inmensa variedad de sabores y las más imaginativas decoraciones para convertirlas en atractivas y tentadoras delicias.

Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra



### *Cupcakes de vainilla*

#### **Ingredientes:**

250 gr de manteca  
2 tazas de azúcar  
4 huevos  
2 y 3/4 tazas de harina  
1 y 1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de sal  
1 taza de leche  
2 cucharadas de esencia de vainilla  
300 gr de dulce de leche



### Instituto Superior Pedro Goyena

#### **Nivel Técnico**

- Analista en Servicios Gastronómicos / Chef Internacional
- Técnico Superior en Recursos Humanos
- Técnico Superior en Administración General
- Técnico Superior en Hotelería
- Técnico Superior en Administración Agropecuaria
- Técnico Superior en Comercio Exterior

#### **Nivel Pedagógico**

- Profesor en Educación Física con Especialización en Fitness
- Profesor en Educación Especial, Modalidad Discapacidad Intelectual

#### **Nuevos Cursos 2011**

- Pastelero Profesional
- Cocinero Profesional JNSAM
- Decoración de Tortas

Convenga con:



#### **INFORMES E INSCRIPCIONES:**

Av. Colón 247, Bahía Blanca - Horario: 14 a 22 hs.  
Tel: (0291)454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar



**Procedimiento:** Batir en un bol la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar los huevos, de a uno a la vez.

Colocar en otro bol la harina, el polvo de hornear y la sal, adicionando un tercio del contenido de este bol a la manteca. Batir.

Añadir la mitad de la leche con la vainilla y batir nuevamente hasta combinar.

Repetir el paso, alternando ingredientes secos y líquidos, por lo que se terminará con los secos.

Con una cuchara poner la mezcla en pirotines o directamente en moldes siliconados hasta cubrir las tres cuartas partes del molde.

Cocinar en horno a 180° C hasta que al insertar un palito, éste salga seco.

Una vez fríos, ahuecar el centro con un sacabocado, rellenar con dulce de leche y cubrir.

Opcionalmente pueden decorarse con chocolate.

### *Cupcakes de yogur y frambuesas*

#### **Ingredientes:**

115 gr de manteca

110 gr de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 huevos

250 gr de harina

1 cucharada de bicarbonato de sodio

1 taza de yogur natural

100 gr de frambuesas

**Procedimiento:** En un bol batir la manteca, el azúcar y la esencia de vainilla, añadiendo los huevos de a uno.

En otro bol mezclar la harina y el bicarbonato de sodio.

Agregar un tercio del contenido del segundo bol al que contiene la manteca y luego media taza de yogur.

Repetir el proceso anterior una vez más y por último incorporar el tercio restante de la harina.

Añadir las frambuesas y mezclar cuidadosamente con una espátula.

Dividir la preparación entre 12 moldes de cupcakes.

Hornear durante una media hora, procurando que después de insertar un palillo, éste salga limpio.

Decorar con crema batida y frambuesas o frutos rojos.





### *Cupcakes de banana*

#### **Ingredientes:**

200 gr de manteca  
2 tazas de azúcar  
4 huevos  
3 tazas de harina  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 taza de leche  
1 taza de bananas procesadas

**Procedimiento:** Batir en un bol la manteca con el azúcar, añadiendo las yemas de una.

Cernir la harina con el polvo de hornear y unir a la mezcla anterior, alternando con la leche. Agregar las bananas procesadas.

Batir las claras a punto nieve e incorporarlas a la mezcla anterior.

Hornear a 180° C durante 25 minutos.

Decorar con azúcar impalpable..

### *Cupcakes de naranja*

#### **Ingredientes:**

1 taza de jugo de naranja  
1 taza de aceite de girasol  
4 huevos  
2 tazas de azúcar  
4 tazas de harina  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de esencia de naranja

**Procedimiento:** Batir el jugo de naranja, el aceite, las yemas y el azúcar.

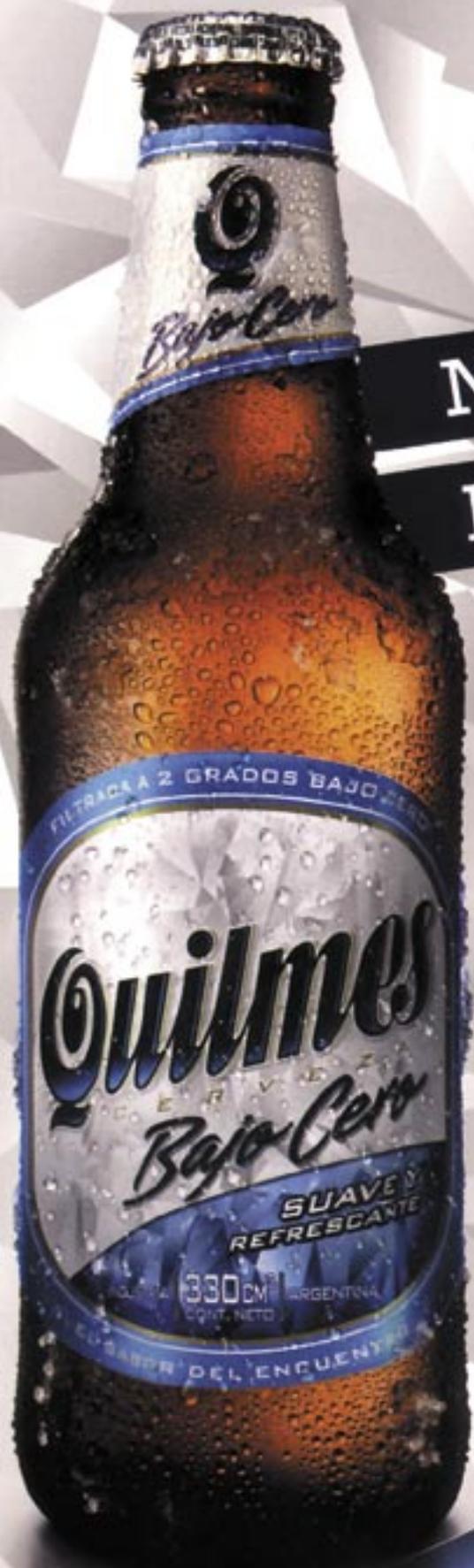
Agregar la harina, el polvo de hornear y la esencia de naranja. Seguir batiendo.

Batir las claras a punto nieve e incorporar a la preparación anterior con movimientos envolventes.

Verter la masa en moldes de cupcakes hasta la mitad y llevar a un horno precalentado a 180° C unos 25 minutos.

Decorar con merengue italiano y granas de color.





NUEVA QUILMES

BAJO CERO

SUAVE Y

REFRESCANTE

Quilmes Bajo Cero se elabora mediante un novedoso proceso de filtrado a dos grados Bajo Cero que da como resultado una cerveza que se destaca por su suavidad y refrescancia.

Beber con moderación. Prohibida su venta a menores de 18 años.

# ALICIA MOREAU DE JUSTO, LUCHADORA INCLAUDÍCABLE

El 12 de mayo se cumplirán 25 años del fallecimiento de Alicia Moreau de Justo, médica, escritora, política y una de las mujeres más destacadas de la historia argentina por su permanente lucha en favor del feminismo y los derechos humanos.

**N**acida en Londres el 11 de octubre de 1885, Alicia Moreau fue la menor de los tres hijos de María Denanpont y Armando Moreau, un dirigente revolucionario que debió abandonar su país en 1871 debido a su participación en la Comuna de París.

En 1890 la familia llegó a Buenos Aires, donde doce años más tarde Alicia se sumó al Centro Socialista Femenino, iniciando una larga militancia por la obtención del voto y otros derechos civiles para la mujer y en favor de la justicia social.

Fue una de las primeras médicas argentinas, ya que se graduó en 1914 con diploma de honor.

Seis años más tarde, creó la Unión Feminista Nacional y se afilió al Partido Socialista, conociendo allí a su fundador, el Dr. Juan Bautista Justo, destacado médico con quien contrajo matrimonio en 1924 y tuvo tres hijos.

Junto al creador de “El Hogar Obrero”, profundizó su espíritu cooperativista y llegó a integrar el cuerpo directivo de esa institución.

Como una paradoja del destino, no pudo votar en las elecciones de 1951, las primeras en las que se permitió el sufragio femenino a nivel nacional, por encontrarse en la clandestinidad

debido a la persecución política que sufría por esos años en virtud de su frontal disidencia con el gobierno peronista.

Defensora incondicional de las libertades republicanas, Alicia Moreau también se opuso firmemente al gobierno

militar en 1976, acompañando la lucha de las Madres de Plaza de Mayo. Una vez reinstalada la democracia, reclamó el juzgamiento de los responsables de delitos de lesa humanidad, un anhelo que vio concretado con la condena a los miembros

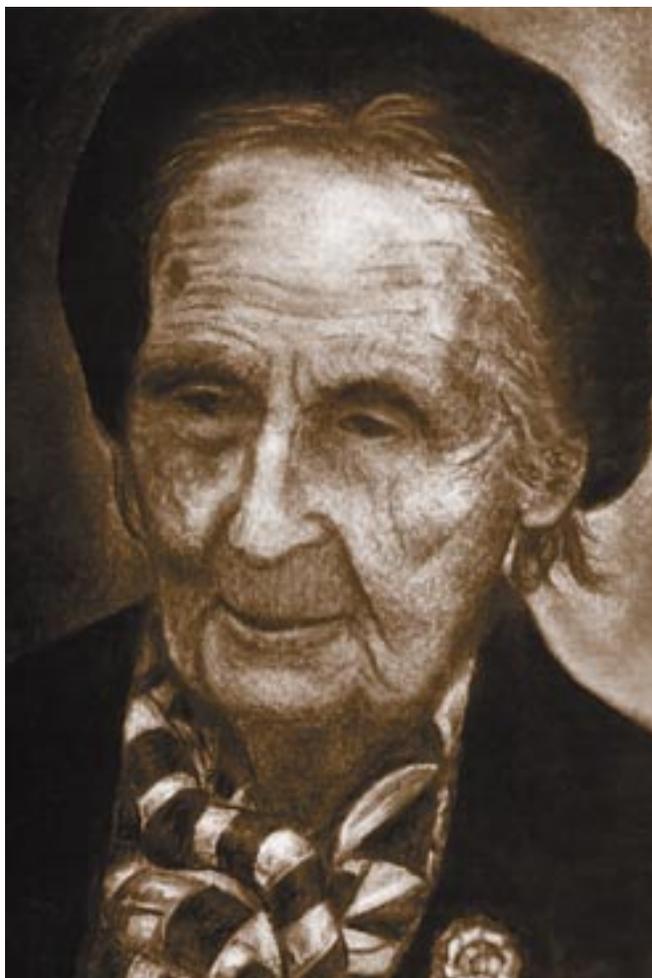
de las Juntas Militares dictada pocos meses antes de su muerte.

## Salón Mujeres Argentinas

En mérito a su trayectoria, el rostro de Alicia Moreau de Justo figura en uno de los doce retratos con los que el 6 de marzo de 2009 fue inaugurado el Salón Mujeres Argentinas de la Casa Rosada, en ceremonia presidida por la primera mandataria, Cristina Fernández de Kirchner.

En ese espacio se incluyeron además otras once relevantes mujeres. Entre ellas, Mariquita Sánchez de Thompson, quien abrazó la causa de la Revolución de Mayo y en cuya casa se cantó por primera vez nuestro himno nacional; Juana Azurduy, héroe de las luchas por la liberación del Alto Perú; Cecilia Grierson, primera médica argentina; y María Eva Duarte de Perón, una de las principales artífices del movimiento justicialista.

También figuran las escritoras Alfonsina Storni y Victoria Ocampo, la escultora tucumana Lola Mora, la popular actriz y cantante Tita Merello, la difusora de la música mapuche Aimé Paine, la periodista y conductora televisiva Paloma Efron (Blackie) y la organización defensora de los derechos humanos “Madres de Plaza de Mayo”.



La doctora Alicia Moreau de Justo (1885-1986).

# Procenex®

## ¿ESTÁS PREPARADO PARA EL INVIERNO?



**Elimina el 99,9% de Bacterias\* que pueden estar presentes en su hogar\***

\*Salmonella Choleraesuis - Escherichia coli \*Procenex Original



**NUESTRAS MANOS SON LA PRINCIPAL VÍA DE CONTAGIO DE ENFERMEDADES**

**ELIMINA EL 99,9% DE LOS GÉRMENES\***

Para Jabón líquido Bacteria Testeado: Staphylococcus aureus; Escherichia coli; Corynebacterium jeikeium. \* Producto sin acción terapéutica.

### ¿Dónde se encuentran los gérmenes?

• **Personas**

• **Mascotas**

• **Comidas.**

### Lugares más contaminados.

• **Cocina**

• **Baños**

• **Cuartos**

• **Juguetes de niños.**

### Claves para un hogar más seguro y saludable.

- **Lave sus manos con frecuencia.**
- **Limpie y desinfecte las superficies con regularidad**
- **Manipule y prepare los alimentos de manera segura.**
- **Tenga a sus mascota limpias, desparasitadas y con sus vacunas al día, también desinfecte regularmente el sitio donde la mascota habita.**

# LA COMIDA TAMBIÉN PUEDE SER UNA ADICCIÓN



El comedor compulsivo utiliza los alimentos para alejarse de sus problemas, pero esta práctica suele derivar en problemas depresivos, acompañados de culpa y remordimiento.

Cuando se habla de adicciones, generalmente se relaciona este término con el consumo excesivo de tabaco, alcohol o drogas. Aunque en realidad existen dos tipos de adicciones: las químicas, que engloban a las mencionadas, y las no químicas, relacionadas con el juego, el trabajo o la comida.

Por esta razón suele pensarse que un alcohólico, por ejemplo, necesita de un tratamiento, mientras que un obeso sólo debe comer menos y realizar actividad física. Pero no es tan así, ya que existen conductas patológicas que llevan tanto a un empleo anormal de la comida como al deseo de alimentos que se saben perjudiciales para la salud.

En general, puede decirse que alguien es adicto a los comestibles cuando éstos ocupan una parte importante de su tiempo –tanto si los ingiere en exceso como si piensa mucho en ellos– y cuando sus emociones se ven afectadas por la cantidad de comida o su manera de comer.

También puede suceder que algunos alimentos abundantes en harina, sal, grasa o azúcar actúen como disparadores de conductas adictivas en gente predispuesta psicológicamente para ello.

Ciertos productos muy tentadores suelen a su vez modificar la química cerebral liberando dopamina, un neurotransmisor vinculado al centro del placer que estimula la desesperación por la ingesta, aún cuando no se tenga apetito.

## Cómo controlarla

El adicto a la comida es un enfermo sin perfil determinado, pues puede tratarse de una persona de cualquier sexo o condición social, obesa, de peso normal o delgada, que busca sensaciones agradables en los alimentos para evadir situaciones molestas o dolorosas.

Para superar esta adicción, lo primero que debe hacerse es reconocer que existe e intentar averiguar las causas que la provocan, que en general suelen residir en la imposibilidad de resolver ciertos problemas, la impulsividad, la inestabilidad emocional o sentir que se tiene una vida insatisfactoria o falta de sentido.

Sería equivocado, por lo tanto, buscar una solución centrada en la cuestión alimenticia. Lo importante es trabajar con la autoestima, controlar los impulsos y adquirir nuevas herramientas para superar los conflictos emocionales, lo que obliga muchas veces a iniciar una terapia.

Superar la subordinación física y psicológica a los alimentos requiere tiempo y disciplina, así como estar dispuesto a soportar un cambio de conducta indispensable para mejorar la calidad de vida.

NUEVO

ACTIVIA

*Intensamente Cremoso*



*El Postre que te cae Bien*



[WWW.YOGURACTIVIA.COM.AR](http://WWW.YOGURACTIVIA.COM.AR)

EL CONSUMO DIARIO DE ACTIVIA CONTRIBUYE A MEJORAR EL CONFORT DIGESTIVO PORQUE AYUDA A MANTENER LA REGULARIDAD NATURAL DE TU ORGANISMO Y A REDUCIR LA SENSACIÓN DE HINCHAZÓN EN EL MARCO DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ACTIVIDAD FÍSICA.



## ATRATIVOS DEL **CANADÁ** FRANCÓFONO

La provincia canadiense de Québec –la más grande del segundo país más extenso del mundo– es por su cultura, perfil social e idioma una nación dentro de otra y un lugar con atractivos dignos de conocer.



Québec



## Montreal



Ubicado en el extremo norte de América, Canadá se caracteriza por sus ricos recursos naturales y su alto estándar de vida, logrado gracias a una eficiente economía diversificada y el respecto irrestricto a los valores democráticos.

Su territorio fue colonizado por ingleses y franceses, lo que generó la convivencia de dos idiomas oficiales y la creación de un movimiento separatista en la región francófona, que sin embargo fue siempre absolu-

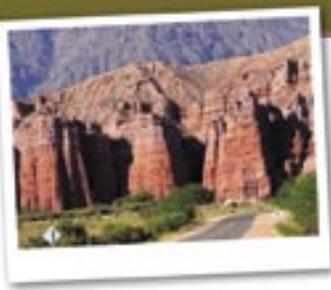
tamente pacifista y en los últimos años ha perdido algo de impulso. Ese ímpetu secesionista estuvo a punto de cosechar sus frutos en el segundo referéndum, llevado a cabo en 1995, donde el No se impuso con apenas el 50,58 % de los votos.

Pero más allá de sus vicisitudes políticas, esta provincia ofrece al turista un sinnúmero de sitios para conocer, entre los que sobresalen sus dos principales ciudades: Quebec y Montreal. En la capital no puede dejar de conocerse la antigua Basílica de

Notre Dame, el Château Frontenac, la Place Royale, el santuario de Sainte Anne de Beaupré y la ciudad vieja.

En Montreal –la más poblada detrás de Toronto– se destacan el Parc Mont Royal, la Villa Olímpica de 1976, el Viejo Puerto, el Saint Joseph's Oratory y la Catedral de Notre Dame. A poco más de 100 kilómetros están el pintoresco pueblo de Sainte-Agathe-des-Monts y el mundialmente famoso centro de esquí de Mont-Tremblant.

ANTICIPATE Y PAGÁ LA MEJOR TARIFA



ARGENTINA EN JULIO

PRECIOS PROMOCIONALES PAGANDO ANTES DEL 1º DE JUNIO DE 2011

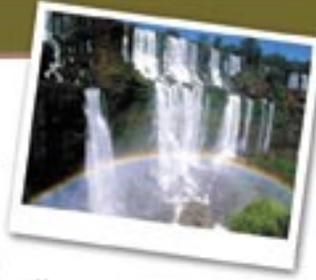
*noroccidente argentino*

- 10 días - 7 noches • 2 noches en Tucumán + 1 noche en Cafayate + 4 noches en Salta
- Media pensión • Bus semicama • Salida: 22 de julio \$ 2.899

*cataratas*

- 7 días - 4 noches • Media pensión • Bus semicama • Excursiones: Ruinas de San Ignacio, Cataratas Argentinas y Brasileñas • Hotel Dom Pedro I 3\* Sup. • Salida 17 de julio: \$ 1.790
- Salida 24 de julio: \$1.690 • Menores de 3 a 7 años \$ 1.130\*, menores de 3 años FREE (sin serv.)\*

\*Un menor por habitación compartida con dos adultos.



6 CUOTAS SIN INTERÉS

Y hasta 18 cuotas fijas con todas las tarjetas de crédito. Consultá por otras formas de pago

www.nikantour.com

Todos los días, de 10 a 22 hs. 0810-222-0654

Nikant Tour

Te Compañías en Viajes y Turismo

Casa Central: Av. Colón 177 - Tel.: (0291) 456-5402 / Sucursal Bahía Blanca Plaza Shopping, Semillento 2153 - local 124 - Tel.: (0291) 459-4165 - Bahía Blanca

# Asambleas

## ASAMBLEAS

El Consejo de Administración de la Cooperativa Obrera convocó a las Asambleas de Distrito, a través de las cuales los asociados de la entidad eligen anualmente el conjunto de 120 delegados titulares y 30 suplentes que integrarán el máximo órgano del gobierno institucional: la Asamblea General.

El cronograma da comienzo el jueves 5 de mayo con la asamblea de Coronel Dorrego y un día después se llevarán a cabo las de General La Madrid, Puan, Río Colorado y Villa Regina.

Para el viernes 13 de mayo están previstas las asambleas de Coronel Suárez, Bahía Blanca Sudoeste, General Roca y Saavedra.

En la semana siguiente, el martes 17 se realizará la asamblea de Olavarría y el viernes 20 las de Tornquist, Cipolletti, Pedro Luro y Santa Rosa.

El último viernes de mayo ha sido reservado para las asambleas de Necochea, Azul, Coronel Pringles y Guatraché, mientras que el sábado 28 será el turno de Punta Alta.

Ya en el mes de junio, el viernes 3 habrá asambleas en Benito Juárez, Choele Choel, General Pico, Pigüé y Tres Arroyos, cerrando la lista el sábado 4 el distrito más numeroso: Bahía Blanca Centro.

De acuerdo a las normas estatutarias, los asociados que hayan ingresado hasta el 30 de junio de 2010 podrán participar en estas asambleas solicitando la credencial habilitante en cualquiera de las sucursales hasta 24 horas antes de iniciarse la respectiva asamblea.

Los delegados electos en estas 25 asambleas distritales tomarán parte el último sábado del mes próximo de la asamblea general ordinaria, donde se considerarán la memoria, los estados contables y el balance social del ejercicio finalizado el 28 de febrero de 2011 y se renovarán parcialmente las autoridades de la Cooperativa.



## SE PREPARA "LA HINCHADA DE LA COOPE AMÉRICA"

Una nueva promoción comercial pondrá en marcha la Cooperativa Obrera entre los días 6 de mayo y 26 de junio. Lleva por título "La Hinchada de la Coope América", teniendo en cuenta el importante torneo continental de fútbol que se llevará a cabo en la Argentina durante el mes de julio con la participación de diez seleccionados sudamericanos más los representativos de México y Japón.

Para intervenir en esta promo, los asociados recibirán al emitirse el tique de caja un cupón por cada \$ 30 de compra de los productos auspiciantes de la misma, otro cupón extra si el pago se realiza utilizando las tarjetas Coopeplus y BBPS, un cupón más por cada tres unidades adquiridas de alguna de estas dos marcas patrocinadoras de la Copa América: Coca Cola y Quilmes, y finalmente cinco cupones adicionales por cada artículo de las marcas LG o Canon. El límite máximo para cada tique ha sido fijado en 30 cupones.

### Sorteos

Para los sorteos, la Coope –como en anteriores campañas– ha dividido equitativamente la región a la que presta sus servicios en cinco zonas geográficas, contemplando dos sorteos que determinarán en cada uno de ellos dos ganadores por zona.

El primero de esos sorteos se llevará a cabo el jueves 2 de junio y el segundo cuatro semanas después, es decir el 30 de junio, por lo que al final de los mismos tendremos veinte asociados ganadores

de la promoción "La Hinchada de la Coope América".

### Premios

Para que formen parte de "La Hinchada de la Coope" se han establecido cuarenta premios, ya que cada uno de los beneficiados tendrá una recompensa doble: 2 ubicaciones para presenciar y alentar a la selección argentina en su tercer partido, que disputará frente a Japón el 11 de julio a las 21,45 hs. en el estadio olímpico de la ciudad de Córdoba.

Lógicamente también se incluye el traslado de ida y vuelta hacia la provincia mediterránea en un ómnibus especial, donde los 40 viajeros serán acompañados por representantes de la Cooperativa y de la agencia de viajes y turismo Nikant Tour.

Asimismo el premio contempla el hospedaje en habitación doble con desayuno en un confortable hotel de la ciudad turística de Villa Carlos Paz, el traslado hasta las instalaciones del "Chateau Carreras" en la capital cordobesa para presenciar el partido y la entrega a cada ganador de \$ 500 para gastos personales.

Como los ganadores corresponderán a distintos lugares de la región, nuestra entidad tomará a su cargo el traslado hasta y desde Bahía Blanca, punto desde el cual el ómnibus especial con la Hinchada de la Coope partirá el domingo 10 de julio por la noche y arribará nuevamente en las últimas horas del martes 12.

# Esenciales para PC

**KLIP**  
XTREME

...va con tu  
mundo!

Klip Xtreme® es una marca innovadora de accesorios y periféricos de tecnología.

Sus diseños modernos y de gran calidad reflejan tu personalidad joven y alegre.

Descubre un mundo de posibilidades para que complementes tu estilo de vida Xtreme.

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



KSE - 100



KMW - 055



KMW - 060



KKM - 101



KWC - 101

 CrazyTalk  
Canta Solo



# Pymes

## PYMES

A fines de abril dio comienzo en el edificio del Rectorado de la Universidad Nacional del Sur un importante curso sobre "Conducción de empresas Pymes", organizado por el Departamento de Ciencias de la Administración de esa casa de altos estudios y financiado por la Cooperativa Obrera a través del sistema de crédito fiscal.

La iniciativa se inscribe en la permanente preocupación de nuestra entidad por la capacitación de los pequeños y medianos productores de bienes y servicios, ya que dentro de su Compromiso Público se encuentra el de abastecerse preferentemente con proveedores locales.

Este curso, que cuenta con el auspicio de la Agencia de Desarrollo de la Municipalidad de Bahía Blanca y las principales centrales empresarias de la ciudad (la Unión Industrial y la Corporación del Comercio, Industria y Servicios), está a cargo de un calificado grupo de profesores universitarios que encabeza el doctor Carlos A. R. Cleri, autor de numerosas publicaciones, entre ellas "El libro de las Pymes".



Dr. Carlos A. R. Cleri.



## LAS DISTINCIONES DE UNICEF

En un acto que se desarrolló en la mañana del 22 de marzo en las instalaciones de la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria y contó con la presencia del Coordinador de Alianzas Corporativas en la Argentina del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Pablo Damián Ferreyra, se llevó a cabo el cierre de la campaña "Sumemos muchas manos para los chicos", a través de la cual –tal como informáramos en nuestra edición anterior– se logró una recaudación de \$ 256.158,65 proveniente de 874.546 pequeños aportes concretados por los consumidores en los 90 supermercados de la Cooperativa Obrera.

El dinero recaudado será destinado por Unicef Argentina al programa "Maternidades seguras y centradas en la familia" que tiene desarrollo en varios hospitales públicos de la región, entre ellos el Hospital Interzonal "Dr. José Penna", cuyo jefe del servicio de Neonatología, Dr. Daniel Maquez, también estuvo presente en el acto.

En la oportunidad fueron destacados los diez empleados del lineal de cajas de las distintas sucursales que más se destacaron por el compromiso social asumido en sus puestos de trabajo durante la campaña.

El listado de los reconocimientos incluyó a Leandro E. Arancibia (Suc. 46, Barrio Ricchieri), Eliana M. Cabrera (Suc. 35, Barrio Pacífico), Franco F. Corradi Torres (Suc.13, Sócrates), Marcelo A. Díaz (Suc. 28, Hiper Aguado), Jorgelina Flores (Suc. 45, Tres Arroyos III), Leonel M. Gertje (Suc. 28, Hiper Aguado), Mariana Otero (Suc. 30, Tres Arroyos II), Ana L. Polizzi (Suc. 34, Punta Alta III), Nadia Safenreiter (Suc. 26, Cnel. Suárez I) y Lucía S. Vitali Bruna (Suc. 5, Centro).

Además fue reconocido el equipo de trabajo de la Sucursal 46, por haber sido el que alcanzó mayor nivel de efectividad en el contacto con nuestros asociados para lograr su adhesión a los objetivos de esta campaña. Para recibir esta distinción,

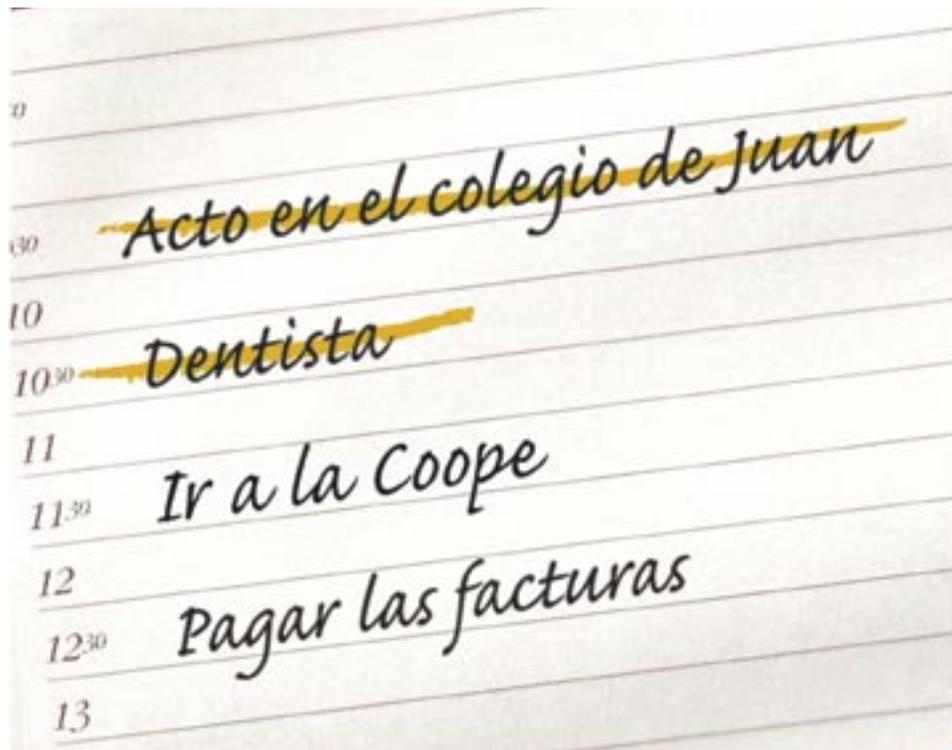
estuvieron presentes en el acto el encargado de ese supermercado, Jorge A. Quintana, y la supervisora de cajas, Natalia Alarcón.

## Villalonga

### VILLALONGA

La Sucursal 90 de la Cooperativa Obrera, ubicada en la ciudad de Villalonga e inaugurada el 31 de enero del corriente año, permanecerá cerrada aproximadamente unos diez días durante el mes de mayo para facilitar la ampliación en un 25 % de su área de ventas, lo que permitirá incorporar el sector de artículos para el hogar y un centro de atención personalizada de la tarjeta Coopeplus.

También los trabajos previstos contemplan la renovación integral de instalaciones refrigeradas y cámaras frigoríficas para asegurar la conservación de la cadena de frío en los productos percederos, como asimismo el reciclado de vestuarios y baños y la habilitación de un merendero para el personal.



Juntos para que  
puedas hacer  
**TODO EN UN  
SOLO LUGAR**

Provincia   
Pagos

**0800-800-PAGOS (72467)**

## LA CUENTA ES CLARA

**+ LU2 RADIO BAHÍA BLANCA  
FM CIUDAD 94.7**

**= PODER DE VENTA**

► Radios: AM y FM, todos los días, todos los segmentos horarios, ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL AGOSTO 2010  
CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



Fuente: UNIVERSIDAD NACIONAL, ED. SUR,  
Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología,  
Departamento de Economía, Instituto de Economía



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.



# CUANDO UN AMIGO SE VA QUEDA UN ESPACIO VACÍO

No podíamos elegir otro título mejor que los conocidos versos de Alberto Cortez para referirnos a la sensación que nos embarga tras la desaparición física de Néstor Ángel Barbieri, nuestro tan apreciado “Cacho”.

Periodista de ley, profesión a la que se dedicó por entero desde su temprana juventud, su presencia era inconfundible en los principales medios de la prensa escrita, oral y televisiva de su querida Bahía Blanca, ciudad en la que nació el 1° de octubre de 1931 y a la que dejó el pasado 10 de abril, cuando apenas faltaban dos horas para comenzar el día en que se conmemoraba el 183° aniversario de su fundación.

De un espíritu solidario como pocos, Barbieri acometió muchas iniciativas destinadas al bien común, pero si hay alguna que quedó inscripta con letras indelebles fue aquella de ribetes maratónicos que organizó en apoyo del Patronato de la Infancia a mediados de los años '60.

No fue casualidad, en consecuencia, que recalara en las filas del cooperativismo allá por marzo de 1975, cuando se hizo cargo de una audición que le propuso instalar a la Asociación de Cooperativas Argentinas (ACA) en el mediodía de LU2 Radio Bahía Blanca: ACAecer radial.

Durante 18 años condujo ese espacio, que hace coincidentemente 18 años dejó en



Néstor Ángel Barbieri y su principal herramienta: el micrófono.

manos de José Luis Ibaldi, a quien había venido durante largo tiempo preparando para que le sucediera.

El contacto con los hombres de campo incrementó su interés por lo folclórico hasta convertirlo en una verdadera pasión, que supo transmitir a lo largo de muchos años en su recordado programa “Jineteando” cuando despuntaba la mañana de los sábados, además de ocuparse en mostrar a la gente de la ciudad las destrezas gauchas

en las numerosas jineteadas que organizó en Villa Bordeu congregando a millares de bahienses.

## En la Coope

A la Cooperativa Obrera se vinculó en junio de 1976, cuando acercó la idea de emitir flashes radiales a cada hora del día, después de cada boletín de noticias, llevando a la población informaciones de la entidad y del cooperativismo en general y recor-

dando en cada aniversario los principales hechos que jalonaron la historia argentina. Fue todo un éxito comunicacional que continuó ininterrumpidamente estos 35 años y que en 1996 mereció que el Honorable Concejo Deliberante lo declarara “de interés municipal”.

También fue durante algunos años columnista de “Familia Cooperativa” y tuvo a su cargo diversos programas radiales llevando el mensaje de la Cooperativa Obrera. En julio de 1989 se hizo cargo de la edición oral de nuestra revista, otra iniciativa suya, cuya conducción mantuvo hasta febrero de 2004, cuando la voz comenzó a jugarle alguna mala pasada y cedió el micrófono al periodista Héctor Gay, pero continuando hasta dos semanas antes de su muerte con la ímprobable tarea de producir un programa radial diario.

Durante casi tres décadas Néstor Ángel Barbieri, con su decir afable y sus nobles sentimientos aflorando a cada instante, fue más que el vocero, el mejor intérprete del carácter solidario y profundamente humanista de la Cooperativa Obrera.

Próximo a sus ochenta años de vida, “Cacho” se fue de este mundo viendo cumplido el deseo que expresara Roberto Carlos en su canción, porque él sí cosechó un millón de amigos...

Rubén A. Masón

¿Sabés adónde va lo que come Tomy?

Sus ojos brillan

Acá aprovecha los nutrientes

Papá más dura

Su pelo está suave y brillante

nuevo

El nuevo PEDIGREE® Nutrición Completa provee una óptima digestión, para que Tomy y todos los perros aprovechen más los nutrientes de su comida, y sus heces sean más firmes y de fácil recolección. Imposible no quererlos.

**PLASTICOS LA RIOJA**  
de Atilos S.A.

COMPROMISO EMPRESARIAL

TECNOLOGIA DE PUNTA

EFICIENCIA

**MAR DEL PLATA:**  
EL CANO 3551 PUERTO - CP 7600  
TEL/FAX: 54-0223-4895192  
EMAIL: info@plasticoslarioja.com  
WEB: www.plasticoslarioja.com

**FABER-CASTELL**  
since 1761

**FABER-CASTELL**

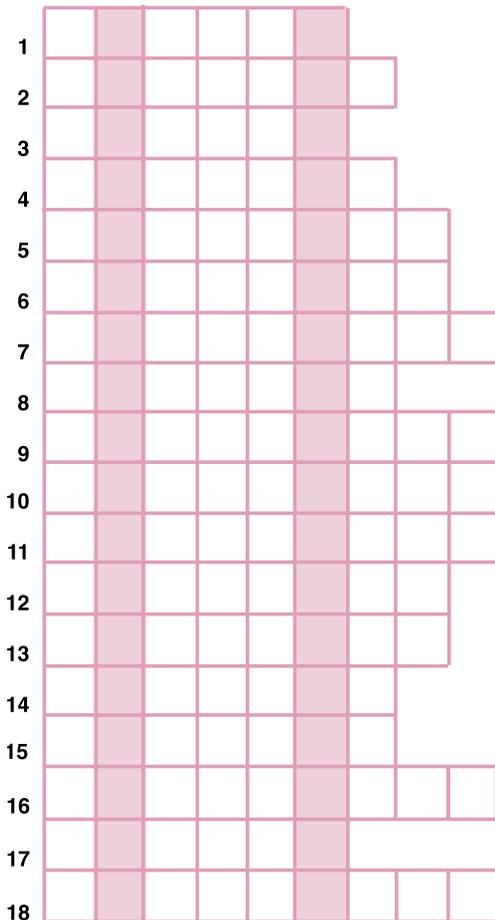
A.W. FABER CASTELL ARGENTINA S.A.  
BmÉ. Hidalgo 1920/80 • (1682) Villa Bosch  
Pda. de Buenos Ales, Argentina  
Tel: 4751-8888 • Fax: 4758-9935  
E-mail: info@fabercastell.com.ar • www.fabercastell.com.ar

**arnec** Styling & Refrigeration  
ARGENTINA

Estanterías Refrigeradas - Choc Out  
Cámaras Industriales - Puercas Frigoríficas y Congeladas  
Sectores - Equipamiento de Jefe  
Estanterías Metálicas - Accesorios para Cámaras

**ARNEC ARGENTINA S.A.**  
Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel: +54 (0341) 4614002  
Sales office: Campaña 4740, C1415A9D - Capital Federal, Argentina - Tel: +54 (011) 45732220  
info@arnec.com.ar - buenosaires@arnec.com.ar - www.arnec.com.ar

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase del poeta, literato, músico y filósofo Rabindranath Tagore, de cuyo nacimiento se cumplirá el sesquicentenario el próximo 7 de mayo. Recibió en 1913 el Premio Nobel de Literatura, convirtiéndose en el primer hindú laureado con ese reconocimiento.



1. Dar aullidos o alaridos.
2. Empleo o cargo que permanece libre, sin que nadie lo ocupe.
3. Que tiene forma de huevo.
4. Orden que corresponde, dentro de los siete principios cooperativos, al que establece el control democrático (un asociado, un voto).
5. Pieza de metal en forma de aro o anillo.
6. Construí, levanté una vivienda.
7. Oriundo de la provincia española de Málaga.
8. Aceptar, dar por bueno.
9. Quemar algo hasta reducirlo a cenizas.
10. Resultado que se obtiene dividiendo una cantidad por otra.
11. Polígono de cinco ángulos y cinco lados.
12. Palabra que completa la fórmula del cooperativismo: "... propio y ayuda mutua".
13. Interjección que se utiliza para pedir especial cuidado a lo que se va a decir o hacer.
14. Amable, cortés, obsequioso, en especial con las damas.
15. Conjunto de convicciones y creencias de alguien.
16. Óxido que se forma en la superficie de un objeto de hierro en contacto con la humedad.
17. Establecimiento donde se comercializan anteojos recetados.
18. Calle de la ciudad neuquina de Centenario en la que se encuentra ubicada la Sucursal 70 de la Cooperativa Obrera.

A - A - A - AD - BA - BRE - CA - CAN - CI - CIEN - CION - CO - DE - DE - DE - DI - DO - E - ES - FI - FUER - GA - GO - GUE - GUN - HE - I - IN - LA - LA - LAN - LAR - LES - LLES - LU - MA - MI - NE - NO - NO - O - OP - PEN - QUE - RAN - RAR - RRUM - SE - TA - TE - TE - TE - TEN - TER - TI - TIR - U - VA - VOI - ZO

### SOLUCIÓN

1. ULULAR - 2. VACANTE - 3. OVIDE - 4. SEGUNDO - 5. ARANDELA - 6. EDIFICIO - 7. MALAGUEÑO - 8. ADMITIR - 9. INCINERAR - 10. COCIENTE - 11. PENTAGONO - 12. ESFUERZO - 13. ATENCION - 14. GALANTE - 15. IDEALES - 16. HERRUMBRE - 17. OPTICA - 18. BALLESTER

# Humor

## HUMOR

• Por Zanotta-Haus



LA TRANSPIRACIÓN TE DEJA SOLO.  
AUNQUE LO NIEGUES.



nuevo  
**AXE** seco  
ABSOLUTE 

# ¿HOY **CUCHAREASTE** TU MERMELADA LA CAMPAGNOLA?



881 CAMPO / NATCA SAS

La Campagnola te invita a cucharear sus mermeladas, porque son más ricas, más sanas y tienen trozos grandes de frutas. ¿Cuántas frutas? Depende del tamaño de la cuchara.

