

familia  
COOPERATIVA

AÑO XLIII  
MAYO 2017

#378

EDUCACIÓN

# EL ROL DE LOS JARDINES





# Natural BREAK

# ¡Llegó Natural Break!

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



## ENERGÍA

CHIPS DE BANANA PASAS DE UVA  
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL  
PELADAS



## NUTRITIVO

MANÍ SALADO SEMILLAS DE GIRASOL  
CASTAÑAS DE CRÚ - ALMENDRAS



## LIVIANO

TRIGO INFLADO - MANZANA  
DESHIDRATADA - PASAS DE UVA  
- ALMENDRAS

## Nueva línea Natural break

\* Porción justa  
y equilibrada

\* Mixes 100%  
naturales

RECOMENDADOS POR



SOCIEDAD ARGENTINA  
DE NUTRICIÓN



Año XLIII  
MAYO 2017  
#378

familia  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
familiacooperativa@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

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

**Tirada mensual:**  
80.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR  
DE CIRCULACIONES

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

## ANIVERSARIOS SIGNIFICATIVOS

En la historia de la Cooperativa Obrera, muy próxima a su centenario, el repaso de sus principales hitos ayuda a comprender el sentido de su marcha, su sujeción a una doctrina económico-social de universal aceptación, las razones de su crecimiento, la necesidad del planeamiento estratégico y la búsqueda constante del consenso democrático para decidir y actuar con miras al bien común.

Bueno es recordar su primitivo nombre de Cooperativa Obrera Limitada (Molinera, Panadera y Anexos), pues fue en un momento de alto costo de la canasta familiar y mala calidad de los productos de consumo, cuando un grupo de 173 trabajadores bahienses fundaron el 31 de octubre 1920 una entidad cuyo objeto social estaba expresado en su misma denominación.

Tamaño empresa, para vecinos carentes de recursos suficientes, exigió recurrir a la fórmula cooperativa del esfuerzo propio y la ayuda mutua para cobrar ánimo y discutir las mejores alternativas destinadas a atender una necesidad alimentaria acuciante: el aprovisionamiento de pan de calidad a precio justo.

En base al triunfo del sentido común y con visión de futuro, esos pioneros opusieron firme resistencia a las presiones de la competencia y optaron por el camino más largo pero también más sólido: construir un edificio propio sobre los terrenos adquiridos a tal fin en calle España al 700.

Allí, el 1 de mayo de 1922 —es decir, hace 95 años— se horneaba el primer pan cooperativo, de muy buena calidad y con un precio de venta inferior a la mitad del que se estaba cobrando en la ciudad debido a la cartelización de los industriales panaderos.

Años después, a comienzos de 1929, se puso en marcha un mecanismo para que los asociados depositaran sus ahorros con la idea de contar con el capital de trabajo indispensable para establecer una sección un almacén.

Venciendo las dificultades e incertidumbres de la famosa crisis económica de esa época, resultó posible comprar tres predios aledaños y erigir el edificio en el cual otro simbólico Día de los Trabajadores, el 1 de mayo de 1932, hace ya 85 años, era elegido para inaugurar el flamante almacén.

Se abrió así el camino a continuos esfuerzos por ampliar actividades a diversos rubros de consumo y expandir sus locales de atención, en un proceso que con el tiempo convirtió a una institución de tan modestos orígenes en la cooperativa de consumidores más importante de la Argentina y segunda de América Latina. ■

### Cooperativa Obrera Ltda.

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

**ADMINISTRACIÓN**

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

**CONTACTO**

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

**SUCURSALES EN BAHIA BLANCA**

**HIPERMERCADOS**

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

**MACROCENTRO**

**ALSINA (15):** Alsina 645, Tel. 455-6964  
**Bº ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614  
**Bº PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996  
**Bº UNIVERSITARIO (12):** Paraguay 445, Tel. 451-0107  
**CENTRO (5):** Belgrano 45, Tel. 456-0101  
**ESPAÑA (10):** España 737, Tel. 455-6965  
**GENERAL PAZ (51):** Gral. Paz 249, Tel. 456-5969  
**ROCA (18):** Roca 34, Tel. 455-7968  
**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):** Almaguer 2544, Tel. 488-6002  
**Bº ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213  
**Bº SAN MARTÍN (9):** Brickman 882, Tel. 455-9596  
**Bº SAN ROQUE (24):** Vieytes 2139, Tel. 488-5022  
**BELLA VISTA (50):** Av. Pringles 50, Tel. 456-1929  
**SÓCRATES (13):** Sócrates 2642, Tel. 481-2300  
**VILLA LIBRE (44):** Láinez 2251, Tel. 481-0111  
**VILLA MITRE (2):** Washington 437, Tel. 481-6672  
**VILLA RESSIA (49):** Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336  
**VILLA ROSAS (11):** Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

**RESTO DEL PARTIDO**

**CABILDO (7):** Vieytes y Azcuénaga, Tel. 491-8122  
**GENERAL DANIEL CERRI (3):** Saavedra 462, Tel. 484-6161  
**INGENIERO WHITE (1):** Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

**SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**9 DE JULIO (111):** Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 42-8660  
**AZUL (20):** Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// (56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276  
**BATÁN (115):** Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-3506  
**BENITO JUÁREZ (40):** Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480  
**BOLIVAR (91):** Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566  
**CORONEL DORREGO (22):** Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338  
**CORONEL PRINGLES (29):** Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// (47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// (48) Mitre 999, Tel. 46-5294  
**CORONEL SUÁREZ (26):** Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// (86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428  
**GENERAL LA MADRID (55):** Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// (87) Mitre 551, Tel. 42-0531  
**GENERAL VILLEGAS (78):** Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931  
**HENDERSON (94):** Florida 537, Tel. (02314) 45-1570  
**LAPRIDA (97):** Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160  
**LOBERÍA (112):** Av. San Martín 143, Tel. (02261) 44-0810  
**MAR DEL PLATA (92):** Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 /// (93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621  
**MAYOR BURATOVICH (88):** Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688  
**MÉDANOS (89):** Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150  
**MONTE HERMOSO (85):** Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308 /// (98) Av. Majluf 798, Tel. 48-2255  
**NECOCHEA (38):** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// (39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256  
**OLAVARRÍA (36):** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// (37) Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// (59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983  
**PEDRO LURO (14):** Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118  
**PEHUAJÓ (106):** Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 /// (109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220  
**PIGÜÉ (21):** Belgrano y Humberto 1º, Tel. (02923) 47-5680  
**PUAN (31):** H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070  
**PUERTO BELGRANO (68):** Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709  
**PUNTA ALTA (17):** Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// (19) Brown 128, Tel. 42-5052 /// (34) Roca 2475, Tel. 43-5526 /// (57) Saavedra 55, Tel. 42-3825  
**QUEQUÉN (72):** Calle 550 N° 892, Tel. (02262) 45-0288  
**SAAVEDRA (8):** 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131  
**TORNQUIST (41):** España 144, Tel. (0291) 494-0739  
**TRENQUE LAUQUEN (104):** Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56  
**TRES ARROYOS (27):** Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// (30) Colón 33, Tel. 43-2005 /// (45) Av. Belgrano 838,

Tel. 42-1010  
**VILLALONGA (90):** Don Bosco 172, Tel. (02928) 49-2033

**PROVINCIA DE LA PAMPA**

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

**PROVINCIA DE RÍO NEGRO**

**ALLEN (79):** San Martín 454, Tel. (0298) 445-1766 /// (80) Av. Roca 585, Tel. 445-3434 /// (107) Jujuy 8, Tel. 445-0208  
**CATRIEL (105):** Av. San Martín 516, Tel. (0299) 491-2131  
**CHIMPAY (99):** Sarmiento 342, Tel. (02946) 49-4260  
**CHOELE CHOEL (66):** Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434 /// (101) Avellaneda 962, Tel. 44-3400  
**CINCO SALTOS (58):** Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// (83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799 /// (116) Rivadavia 350, Tel. 498-4217  
**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):** Pucúen 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

*La importancia  
de los jardines  
de infantes para  
el proceso educativo*

**6-8**



*Cómo  
afrentar un  
despido  
laboral*

**10**

*Los puntos  
críticos  
de la  
cocina*

**12**

*El insustituible  
y humanitario  
rol de la  
enfermería*

**14**

*Cuidado  
con el  
azúcar*

**16**



*Sopas:  
tan cálidas  
como  
nutritivas*

**18-20**

*Google,  
mucho más,  
que un  
buscador*

**22**

*Valeria Di Giácomo  
y el dulce  
placer de cocinar*

**24-25**



*Ruinias de San  
Ignacio: una  
combinación ideal  
con Cataratas*

**30**

# La importancia de los JARDINES de infantes para el proceso educativo

*El 28 de mayo, día del fallecimiento de Rosario Vera Peñaloza, se conmemora en nuestro país el Día Nacional de los Jardines de Infantes y las Maestras Jardineras. El nivel inicial no sólo es un lugar de contención afectiva, sino un espacio de sociabilización para los más pequeños.*

**Cimentar las bases del aprendizaje escolar** representa, tal vez, el principal objetivo del jardín de infantes. Es que en esta etapa, el niño se acostumbrará muy pronto a trabajar mancomunadamente con otros chicos en actividades compartidas y organizadas, bajo la dirección y supervisión de una maestra.

Por otra parte, la etapa inicial del nivel educativo constituye el sitio ideal para que el niño aprenda, por experiencia propia, a conocer la alegría y la satisfacción que se derivan del trabajo colectivo.

Esta sensación es mucho más relevante de lo que generalmente se supone para su mejor desarrollo emocional.

Además, en el jardín el niño aprende de manera gradual a vencer su timidez y su egoísmo, a respetar una autoridad diferente a la de sus padres, a desarrollar constructivamente habilidades innatas o adquiridas, a manifestar su iniciativa y a compartir tanto ideas como sentimientos.

Las enumeradas son actitudes básicas positivas que conviene que el niño adquiera antes de entrar a una etapa de aprendizaje académico más formal.

Los aspectos benéficos también se evidencian desde el punto de vista físico, ya que las actividades y juegos que llevan a cabo contribuyen muchísimo al desarrollo de la habilidad manual, de la coordinación muscular y visual, de la agilidad y de

las facultades auditivas en relación a la apreciación de la música y el canto.

Asimismo, desde el punto de vista intelectual, la mente infantil se acostumbra a captar, asimilar y aplicar las instrucciones recibidas para llevar a cabo tareas distintas.

De tal forma, los pequeños podrán evolucionar por las distintas etapas formativas sin mayores problemas, al mismo tiempo que se cultiva su capacidad de enfrentarse a un mundo cada vez más competitivo y complejo.

## ¿Cuál es la edad adecuada?

De acuerdo con la opinión de algunos especialistas, la edad más adecuada para el ingreso al primer nivel educativo es a partir de los dos años, ya que los chicos comienzan a descubrir el mundo y el ambiente del jardín de infantes constituye una forma idónea de aprendizaje.

Sin embargo, otros estudiosos en la materia sostienen que recién a partir de los tres años el niño debe empezar a explorar todo lo que lo rodea junto a otros pares, adquiriendo así su propia autonomía.

De todas formas, todos los entendidos coinciden en resaltar la importancia del ingreso al jardín, ya que a través del juego, las guías didácticas de fácil manejo y la relación social, el niño aprende las bases de nuestra sociedad y adquiere una mejor

comprensión de la realidad.

Pese a todo y si bien cada niño es un mundo, tras un periodo de adaptación, prácticamente todos terminan aceptando su nuevo entorno.

## Robert Owen, el precursor

Las más antiguas instituciones escolares para la primera infancia con fines primordialmente educativos surgieron y se desarrollaron en Inglaterra, en los primeros años del siglo XIX, con el propósito de escolarizar a los hijos de las clases trabajadoras o pobres de las ciudades.

Por entonces, muchos de estos chicos trabajaban desde las 5 hasta las 20, con pausas de media hora para el desayuno y el almuerzo, debiendo soportar frecuentemente condiciones miserables de vida y residiendo en las denominadas “casas de aprendices”, contiguas a las fábricas.

En este contexto, Robert Owen (1771-1858), empresario y socialista galés, planteó una nueva visión de la sociedad. De tal forma, hizo hincapié en el principio de formación del carácter humano, estableciendo mejoras de vida y brindando vital importancia a la educación, para lo cual potenció la lectura, la escritura y el cálculo.

Gracias al impulso de Owen, el primer Jardín de Infantes surgió en 1816 en New



## LA MAESTRA DE LA PATRIA

Rosario Vera Peñaloza (1872-1950), destacada educadora riojana y que fuera llamada por sus pares "la maestra de la Patria", buscó a lo largo de su trayectoria docente la coherencia entre la pedagogía y la práctica del aula con propuestas reformistas y novedosas.

Su gran preocupación, la educación de la primera infancia y la formación del docente, hicieron que el nivel inicial considerara a la fecha de su fallecimiento, el 28 de mayo, como el día de los Jardines de Infantes.

Tras obtener en Paraná (Entre Ríos) el Título Superior de Enseñanza a los 20 años, inició su camino en la docencia, donde se destacó por su talento y su carácter enérgico aunque a la vez pausado.

En 1900 fundó el jardín de infantes anexo a la Escuela Normal de La Rioja, el primero de una larga serie de establecimientos de este tipo que se habilitaron en las ciudades de Buenos Aires, Córdoba y la propia Paraná.

Entre 1912 y 1917 ocupó el cargo de directora de la Escuela Normal N° 1 de Buenos Aires, donde sustituía a cualquier profesor que faltara y posteriormente fue nombrada inspectora de las escuelas municipales.

Recorrió la Argentina impulsando la enseñanza, dictando cursos y conferencias y transmitiendo las nuevas técnicas en la creación de bibliotecas.

En 1931 creó el Museo Argentino en el Instituto Félix Bernasconi, basado en la teoría pedagógica de Joaquín V. González, que tomaba la Geografía como base de toda enseñanza. ■



Lanark (Gran Bretaña), junto a otras escuelas anexas a fábricas de su propiedad y al frente estuvo como maestro James Buchanan.

Posteriormente, estos establecimientos educativos de nivel inicial se extendieron por otros países (1826 en Francia; 1827 en Bélgica y Suiza; 1828 en Italia, Hungría y Dinamarca; 1830 en Alemania y Holanda; 1831 en Noruega; 1832 en Checoslovaquia; 1834 en Portugal; 1836 en Suecia y 1838 en España) siguiendo en buena parte el modelo inglés.

La contribución de Owen al progreso de la teoría y de la práctica de la educación es ampliamente reconocida en el plano internacional, pero esta contribución, aun siendo uno de sus principales logros, dista de ser la única.

Con su curiosidad y avidez intelectual

y su energía desbordante, exploró otros aspectos de la sociedad que, a su juicio, eran dignos de atención y estudio.

Así se convirtió en el principal precursor del cooperativismo, insertando proyectos para establecer un modelo ilustrado de estructura empresarial, con el objeto de atenuar muchos de los problemas causados por la revolución industrial, estableciendo una organización comunitaria como base de una regeneración internacional y organizando el movimiento laboral británico, con un gran sindicato nacional unificado.

Muchas de esas ideas fueron adoptadas y transformadas por sus partidarios, los "owenistas" quienes creían que la estructura económica y social podía modificarse de conformidad con las leyes de la ciencia social. ■

# ilolay



*Lo bueno de ser Natural*

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

**Williner**

## Desempleo

El trabajo, como eje de la economía familiar, ofrece seguridad, afianza la autoestima y brinda tranquilidad hacia el porvenir, además de organizar los horarios y las actividades, creando un orden.

En este contexto el desempleo forzoso no sólo trae consecuencias emocionales y físicas, sino en las relaciones familiares y ante la sociedad. El “ser echado” es una experiencia que para algunos representa un ataque a la propia identidad, o un trauma que provoca reacciones extremas como culpa, irritabilidad y hasta problemas para conciliar el sueño y para alimentarse.

Lo esperable es que, después de un corto tiempo, la persona junto a su familia puedan revisar la situación para no ver sólo lo “negro” y así hacer un análisis más realista con miras a organizar la economía, contemplar un plan de emergencia y analizar otra posibilidad laboral.

Hay que hacerlo sin reproches, ampliando las pretensiones en las ofertas y abriéndose frente a las oportunidades.

Como situación de crisis se jugará con las posibilidades personales e históricas de cada uno para encararla e ir resolviéndola con planificación y creatividad, analizando los recursos.

Ser realista ayudará a la persona a vislumbrar mejor un futuro para enfrentar “lo que uno creía que no iba a pasar”.

**Lic. Marta Craichik**

# CÓMO AFRONTAR UN DESPIDO LABORAL

*Más allá de que perder el empleo representa una de las peores situaciones a las que una persona puede enfrentarse, expertos en el tema recomiendan no enfocar esta coyuntura con pesimismo. Una actitud positiva y planificar bien las finanzas pueden ayudar a enfrentar el problema sin perder la dignidad.*



**Recibir una llamada del área de Recursos Humanos** y escuchar la fatídica frase: “la empresa tiene que prescindir de usted”, puede provocar que el mundo se nos venga encima y quedemos sin reacción.

Entendidos en la materia opinan que, en tiempos de vacas flacas, todos deberíamos contemplar la pérdida de la fuente laboral como una realidad que puede pasarle a cualquiera. Por tal motivo, conviene estar preparado para la llegada de esta noticia, porque prácticamente ya no existen empleos que duren toda la vida.

De cara a esta situación, pueden aportarse dos tipos de consejos. Uno tiene que ver con el manejo de las finanzas personales, ya que resulta necesario planificar bien los gastos, debido a que los ingresos, al menos en el corto plazo, se verán reducidos.

La segunda consideración pone el acento en el aspecto psicológico, de manera tal que el ánimo no decaiga con miras a intentar conseguir cuanto antes un nuevo empleo.

Es normal que al quedarse sin trabajo,

una persona experimente miedo ante el futuro incierto y sentimientos negativos, a los que hay que dejar salir sin reprimirlos, pero no más tiempo del necesario.

Para ello, es conveniente seguir algunas recomendaciones que acortarán ese período de incertidumbre y tristeza:

- Ante todo ser realista y reconocer las cosas tal y como son, sin dramatizar y no exponiendo lo peor ni exagerando lo ocurrido.

- Desahogarse y hablar del tema resulta conveniente, siempre y cuando se haga en términos constructivos y no se abuse de las quejas, porque sólo lograrán que se caiga en un gran pesimismo.

- Hay que asumir el despido como una situación de transición entre un trabajo y otro.

- Pensar de manera positiva y poner el foco en que si se venía desempeñando hasta ahora con profesionalismo en un trabajo, por qué razón no va a ser posible replicarlo en otra empresa. ■

# NUEVO



## Yogur + Frutas + Semillas FULL MIX, FULL DISFRUTE.

YOGUR DIETÉTICO EDULCORADO PARCIALMENTE DESCREMADO REDUCIDO EN CALORÍAS FORTIFICADO CON VITAMINAS E, A, ÁCIDO FÓLICO Y D CON PREPARADO DE TROZOS DE FRAMBUESA CON MIX DE SEMILLAS Y CEREALES LIBRE DE GLUTEN-BATIDO. SIN TACC. SER RECOMIENDA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA ACOMPAÑADA DE ACTIVIDAD FÍSICA.



# LOS PUNTOS CRÍTICOS DE LA COCINA

*La limpieza es vital para evitar la propagación de elementos patógenos en la cocina, sobre todo en determinadas zonas como el sector destinado a lavar la vajilla, la mesada o las tablas de cortar.*

**Las enfermedades de origen alimentario** representan una de las principales preocupaciones en materia de salud pública y, por lo general, se deben a una mala práctica higiénica en el ámbito doméstico, ya que la cocina constituye un buen refugio para las bacterias.

En tal sentido, las principales intoxicaciones alimentarias que se originan en ese sector neurálgico del hogar son por una mala higiene, un incorrecto almacenamiento o una inadecuada cocción de los alimentos.

Limpiar y desinfectar de forma adecuada las distintas superficies y utensilios, así como todas las zonas de la cocina y los enseres, electrodomésticos y trapos, es fundamental para evitar que los microorganismos patógenos se transmitan a los alimentos.

La limpieza de la cocina debe realizarse en primera instancia con productos detergentes, después enjuagar con agua y finalmente desinfectar con lavandina.

Por otra parte, hay que prestar especial atención a la limpieza de las manos, porque si se manipulan alimentos, pueden ensuciarse con materia orgánica. Además,

con la temperatura corporal, los microorganismos patógenos pueden multiplicarse a una gran velocidad.

## Zonas de riesgo

- **Bachas de cocina.** Deben limpiarse y desinfectarse a diario, porque son un sector húmedo donde proliferan los gérmenes. Es importante no almacenar platos y utensilios sucios, así como limpiar bien las juntas y secarlas.

- **Mesadas.** Antes y después de la preparación de alimentos deben lavarse siempre con agua caliente y jabón, especialmente si se trata de carne vacuna, pollo, pescado o verduras.

- **Campana extractora.** Con el tiempo, la grasa se acumula en la zona metálica y en el filtro. De no limpiarse puede producir goteos sobre los alimentos que se cocinan, por lo que tiene que higienizarse y desinfectarse con periodicidad.

- **Cesto de basura.** Puede convertirse en una fuente de contaminación ya que la materia orgánica es capaz de acumular una importante cantidad de bacterias. Aquellos cuya tapa se puede abrir con el pie resultan

más higiénicos, porque se reduce el contacto de las manos con los residuos.

- **Lavavajillas.** Representa una de las formas más higiénicas de lavar platos, cubiertos o vasos porque la temperatura de lavado es elevada y se hace de forma homogénea y uniforme. Como cualquier otro electrodoméstico, debe prestarse mucha atención a las puertas, paredes y paneles, así como posibles salpicaduras.

- **Trapos y rejillas.** Constituyen un lugar ideal para que los gérmenes se multipliquen. Deben lavarse con frecuencia.

- **Cajones y armarios.** Se utilizan tanto para almacenar alimentos como utensilios y, por tal motivo, tienen que higienizarse frecuentemente.

- **Heladera.** Hay que separar los alimentos con películas plásticas autoadhesivas o papel para evitar la contaminación. Debe limpiarse en forma periódica.

- **Tablas de cortar.** Lo más recomendable es disponer de una tabla para cada alimento que vaya a manipularse (una para carne y otra para vegetales, por ejemplo). Tienen que lavarse y desinfectarse entre usos. ■

BIZCOCHOS

# 9 DE ORO



*Los más ricos siempre*



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

## Vocación

Durante el siglo XIX, cuando Florence Nightingale desarrolló múltiples acciones estadísticas y docentes referidas a las actividades por ella realizadas, se fue generando la formación de escuelas de enfermería en diferentes países del mundo, incluido Argentina.

El ejercicio de la profesión, como se desarrolla en la actualidad, requiere una capacitación constante para estar actualizado con los avances científicos que se producen a diario.

Formar parte de equipos especializados, donde la comunicación entre los integrantes sea fluida, el trato cordial y respetuoso, con responsabilidad profesional y espíritu de colaboración, hará que los servicios prestados sean exitosos.

El personal de enfermería está en contacto directo con el médico y es el interlocutor válido e imprescindible entre el facultativo y el paciente. De allí, la necesidad de ser observador de situaciones que puedan incidir en la salud del paciente, sean de urgencia o no, conservar la calma, comprender la ansiedad de los familiares y muchas situaciones más que dependen del momento, del lugar y de la especialidad.

Por otra parte, el trabajo que desarrollan es continuo, por lo que deben cumplirse los turnos y si alguien falta y no se consiguió reemplazante, la tarea estará recargada para los demás.

Las enfermeras actuales no llevan lámparas, pero el trabajo es igual de arduo.

**Dra. María Isabel Casas**



## EL INSUSTITUIBLE Y HUMANITARIO ROL DE LA ENFERMERÍA

*Cada 12 de mayo se celebra en el mundo el Día de la Enfermería, conmemorando el nacimiento de la inglesa Florence Nightingale, pionera de las enfermeras profesionales modernas y quien fuera conocida como “la dama de la lámpara”, por velar por sus pacientes en horas nocturnas alumbrándose con un mísero farol.*

**No son pocos los que piensan** que alguien que ejerce la enfermería sólo se encarga de colocar inyecciones o simplemente asistir al médico.

Sin embargo, lleva a cabo tantos roles como sean necesarios, por lo general al mismo tiempo, dependiendo del tipo de requerimiento del paciente.

De tal forma, es capaz de proporcionar cuidados en una variedad de escenarios, incluyendo las necesidades físicas, manteniendo la dignidad del paciente y proporcionándole atención especializada.

Otro rol de la enfermería se centra en tomar decisiones, haciendo uso de habilidades críticas del pensamiento y teniendo en cuenta los objetivos y las mejores alternativas para el paciente.

El enfermero se desempeña junto a otros trabajadores de la salud en la gestión de la atención, por lo que se asegura que el cuidado del paciente sea cohesivo, siendo responsable del mismo desde el momento en el que entra en el hospital hasta que se le da el alta o retorna a su hogar.

También no sólo protege los derechos

del paciente, porque una persona enferma es incapaz de actuar de la misma forma que cuando su estado físico es óptimo, sino que actúa en su nombre, apoyando sus decisiones y soportando sus mejores intereses todo el tiempo.

Asimismo, lo ayuda a aprender detalles inherentes a la salud, sus medicamentos, tratamientos y procesos, así como a lidiar con los desafíos a los que se va a enfrentar durante y después de su enfermedad.

Asesorar al paciente constituye un proceso para reconocer y cooperar con los problemas sociales o psicológicos como el estrés, contribuir a mejorar el desarrollo de las relaciones interpersonales y promocionar el crecimiento personal.

Hay que tener en cuenta, por último, que los enfermeros están continuamente informándose sobre las nuevas investigaciones y actualizaciones en el campo de la salud, actuando al mismo tiempo como agentes de cambio cuando realizan las modificaciones necesarias con miras a recobrar la salud de un paciente. ■

NUEVO  
**EXCELLENCE**  
*Extra Profundo*

"Yo elijo la extra intensidad que mi color necesita."

Karla Souza usa el tono 280

**TU COLOR EXTRA INTENSO Y DURADERO**  
**COBERTURA PROFUNDA QUE NO DESLAVA**



**NUEVO**

- NUEVA FÓRMULA CON TRIPLE PROTECCIÓN AVANZADA
- PROTEGE, REFUERZA Y REVITALIZA EL PELO.
- TONOS INTENSOS, UNIFORMES Y DURADEROS

\*Autoevaluación, 319 mujeres, 3 semanas.

**L'ORÉAL**  
 PARIS

# CUIDADO CON EL AZÚCAR

*Ingerir azúcar en exceso se asocia con la resistencia a la insulina, un mayor riesgo de obesidad y un incremento de la tensión arterial y el colesterol, con el consiguiente riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.*



**Si bien en muchas ocasiones** nos cuidamos de echar más de una cucharada al café, el mate o el té, lo cierto es que el azúcar que empleamos como endulzante no resulta tan dañino para el organismo como el que está oculto en ciertos productos.

En tal sentido, se pueden ingerir diariamente entre 20 y 35 cucharadas a través de diferentes alimentos procesados, que aunque no tengan sabor muy dulce también contienen este endulzante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el azúcar no represente más del 5% de las calorías totales a ingerir por día, lo que implica en torno a 25 gramos en una dieta normal de 2.000 calorías.

Esto supone que no deberían sobrepasarse las 5 cucharadas, aunque el mayor inconveniente puede deberse a los alimentos procesados, que hace que se multipliquen hasta por 4 las cantidades aconsejables.

Los principales alimentos en donde encontramos mayores dosis de azúcar oculto son las bebidas endulzadas (23%), postres lácteos (22,3%), facturas (17%),

jugos envasados (12%) y chocolates (11,4%).

La mejor solución pasa por reducir en nuestra dieta los productos procesados y aumentar las dosis de frutas, verduras y alimentos frescos.

Además de endulzantes, los procesados suelen ser ricos en grasas malas, sodio y calorías en grandes cantidades. Por lo tanto, además de disminuir el azúcar para ayudar a desarrollar una mejor alimentación, no estaría de más prestar mayor atención a las etiquetas de los productos que se exhiben en los comercios.

A pesar de que los hidratos de carbono son básicos de una alimentación equilibrada, no todos son iguales. Según su estructura química, se pueden distinguir los hidratos de carbono complejos (como el almidón) de los sencillos (azúcares).

Los primeros son de absorción lenta y se encuentran en el pan, las pastas, las legumbres, el arroz y los cereales, entre otros alimentos.

Los simples son los responsables del sabor dulce de los alimentos. Entre estos están el azúcar, la fructosa, el concentrado

de jugo de fruta, la miel, la maltosa o la melaza. La diferencia radica en que estos azúcares son de absorción rápida, por lo que provocan que el organismo secrete insulina con rapidez. Esta respuesta modula, a su vez, otros procesos fisiológicos que favorecen la acumulación de grasa.

## Cómo cuidar el corazón

Para limitar los azúcares de la dieta y cuidar la salud del corazón, se pueden aportar algunos consejos prácticos:

- Evitar al máximo alimentos procesados o elaborados.
- Potenciar la ingesta de alimentos frescos y de temporada.
- Disminuir la cantidad de azúcar “de mesa” que se añade a la comida.
- Reducir el consumo de refrescos y jugos comerciales.
- Elaborar los alimentos en casa, así se conocen los ingredientes y se tiene más conciencia de la cantidad que se ha utilizado. ■

Nuevo

ASERENISIMA  
la verdad láctea

# FINLANDIA *Balance*

SOY  
*rico*  
SOY  
*liviano*  
SOY  
*Finlandia*





# SOPAS:

tan cálidas  
como nutritivas

*Las sopas forman parte de la cocina tradicional en las distintas culturas que conforman la humanidad. Además, representan una preparación muy saludable, ideal para consumir en una época del año en donde las temperaturas comienzan a reducirse.*

## SOPA DE CALABAZA

### Ingredientes:

600 gr de calabaza pelada y cortada en cubos  
300 cc de leche  
2 cubitos de caldo de verdura  
600 cc de agua  
Sal y pimienta  
500 gr de queso mantecoso

**Preparación:** Colocar en una olla la calabaza, la leche, los cubitos de caldo y el agua. Cocinar hasta que la calabaza este tierna y pasar todo por la licuadora.

Luego volver a poner la sopa en el fuego y controlar que esté bien de sal y pimienta.

Servir, colocando pedacitos de queso mantecoso en el fondo del plato y luego taparlos con la sopa. Dejar que se derrita un poco el queso. Rinde 6 porciones. ■



## SOPA CREMA DE PUERROS



### Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de oliva  
4 papas  
8 puerros  
1 diente de ajo  
500 cc de leche  
Sal y pimienta

**Preparación:** Saltear en el aceite las papas cortadas en cubos, los puerros trozados y el ajo.

Una vez que tomen color incorporar la leche y cocinar lentamente hasta que las papas estén bien tiernas. Licuar la sopa y volver a poner el líquido en la olla. Rectificar la sazón y servir bien caliente. Rinde 6 porciones. ■

## SOPA DE CEBOLLA Y CHOCLO

### Ingredientes:

2 cebollas cortadas en juliana  
4 cucharadas de aceite de maíz  
Sal, pimienta y azúcar a gusto  
1 lata de granos de choclo amarillo  
2 cucharadas de harina  
200 cc de vino blanco  
600 cc de caldo de gallina  
200 cc de leche

**Preparación:** Saltear las cebollas en el aceite, condimentar con la sal, la pimienta y una pizquita de azúcar, incorporar el choclo y sobre este espolvorear la harina.

Mezclar lentamente y agregar el vino, el caldo y la leche. Cocinar durante 5 minutos hasta que rompa hervor y la sopa espese. Rinde 6 porciones. ■



## SOPA DE CREMA DE BRÓCOLIS



### Ingredientes:

500 gr de brócolis  
1 cebolla cortada en cubos  
2 puerros cortados en trozos  
1 litro de agua  
2 cubitos de caldo de verdura  
500 cc de leche  
2 cucharadas de harina  
3 yemas  
Sal y pimienta

**Preparación:** Cocinar los brócolis junto con la cebolla y los puerros en el litro de agua con los cubitos de caldo hasta que estén tiernos. Licuar bien toda esta preparación y reservar.

En una olla colocar la leche con la harina y las yemas, agregar el licuado de brócolis y cocinar hasta que rompa hervor y tome consistencia cremosa. Salpimentar. Rinde 6 porciones. ■



# COCINÁ CON #LOSROMPERUTINA



BIZCOCHUELOS MÁS  
SUAVES Y ESPONJOSOS

ANTES



AHORA



REEMPLAZÁ UNA PARTE DE HARINA  
POR UNA PARTE DE MAIZENA



=



+



VESTÍ  
TUS  
PASTAS

PURÉ  
EN UN  
PASO



+



=

SÓLO 600 ML DE AGUA



MÁS RECETAS EN [KNORR.COM.AR](http://KNORR.COM.AR)



KNORR



KNORRARG

# GOOGLE, MUCHO MÁS QUE UN BUSCADOR

*Con el paso de los años cada vez más usuarios de Internet se han volcado a la utilización de Google, un producto que dio la vuelta al mundo hasta convertirse en el líder del mercado de los buscadores webs.*

**Nacido oficialmente en 1998** en el garaje de una vivienda, Google se ha convertido con el transcurrir del tiempo no sólo en el buscador más utilizado por los usuarios de Internet, sino en una empresa especializada en productos relacionados con la web, software, dispositivos electrónicos y otras tecnologías.

Los creadores del proyecto fueron dos estudiantes de la Universidad de Stanford, Larry Page y Sergey Brin, y se dice que el nombre Google surgió a raíz de la semejanza de dicha palabra con el término “gugol”, que en inglés hace referencia a la fórmula matemática de 10 elevado al 100.

Page y Brin abandonaron sus estudios para dedicarse a mejorar su buscador que, en los primeros meses, recibió alrededor de 10 mil consultas por día, cifra que se multiplicó rápidamente llegando al medio millón en poco tiempo.

## Para todos los requerimientos

Pero Google constituye hoy mucho más que un buscador, porque también posibilita herramientas para la creación de páginas web (Pages) y de inicio (Personalized Home), recomienda software (Pack) y ofrece tiendas online (Store), anotaciones y notas (Notebook), mensajero (Talk), edición y organización (Picasa) y almacenamiento de fotos (PicasaWeb Albums), lector de feeds (Reader), buscador de código fuente open source (Code), noticias de finanzas (Finance), listados generales (Catalogs), directorio que intenta incluir las mejores webs de la red (Directory), barra de herramientas del navegador (Toolbar) y plugin para optimizar el rendimiento del navegador.

También brinda el servicio de traductor (Traductor), ofertas de trabajo (Jobs), logos (Holiday Logos), internet de banda ancha sin cables (Tisp), foros de usuarios (Groups), comunidad (Orkut), productos experimentales (Labs), centro de prensa



(Press Center), información sobre búsquedas (Trends), los temas más buscados por los usuarios (Zeitgeist) y la filosofía y la tecnología en que se basa Google (Philosophy y Technology, respectivamente).

Además del conocido correo electrónico (Gmail), ofrece servicios diversos (Search Features), de noticias (News), para webmasters que quieran poner anuncios (AdSense), para anunciantes (AdWords), de blogs (Blogger), para celulares (Mobile) y de pagos online (Checkout).

Por otra parte, tiene buscadores de videos (Video), de negocios y direcciones (Local), de libros (Books), de blogs (Blogsearch), de imágenes (Images), para PC (Desktop), especializado (Specialized Search), de código fuente open source (Code), dirigido a estudiantes (Scholar) y hasta de taxis (Ridefinder).

En Google hay alertas sobre artículos de interés (Alerts), anuncios clasificados

(Base), el organizador (Calendar), el historial de búsquedas (Search History), estadísticas de webs (Analytics), el sistema para realizar compras en la web (Froogle), la creación de documentos, hojas de cálculo y presentaciones (Docs&Spreadsheets) y herramientas para webmasters (Webmaster Tools).

Otro punto fuerte son los mapas satelitales (Maps), 3D (Earth) y para móviles, el Google Earth de Marte (Mars) y de la Luna (Moon). Para gente con discapacidades visuales está el Accesible, además de servicios de definiciones y acrónimos (Glossary), para intentar adivinar lo que se quiere buscar (Suggest), cooperación y ayuda (Co-op), links relacionados con un tema (Related Links), creación de grupos (Sets), administración de cuentas personales (Account), reproductor de video (Video Player), planificación de rutas (Transit) y respuestas a preguntas (Answers). ■

**PHILIPS**

Lumea

Imaginate  
una vida con  
piel suave y  
libre de vello.

Previene el crecimiento del vello por meses.

INALÁMBRICA

LÁMPARA CON  
**250.000**  
PULSOS

Lámpara con gran  
vida útil, no precisa  
recambio.

Remueven el 75% del vello desde la raíz en solo 4 tratamientos de un modo seguro.  
Más de un millón de mujeres, ya disfrutan de la experiencia IPL.

# Valeria Di Giacomo y el dulce placer de COCINAR

*Radicada hace 13 años en Italia, la chef puntaltense deleita con su eximia pastelería a los comensales que se acercan a "Il Sole di Ranco", un hotel restaurante situado cerca de Milán y premiado con una estrella por la prestigiosa Guía Michelin.*



**Valeria Di Giacomo asegura** que el amor que sus abuelas y su bisabuelo paterno profesaban por la cocina influyó decisivamente para forjar su destino.

Por eso ni bien concluyó sus estudios secundarios no dudó en inscribirse en el Instituto Gato Dumas y, ya con el título de cocinera profesional bajo el brazo, decidió especializarse como chef pastelera.

Transitó sus primeros pasos laborales en refinados restaurantes porteños y, a los 22 años, ya era responsable del área de pastelería del hotel Soffitel Buenos Aires, junto al chef francés Thierry Pzonca.

En 2004 decidió poner proa a nuevos rumbos y se radicó en Italia. Inicialmente trabajó en el restaurante "Arnolfo", en Colle Val de Elsa (Toscana), premiado con dos estrellas Michelin y desde 2007, en compañía del reconocido chef Davide Brovelli, se desempeña en "Il Sole di Ranco", un hotel restaurante, también laureado por la prestigiosa guía francesa.

Paralelamente, brinda cursos y seminarios de pastelería, una especialidad que la apasiona.

**-¿Por qué adoptó la decisión de emigrar si ya había comenzado a desarrollar**

**una carrera en Buenos Aires?**

-Me fui del país porque necesitaba un cambio de vida. La cocina es sumamente exigente y demanda muchas horas de trabajo, por lo que después de jornadas tan intensas necesitaba estar al aire libre, en contacto con la naturaleza.

También quería viajar, aprender, formarme y, como provengo de una familia italiana, conocer mis raíces.

**-¿La ida tuvo que ver con la falta de horizontes laborales que evidenciaba en la Argentina?**

-No, tenía trabajo y me iba muy bien, pero a veces eso no es suficiente. Sentí la necesidad de crecer, conocer nuevos horizontes, buscar algo diferente. No estancarme es lo que siempre me motiva para seguir en esta carrera.

**-¿Por qué dentro del amplio espectro gastronómico eligió la pastelería?**

-Por dos razones: primero porque refleja mis primeros años de vida en la cocina y después por los pasos iniciales en la profesión. Desde chiquita me gustaba preparar cosas dulces y tenía dos referentes que admiraba, mi abuela y el libro de Doña Petrona. Comencé estudiando

cocina en 1999 y ese mismo año conocí a unos hermanos franceses que me hicieron amar la pastelería. Trabajé muy duro con ellos, me formé, seguí estudiando y me fui especializando.

**-Más allá de esto, ¿incursiona en la elaboración de platos salados?**

-Sí, me gusta mucho la cocina y no me limito. Trabajar en un restaurante me brinda la posibilidad de probar y crear. Un pastelero tiene que saber cocinar.

**-¿Implica una presión extra trabajar en un restaurante premiado con una estrella Michelin?**

-En estos lugares hay mucha presión, porque todo tiene que salir perfecto. De todas maneras, esta exigencia te hace fuerte y te ayuda a ser cada día mejor. Creo que la clave está en hacer los platos con amor y pasión, porque de esa forma uno brinda lo mejor que tiene.

**-¿Qué razón esgrimieron para otorgarle al restaurante tan apreciado lauro?**

-La guía Michelin evalúa la calidad de la cocina, de los productos y de las técnicas. Además, el servicio tiene que

ser impecable y nada puede fallar.

**-¿Cómo es vivir en un pueblo que no llega a los mil habitantes?**

-Me gusta vivir en Rancho porque reina la naturaleza y se facilita conocer a todas las personas. Vivo a 100 metros del lago Maggiore, un lugar rodeado de bosques, ideal para salir a correr, una actividad que practico y me gusta mucho. Por otra parte, si tengo ganas de hacer alguna escapada a la ciudad, estoy muy cerca de Milán y Varese.

**¿Qué plato de la carta “made in Valeria Di Giacomo” es el preferido de la gente?**

-Me gusta mucho hacer platos clásicos italianos y recrearlos. Por ejemplo, el año pasado preparé para el restaurante una variedad de tiramisú, creando un postre que no es tradicional, con crema mascarpone y adentro de ella un *biscotto* helado de café. A esta preparación la cubría una masa crocante con un hueco en el centro y al momento de servirlo, el

camarero introducía café expreso en el centro del plato.

**-¿Hay alguna receta argentina que incluyó en el menú?**

-Siempre hay algo nacional en mi carta. Sin ir muy lejos, ahora hago dulce de leche y helado de mate. También me gusta mucho incluir la pastelería argentina en los desayunos del hotel.

Cuando doy cursos en las diferentes estructuras donde colaboro, enseño también a hacer cosas autóctonas. Por ejemplo en un curso hicimos empanadas y chipá. Los alumnos se entusiasmaron tanto que replicaron las recetas en sus hogares a la perfección. Es hermoso transmitir mi pasión y mis raíces.

**-En los años que lleva en Europa, ¿cree que evolucionó o no la cocina argentina?**

-Creció mucho y no se limita sólo al asado y las empanadas. Hace años que muchos chefs argentinos comenzaron a presentar otras facetas y eso motivó que

nuestra cocina creciera a pasos agigantados. Pertenezco al grupo de cocineros argentinos “Comilona”, con el que viajamos a Londres y Singapur y al que se va sumando gente para aportar, siempre con la intención de lograr que nuestro país pueda difundir la calidad de sus productos y su comida.

**-Con tantos años viviendo en Italia, ¿igualmente se añora Punta Alta?**

-Extraño mucho a mi Punta Alta querida. Amo mi ciudad y mi gente, y por eso siempre hablo de ellos. Gracias a Dios puedo ir todos los años.

**-¿Contempla volver algún día a nuestro país?**

-Sí, creo que voy a volver. Estoy muy bien en Italia pero siempre la tierra natal cuenta, en especial la familia y los amigos de toda la vida. Es muy lindo volar y ser nómada, pero también es muy bueno saber que cuando uno regresa está todo tu tesoro ahí donde lo dejaste y que alguna vez irás por él a recogerlo. ■

Unilever

Descubrí la  
nueva  
pasta dental  
en gel

con enjuague bucal  
antibacterial

#acercate #closeup

180 grs  
90 grs

## LA COOPE AL PIE DE CORDILLERA

En el transcurso de los dos meses que restan para finalizar el primer semestre del corriente año, la Cooperativa Obrera proyecta habilitar tres nuevos eslabones de su amplia cadena de supermercados en las inmediaciones de la majestuosa cordillera de los Andes.

El primero en la ciudad neuquina de Andacollo, cabecera del departamento de Minas y erigida en el hermoso valle que se recuesta sobre el cordón montañoso que se conoce como Cordillera del Viento. Se llega a ella recorriendo desde Zapala hacia el norte por la ruta nacional 40 los 212 km que la separan de Chos Malal y desde allí otros 63 km hacia el noroeste por la ruta provincial 43.

El segundo estará ubicado en otra ciudad de la provincia del Neuquén: Loncopué, cabecera del departamento homónimo. Para llegar también debe subirse desde Zapala por la ruta nacional 40 hasta Chos Malal y luego tomar la ruta nacional 242 hasta empalmar con la provincial 21, completando un total de 123 km. Ambos establecimientos



operan actualmente bajo la denominación de Supermercados Mancel.

Finalmente, la tercera sucursal de La Coope funcionará en una de las ciudades más hermosas y emblemáticas de

la Patagonia argentina: San Martín de los Andes, cabecera del departamento neuquino de Lácar y emplazada 245 km al sudoeste de Zapala, con la que está unida por la ruta nacional 40. ■

### SUCURSAL 17 (PUNTA ALTA)

A mediados de mayo volverá a funcionar el supermercado puntaltense de La Coope cuya área de ventas fue afectada por un importante incendio en la madrugada del 15 de febrero.

Durante el lapso de tres meses que demandó la reparación de los daños ocasionados por el siniestro y la incorporación de determinadas mejoras edilicias, se resolvió renovar en forma total las instalaciones de la puntaltense sucursal 17, inaugurada el 31 de octubre de 1984.

De esta manera, los consumidores que concurrían habitualmente a la misma se encontrarán con un supermercado dotado de la más moderna tecnología. ■

### LA TERCERA DE CINCO SALTOS

Tal como se anunciara en nuestra edición anterior, el miércoles 12 de abril fue abierta a los consumidores la Sucursal 116, tercera boca que la Cooperativa Obrera establece en Cinco Saltos.

Está situada en calle Rivadavia 350 de esa ciudad rionegrina, que fue la primera del Alto Valle en recibir los servicios de la entidad hace casi 14 años.

El supermercado tiene un área de ventas cercana a los 1.000 m2 y dispone de aten-

ción personalizada en camicería y artículos del hogar.

Cuenta con 9 cajas registradoras y una playa de estacionamiento para 22 vehículos, mientras que la zona de aprovisionamiento al depósito, especialmente construido, se realiza por calle 25 de Mayo.

La apertura de esta sucursal, cuya encargada es Jessica Carrizo, secundada por Esteban Riquelme, implicó la creación neta de 27 puestos de trabajo. ■



Ingreso a la Sucursal 116, tercera boca de la Cooperativa Obrera habilitada en Cinco Saltos.



Disfrutá



Compartí



Invitá



## NUEVA CAMPAÑA SOBRE CRIANZA SIN VIOLENCIA

Por segundo año consecutivo, el 20 de abril la Cooperativa Obrera –en conjunto con el Área de Protección de Derechos de Unicef Argentina– lanzó la campaña “Crianza sin Violencia”.

Con posterioridad a la charla que ese día brindó en el auditorio de Zelarrayán 560, Bahía Blanca, una muy reconocida especialista en la temática, la magister en psicoanálisis Susana García Rubio, se colocaron en todas las sucursales de La Coope afiches alusivos y se puso a disposición de los consumidores folletería sobre esta preocupante cuestión social.

Bajo la consigna de enseñar con el ejemplo, el afiche destaca que en la Argentina el 46,4 % de los padres reconoce utilizar la violencia física para criar o disciplinar a sus hijos, manifestándose que “ninguna forma de violencia contra los niños y las niñas es justificable y que toda forma de violencia es prevenible”.

En cuanto a los folletos, no sólo se explican las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que generan sobre la niñez el castigo físico y las humillaciones verbales, sino que también se enfatiza en la gran herramienta



de crianza que constituye poner límites por parte de los padres y se brinda una

gran cantidad de recomendaciones que facilitan la crianza sin violencia. ■

### ASAMBLEAS

Las Asambleas de Distrito convocadas por el Consejo de Administración de La Coope para elegir 120 delegados titulares y 120 suplentes, continuarán en mayo con este calendario:

**MIE 3:** Necochea.

**JUE 4:** Allen, Cnel. Pringles, Gral. Acha y Mar del Plata.

**VIE 5:** B. Juárez, Bolívar y Tornquist.

**VIE 12:** Gral. La Madrid, Gral. Roca y Viedma.

**JUE 18:** Cnel. Suárez, Neuquén y Tres Arroyos.

**VIE 19:** Cipolletti, Gral. Villegas, Pigüé y Río Colorado.

**SÁB 27:** Punta Alta. ■

### CÍRCULO DE CONSUMIDORES

Debido a las suspensiones obligadas por la falta de transporte durante el paro nacional de principios de abril y los graves inconvenientes provocados por inundaciones, el cronograma del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera para el mes de mayo ha quedado así diagramado:

• **Miércoles 3, 17 hs., en Cinco Saltos:** esa sede, Catriel, Centenerario, Neuquén y Plottier.

• **Jueves 4, 17 hs., en Cutral Co:** esa sede y Zapala.

• **Martes 9, 15 hs., en Tres Arroyos:** esa sede, Benito Juárez y Coronel Dorrego.

• **Jueves 11, 15 hs., en Choele Choel:** esa sede, Chimpay, Lamarque, Luis Beltrán y Río Colorado.

• **Martes 16, 15 hs., en Olavarría:** esa sede, Azul, Coronel Pringles, General La



Madrid y Laprida.

• **Jueves 18, 16 hs., en Trenque Lauquen:** esa sede, 9 de Julio, Bolívar, General Villegas, Henderson y Pehuajó.

• **Martes 23, 15 hs., en Pigüé:** esa sede, Coronel Suárez, Puan, Saavedra y Tornquist.

• **Martes 30, 15 hs., en General Acha:** esa sede, General Pico, Guatraché y Santa Rosa. ■

**Colgate®**

CAMBIA TU CEPILLO CADA  
**3 MESES**

Un cepillo nuevo es  
**95% MÁS EFECTIVO**  
QUE UNO CON 3 MESES  
DE ANTIGÜEDAD

**Colgate®**

RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

**Colgate®**



Colgate Triple Acción 180grs



Colgate Neutrazúcar 90grs



Cepillo  
Max  
White  
2x1



Enjuague  
Plax Fresh  
Mint 500ml  
x 350ml

Hilo dental  
Clásico 50mts



**Colgate®**



LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

**PALMOLIVE**

HACÉ TU PIEL IRRESISTIBLE



Jabón líquido Palmolive  
Aromaterapia Relaxed -  
Dynamic/Granada/  
Coco & Algodón/Aquarium/  
Frutos del Bosque &  
Agua de Coco

# RUINAS DE SAN IGNACIO: UNA COMBINACIÓN IDEAL CON CATARATAS

*Declaradas Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco en 1984, las Ruinas de San Ignacio representan la mejor manera de conocer la historia de las misiones jesuíticas en Latinoamérica.*



**Todo argentino debería viajar** al menos una vez en la vida a conocer las Cataratas del Iguazú, espectáculo único de la naturaleza, considerado como una de las 7 maravillas del mundo.

Claro que visitar el mayor atractivo de Misiones y uno de los más importantes de la Argentina, necesariamente también tiene que comprender una recorrida por las Ruinas de San Ignacio de Mini.

Esta misión jesuítica, fundada por el padre Roque González Santa Cruz a comienzos del siglo XVII para evangelizar a los nativos guaraníes, se encuentra a poco menos de 250 km de Puerto Iguazú.

En su mayor época de esplendor, la

misión llegó a contar con más de 3.300 habitantes y su estrecho vínculo con el río Paraná le permitió mantener un constante intercambio con otras reducciones, localizadas en los actuales territorios de Paraguay, Brasil y la propia Argentina.

De todas ellas quedaron las riquezas arqueológicas, las esculturas, el trazado de las ciudades y la historia contada en los museos, centros de cultura y casas de altos estudios.

Las ruinas situadas en territorio misionero constituyen el recurso turístico por excelencia de la ciudad de San Ignacio, principalmente debido al estado de conservación que tienen, gracias a los importantes

trabajos de restauración que se llevaron a cabo a lo largo de los años.

Este grado de mantenimiento del conjunto, los muros perimetrales, el templo, los talleres, las viviendas familiares y la plaza, permiten apreciar cuál fue el trazado urbano de la monumental obra que los guaraníes, guiados por los padres jesuitas, llevaron adelante.

En el propio acceso se encuentra el centro de interpretación, que cuenta con 9 salas en las que pueden distinguirse la llegada de los primeros españoles, el hábitat del aborigen, la selva, los símbolos de la evangelización, la conquista, los jesuitas y, por último, la maqueta de las reducciones. ■



## PORTO DE GALINHAS

**SALIDA 20 DE AGOSTO 2017**

- **Aéreos con Latam en vuelo directo de Bs. As. a Recife**
- **Traslados de llegada y salida.**
- **7 noches en Hotel Tabapitanga o similar con desayuno.**



**PRECIO FINAL EN UN PAGO POR PERSONA EN BASE DOBLE**

**\$ 19.420** (USD 1.235)

**18 CUOTAS SIN INTERÉS DE \$ 1.078,89**

Tarifa por persona en base doble, expresada en pesos argentinos y entre paréntesis su equivalente en dólares. Tarifa sujeta al tipo de cambio del día de pago (USD 1= \$ 15,75 al 10/04/2017) según operador responsable. Incluye IVA, DNT, gastos administrativos. No incluye percepción del 5% para pagos en efectivo y/o depósito bancario según RG 3819. Cupos limitados (10 lugares). Financiación válida hasta el 31 de mayo de 2017.

COSTO FINANCIERO TOTAL EFECTIVO ANUAL

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

18 CUOTAS SIN INTERÉS

TR.A. 0,00% TASA NOMINAL ANUAL, T.E.A. 0,00% TASA EFECTIVA ANUAL. NUEVA CAMPSA, es la emisora, administradora y distribuidora de tarjetas de crédito COOPEVIJES y BBPS.

**0810-333-9859**  
de lunes a sábados de 9 a 19 hs.

consultas@coopeviajes.com.ar

**Goopeviajes.com**

Tu destino de confianza

Nikant Tour S.A. EVT Leg. 8514 Res. 672/08 - CUIT: 30-68120283-4 - Av. Colón 177 (B000) Bahía Blanca.

Dale una vida sana  
todos los días

 PURINA®

# DOG CHOW®

*Digestión Sana  
= Vida Sana*



 PURINA®

# Cat Chow®

**PORQUE  
SU SALUD  
DEPENDE DE VOS**



# PETER PAN

*Peter Pan es un personaje creado por el escritor escocés James Matthew Barrie para una obra de teatro estrenada en Londres, el 27 de diciembre de 1904. Aquí ofrecemos un resumen del tradicional cuento.*

**En las afueras de la ciudad de Londres** vivían tres hermanos: Wendy, Juan y Miguel. A Wendy, la hermana mayor, le encantaba contar historias a sus hermanitos. Y casi siempre eran sobre las aventuras de Peter Pan, un amigo que de vez en cuando la visitaba.

Cierta noche, cuando estaban a punto de acostarse, una preciosa lucecita entró en la habitación. Y dando saltos de alegría, los niños gritaron:

—¡Es Peter Pan y Campanilla!

Después de los saludos, Campanilla echó polvitos mágicos en los tres hermanos y ellos empezaron a volar mientras Peter Pan les decía:

—¡Nos vamos al País de Nunca Jamás!

Los cinco niños volaron como las cometas por el cielo. Y cuando se encontraban cerca del País de Nunca Jamás, Peter les señaló:

—Allí está el barco del temible Capitán Garfio.

Y dijo a Campanilla:

—Por favor lleva a mis amiguitos a un sitio más abrigado, mientras yo me libro de este pirata pesado.

Pero Campanilla se sentía celosa de las atenciones que Peter tenía para con Wendy. Así que llevó a los niños a la isla y mintió a los Niños Perdidos diciendo que Wendy era mala. Creyendo las palabras del hada, ellos empezaron a decir cosas desagradables a la niña. Menos mal que Peter llegó a tiempo y les preguntó:

—¿Porque tratan mal a mi amiga Wendy?

—Es que Campanilla nos dijo que ella era mala, contestaron.

Peter Pan quedó muy enojado con Campanilla y le pidió explicaciones. Colorada y arrepentida, Campanilla pidió perdón a Peter y a sus amigos por lo que hizo.

Pero la aventura en el País de Nunca Jamás sólo acababa de empezar. Peter llevó a sus amiguitos a que visiten la aldea de los indios Sioux. Allí encontraron al Gran Jefe muy triste y preocupado. Y



después de que Peter Pan le preguntara sobre lo sucedido, el Gran Jefe le dijo:

—Estoy muy triste porque mi hija Lili salió de casa por la mañana y hasta ahora no la hemos encontrado.

Como Peter era el que cuidaba de todos en la isla, se comprometió con el Gran Jefe de encontrar a Lili. Con Wendy, Peter Pan buscó a la india por toda la isla hasta que la encontró prisionera del Capitán Garfio, en la playa de las sirenas.

Lili estaba amarrada a una roca, mientras Garfio le amenazaba con dejarla allí hasta que la marea subiera, si no le contaba donde estaba la casa de Peter Pan. La pequeña india, muy valiente, le contestaba que no iba a decírselo, poniendo furioso al Capitán. Y cuando parecía que nada podía salvarla, de repente oyeron una voz:

—¡Eh, Capitán Garfio, eres un bacalao, un cobarde! ¡A ver si te atreves conmigo!

Era Peter Pan, que venía a rescatar a

la hija del Gran Jefe indio. Después de liberar a Lili, Peter empezó a luchar contra Garfio. De pronto, el Capitán empezó a oír el tic tac que tanto le horrorizaba.

Era el cocodrilo que se acercaba. Garfio temblaba tanto que acabó cayéndose al mar. Y jamás se supo nada más de él.

Peter devolvió a Lili a su aldea y el padre de la niña, muy contento, no sabía cómo darle las gracias. Así que preparó una gran fiesta para sus amiguitos, quienes bailaron y lo pasaron muy bien.

Pero ya era tarde y los niños tenían que volver a su casa. Peter Pan y Campanilla los acompañaron en el viaje de vuelta. Y al despedirse, Peter les dijo:

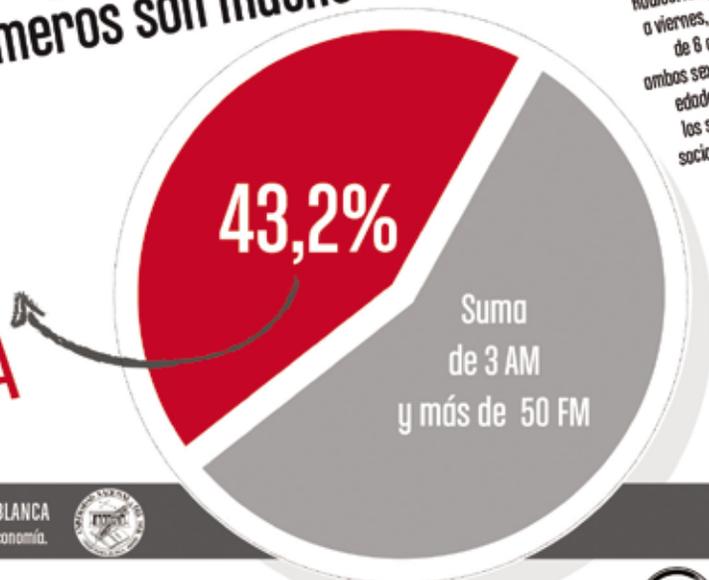
—Aunque crezcan, nunca pierdan la fantasía ni la imaginación. Volveré para llevarlos a una nueva aventura. ¡Adiós amigos!

—¡Hasta luego Peter Pan! gritaron los niños, mientras se metían debajo de una manta para protegerse del intenso frío. ■

# 43,2%

Sabemos que los números son mucho más que cifras.

**PANORAMA  
+  
BIENVENIDOS  
=  
PODER DE VENTA**



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

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



**DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.**



## Styling & Refrigeration

## arneg

ARGENTINA S.A.



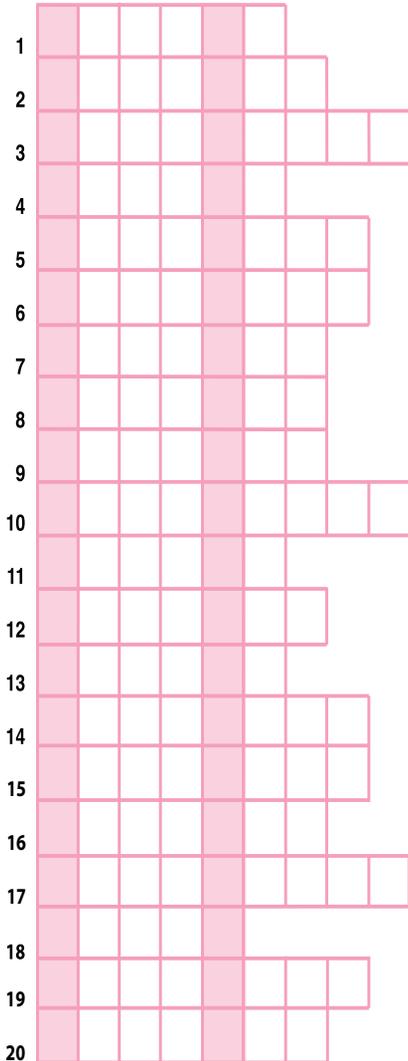
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario  
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales  
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



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

# Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer un verso correspondiente a "Le tengo rabia al silencio", una de las más de trescientas canciones escritas por don Héctor Roberto Chavero (Atahualpa Yupanqui, 1908-1992), a quien se lo considera como el principal músico argentino de folclore y de cuyo fallecimiento se cumplirán 25 años el próximo 23 de mayo.



1. Quinoa, grano considerado como un superalimento por sus aportes nutricionales.
2. Carácter de la resolución adoptada por un órgano colectivo de una cooperativa con el voto positivo de todos sus miembros presentes.
3. Denominación que suele darse a cada una de las reuniones zonales organizadas por el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera.
4. Primera palabra del nombre de la empresa de viajes y turismo vinculada a La Coope.
5. Regalo que se ofrece a una persona en señal de afecto, cortesía o gratitud.
6. Líquido preparado con sal para conservar carnes, pescados y otros alimentos.
7. Conjunto de los 80.000 ejemplares de esta revista que se imprimen mensualmente en una sola tirada.
8. Ilusión que se considera posible o verdadera, no siéndolo.
9. Asociado que utiliza las prestaciones de una cooperativa de servicios públicos.
10. Actividad que, junto a la capacitación e información, integra el quinto principio cooperativo.
11. Donativo que se otorga sin esperar nada a cambio.
12. Calificativo referido a un país lejano y que se utilizó en el título de la nota turística sobre Tailandia incluida en la edición del mes de marzo de "Familia Cooperativa".
13. Ruminante que vive en bosques abiertos y cuyo macho presenta dos cuernos ramificados que mudan todos los años.
14. Cada uno de los miembros de una cooperativa.
15. Ciudad del Valle Medio de Río Negro donde funciona desde octubre de 2012 la sucursal 102 de la Cooperativa Obrera.
16. Nombre dado por la tradición cristiana a Satanás.
17. Principal clase de productos que distribuye la cadena de supermercados de La Coope.
18. Fruto comestible de la palmera, de formato alargado, carne blanquecina muy dulce y hueso muy duro.
19. Monumento construido en 1936 con motivo del cuarto centenario de la primera fundación de Buenos Aires y que se halla emplazado en la "Plaza de la República" de la Capital Federal.
20. Unidad monetaria de Guatemala.

A - A - BE - CA - CI - CIA - CIER - CION - CO - CO - CUEN - DA - DA - DI - DI - DI - DO - DU - E - E - E - EN - FER - KANT - LA - LI - LIS - LU - MAR - ME - ME - MEN - MUE - NA - NI - NI - NUA - O - OB - QUE - QUET - QUI - QUI - QUIO - RA - RA - RIO - RO - SAL - SE - SO - SUA - TI - TIL - TOS - TRO - U - U - VA - VA - VO - ZAL

## SOLUCIÓN

1. QUINUA - 2. UNÁNIME - 3. ENCUENTRO - 4. NIKANT - 5. OSBEQUIO - 6. SALMUERA - 7. EDICION - 8. QUIMERA - 9. USUARIO - 10. EDUCACION - 11. DADIVA - 12. EXOTICO - 13. CIERVO - 14. ASOCIADO - 15. LAMARQUE - 16. LUCIFER - 17. ALIMENTOS - 18. DATIL - 19. OBELISCO - 20. QUETZAL

## Humor

• Por Haus



*Construyendo un futuro para todos.*



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

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

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



*Momentos Mágicos*

NUEVOS  
SABORES

Disfrutá el placer  
de lo natural



sin Conservantes  
Fuente de  
vitamina C  
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor