

familia  
COOPERATIVA

AÑO XLIV  
SEPTIEMBRE 2017 #382

LLEGA LA PRIMAVERA

A PENSAR  
EN EL CUERPO





# Natural BREAK

# ¡Llegó Natural Break!

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



## ENERGÍA

• CEREAL DE TRIGO  
• FRUTOS DE UVA  
• MANGO TROPICAL • AMIGDALAS DE CARAMELO  
• FLORES DE



## NUTRITIVO

• MIEL DE UVA • SEMILLAS DE CARIOTE  
• CEREAL DE UVA • FLORES DE



## LIVIANO

• TRIGO HARINOSO MINUTADO  
• MIEL DE UVA • FRUTOS DE UVA  
• AMIGDALAS • FLORES DE

## Nueva línea Natural break

\* Porción justa  
y equilibrada

\* Mixes 100%  
naturales

\* **SAN®**

SELECCIÓN DE PRODUCTOS  
NATURAL BREAK  
CON 100% DE PRODUCTOS  
NATURALES



Año XLIV  
SEPTIEMBRE 2017

#382

familia  
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual  
Nro. 5.342.695

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.

## IMPORTANCIA DEL DEPORTE

Todo niño juega naturalmente, por placer; para divertirse, por el goce y disfrute de descubrir y recrearse. Porque la capacidad de jugar es una cualidad imprescindible que acompaña al ser humano durante toda su vida. Y en el juego, el niño vive una experiencia esencial que suele compartir con otros chicos y también con adultos.

Más adelante y en el marco de la escuela y de clubes barriales, sigue la práctica metódica de juegos convertidos en deportes, que pueden ser individuales o colectivos. Pero siempre resultará necesario, además del esfuerzo propio, esa ayuda mutua —de instructores y/o de compañeros— que permite alcanzar los mejores resultados.

En este punto bueno es recordar que las entidades cooperativas —como lo dice la ley argentina en la materia— no son otra cosa que la conjunción de esfuerzo propio y ayuda mutua para prestar servicios. O sea, un modo naturalmente humano de responder a auténticas necesidades.

En la trigésima edición consecutiva de su tradicional certamen escolar anual, la Cooperativa Obrera ha propuesto que los alumnos de 4° a 6° año de la enseñanza primaria reflexionen sobre “Mi deporte favorito”.

El tema elegido procura realzar la importancia que el deporte tiene considerando su valor como promotor de la salud, la tolerancia, la igualdad, la inclusión, el espíritu de superación, la unidad y la capacidad de hacer del triunfo y la derrota oportunidades de aprendizaje, en el marco de los objetivos del desarrollo sostenible promovidos por la Unesco y Unicef.

Las distinciones establecidas para este certamen, que alcanzan a los alumnos, docentes guías y cooperadoras escolares, comprenden a todas las jurisdicciones de las provincias de Buenos Aires, La Pampa, Rio Negro y Neuquén, en las que La Coope presta sus servicios.

Finalmente, cabe destacar que el año próximo la ciudad de Buenos Aires será sede de la tercera edición de los Juegos Olímpicos de la Juventud, cuyo objetivo central es estimular el deporte entre los jóvenes.

El Comité Olímpico Internacional, organizador de dichos Juegos, considera al deporte como un derecho humano, expresando que las personas, sin discriminación alguna, deben practicarlo en base al espíritu de amistad, comprensión mutua, solidaridad y juego limpio, valores que están en línea con los propios del cooperativismo enunciados por la Alianza Cooperativa Internacional en 1995. ■

### Cooperativa Obrera Ltda.

**Consejo de Administración:** Presidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Carlos A. Castaño; Prosecretario: Ing. Carlos R. Rodríguez; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Laura M. Pilotti y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: María del Rosario Leyes, Dra. María I. Casas, María G. García Merino y Mario A. Caraffini. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chínestra Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Subgerente General:** Pablo N. Barbieri. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.



**ADMINISTRACIÓN**

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

**CONTACTO**

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

**SUCURSALES EN BAHIA BLANCA**

**HIPERMERCADOS**

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

**MACROCENTRO**

**ALSINA (15):** Alsina 645, Tel. 455-6964  
**Bº ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614  
**Bº PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996  
**Bº UNIVERSITARIO (12):** Paraguay 445, Tel. 451-0107  
**CENTRO (5):** Belgrano 45, Tel. 456-0101  
**ESPAÑA (10):** España 737, Tel. 455-6965  
**GENERAL PAZ (51):** Gral. Paz 249, Tel. 456-5969  
**ROCA (18):** Roca 34, Tel. 455-7968  
**YRIGOVEN (53):** H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264

**BARRIOS Y VILLAS**

**ALEM (110):** Av. Alem 3170, Tel. 488-2188  
**Bº COLÓN (25):** Av. Colón 1380, Tel. 455-9887  
**Bº NOROESTE (4):** Avellaneda 826, Tel. 456-2075  
**Bº PACÍFICO (35):** Charlone 253, Tel. 455-3360  
**Bº PAMPA CENTRAL (33):** Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171  
**Bº PATAGONIA (54):** 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580  
**Bº RICCHIERI (46):** Almafuerite 2544, Tel. 488-6002  
**Bº ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213  
**Bº SAN MARTÍN (9):** Brickman 882, Tel. 455-9596  
**Bº SAN ROQUE (24):** Vieytes 2139, Tel. 488-5022  
**BELLA VISTA (50):** Av. Pringles 50, Tel. 456-1929  
**SÓCRATES (13):** Sócrates 2642, Tel. 481-2300  
**VILLA LIBRE (44):** Láinez 2251, Tel. 481-0111  
**VILLA MITRE (2):** Washington 437, Tel. 481-6672  
**VILLA RESSIA (49):** Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336  
**VILLA ROSAS (11):** Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

**RESTO DEL PARTIDO**

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

**SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**9 DE JULIO (111):** Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 52-4469  
**AZUL: (20)** Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// (56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276  
**BATÁN (115):** Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-3506  
**BENITO JUÁREZ (40):** Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480  
**BOLIVAR (91):** Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566  
**CORONEL DORRGO (22):** Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338  
**CORONEL PRINGLES: (29)** Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// (47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// (48) Mitre 999, Tel. 46-5294  
**CORONEL SUÁREZ: (26)** Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// (86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428  
**GENERAL LA MADRID: (55)** Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// (87) Mitre 551, Tel. 42-0531  
**GENERAL VILLEGAS (78):** Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931  
**HENDERSON (94):** Florida 537, Tel. (02314) 45-1570  
**LAPRIDA (97):** Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160  
**LOBERÍA (112):** Av. San Martín 143, Tel. (02261) 44-0810  
**MAR DEL PLATA: (92)** Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 /// (93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621  
**MAYOR BURATOVICH (88):** Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688  
**MÉDANOS (89):** Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150  
**MONTE HERMOSO: (85)** Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308 /// (98) Av. Majiuf 798, Tel. 48-2255  
**NECOCHEA: (38)** Av. 59 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  
**VEDMA: (77)** Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466 /// (120) Periodistas Argentinos 322, Tel. 42-2724  
**VILLA REGINA: (63)** Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

**PROVINCIA DEL NEUQUÉN**

**ANDACOLLO (117):** Av. Cordillera del Viento 330, Tel. (02948) 49-4460  
**CENTENARIO: (69)** Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 /// (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710  
**CUTRAL CO (114):** Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091  
**NEUQUÉN: (84)** Piquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172  
**PLOTTIER (100):** Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695  
**SAN MARTÍN DE LOS ANDES (119):** Gral. Villegas 950, Tel. (02972) 42-2737  
**ZAPALA (108):** Av. Avellaneda 720, Tel. (02972) 42-7289

*La primavera,  
una estación  
para pensar  
en el cuerpo*

**6-8**



*Cuándo  
acudir  
al  
psicólogo*

**10**

*La tecnología  
puede brindar  
nuevas fuentes  
de trabajo*

**12**

*La  
sialorrea  
no conoce  
de edades*

**14**

*El origami, una  
habilidad que  
se extiende en  
todo el mundo*

**16**



*Un mundo  
de sabores  
con arroz*

**18-20**

*A 80 años  
de un suceso  
marcado a  
sangre y fuego*

**22-23**

*Villa General  
Belgrano y una  
fiesta que no  
es pura espuma*

**30**

*Rincón  
infantil:  
Hansel  
y Gretel*

**32**



# La primavera, una estación para pensar en el **CUERPO**

*Para estar en forma y evitar la obesidad no es necesario un riguroso plan de ejercicios. Andar en bicicleta o caminar pueden contribuir a conservar la línea, aunque todo depende de la frecuencia e intensidad con que se practiquen.*

**No son pocos los que viven la llegada de la primavera** como el comienzo de la cuenta regresiva hacia el verano, aunque sufren el remordimiento de haber descuidado el cuerpo en los últimos meses.

El estado de situación frente al espejo lleva a comenzar cuanto antes alguna actividad física para quemar lo que sobra y mantener firme lo que está.

En este contexto, los espacios verdes se llenan de corredores y caminantes, mientras los gimnasios reciben a muchos nuevos inscriptos, los llamados “socios golondrinas” que aparecen con la primavera y abandonan en las vacaciones, deseosos de recuperar cuanto antes el tiempo perdido.

Frente a esta urgencia por conseguir el cuerpo deseado en el menor tiempo posible, es recomendable tomar precauciones para no exigir en demasía al organismo y considerar, además, un cambio en el estilo de vida, en lugar de encontrar fórmulas mágicas en procura de músculos firmes.

Especialistas en medicina deportiva sostienen que para obtener beneficios para la salud, no resulta necesario realizar esfuerzos extenuantes.

Lo recomendable es acumular 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días de la semana y repartirlos en dos períodos de 15 minutos o en tres de 10.

La actividad más simple y segura consiste en caminar a buen ritmo. Subir y bajar escaleras puede representar otra buena opción cotidiana para dejar de lado

el sedentarismo.

De todas formas, la actividad física por sí sola, especialmente si no es de alta intensidad, resulta insuficiente para bajar de peso. Si ese es el objetivo principal, debe complementarse con una dieta realizada por una nutricionista, que contemple el estado de salud de la persona.

## **Preparación y cuidados**

Para evitar molestas lesiones resulta fundamental el calentamiento previo (de unos 15 minutos, aproximadamente) de articulaciones y músculos.

Estos últimos deben elongarse con baja resistencia, durante 20 a 30 segundos y a ello debe seguirle la relajación muscular. En una segunda etapa puede incrementarse la resistencia por 30 segundos o más.

Por otra parte, hay que tener en cuenta la temperatura ambiente y la humedad relativa para estimar la sensación térmica del lugar donde se realiza ejercicio.

También se aconseja llevar a cabo un chequeo médico antes de comenzar cualquier actividad física, así como es recomendable hidratarse con dos vasos de agua antes de comenzar, para luego seguir bebiendo cada 15 minutos y al finalizar el entrenamiento.

La buena alimentación y el descanso complementan la actividad física y los tres constituyen la base del entrenamiento, porque si esos factores se combinan resulta factible lograr resultados. En tal sentido, entendidos en la materia afirman

que, cumpliendo un plan correctamente estructurado, en tres meses se puede cambiar el estilo de vida.

## **¿Caminar o andar en bicicleta?**

Tanto caminar como andar en bicicleta no sólo representan un excelente ejercicio, sino que traen consigo grandes beneficios para la salud.

La bicicleta ayuda a ponernos en forma y, a diferencia de caminar o correr, mejora con mayor velocidad la resistencia y puede efectuar recorridos más extensos sin daños musculares.

Además, perfecciona los glúteos, cuádriceps y tendones, ampliando su masa muscular, y fortalece las piernas.

Estudios realizados al respecto indican que en media hora de pedaleo se pueden bajar cerca de 350 calorías. Eso sí, se recomienda no extender del todo las piernas al andar sobre dos ruedas, para no provocar lesiones.

Por otra parte, la bicicleta ayuda a reducir el colesterol malo y aumentar el bueno. Pedalear de manera frecuente también colabora a proteger el corazón y reducir las posibilidades de sufrir un infarto.

Asimismo, la espalda se beneficia, estrechando el riesgo de padecer hernias, se fortalece el sistema inmunológico y el cerebro se oxigena más y concede pensar con claridad.

Lo recomendable es pedalear entre 45 y 60 minutos, aunque los beneficios se experimentan plenamente durante los





primeros 20 minutos.

También caminar contribuye a mantener el peso y cuidar la flexibilidad y la resistencia. Es beneficioso para la estructura ósea, ayuda en el movimiento de las articulaciones y da fuerza a la espalda y la columna vertebral.

Además mejora la circulación y a los hipertensos les posibilita reducir los valores de la presión arterial, en tanto que previene la diabetes y causa efectos favorables en el colesterol.

## ESTE AÑO, EL 22 DE SEPTIEMBRE

La primavera comenzará el 22 de septiembre a las 17.02, debido a que en ese momento se produce uno de los equinoccios del año (el otro fue en marzo, marcando el inicio del otoño).

El equinoccio define el momento en que el día tiene igual duración que la noche en todos los puntos de la Tierra, excepto en los polos. Como se explicó se da dos veces al año, cuando ambos polos se encuentran a igual distancia del Sol. ■

Se estima que caminando una media hora por día se queman mil calorías aproximadamente por semana. En tal sentido, es aconsejable realizar entre 40 y 45 minutos consecutivos para perder peso, ya que la grasa comienza a quemarse luego de los 20 o 25 minutos.

Una caminata diaria mejora la cognición, favorece la digestión impidiendo el acopio de suministros semidigeridos y contribuye a fortalecer los huesos.

Es conveniente que los que recién se inician lleven a cabo caminatas cortas un par de veces a la semana, para ir aumentando la frecuencia hasta llegar a 40 minutos por día.

### Para bajar lo que se come

Tiempo atrás, la fundación chilena de Hipercolesterolemia Familiar presentó una tabla que pone el foco en cuantificar el tiempo que demandaría una actividad física puntual para quemar la comida que se digiere.

Para esto hay que tener en cuenta que caminar implica un consumo de 5 calorías por minuto, correr 9 y andar en bicicleta (a 20 km/hora) 11.

De tal manera, para poder mitigar el efecto que causaría comer **un chocolate**

habría que caminar 36 minutos, correr 20 y pedalear durante 16.

**Una lata de gaseosa o 3 bombones** elevarían el esfuerzo a caminar 30 minutos, correr 16 y pedalear 14.

**Una bolsa de papas fritas:** 38 minutos caminando, 21 corriendo y 17 en bicicleta.

**Seis galletitas:** 42 minutos caminando, 23 corriendo y 19 en bicicleta.

**Una bolsa de frutos secos:** 44 minutos caminando, 24 corriendo y 20 en bicicleta.

**Un helado:** 46 minutos caminando, 25 corriendo y 21 en bicicleta.

**Una hamburguesa con queso:** 64 minutos caminando, 35 corriendo y 29 en bicicleta.

**Una porción de torta:** 70 minutos caminando, 39 corriendo y 32 en bicicleta.

**Una porción de pizza:** 84 minutos caminando, 46 corriendo y 38 en bicicleta.

**Un sándwich de jamón, queso, tomate y lechuga:** 100 minutos caminando, 55 corriendo y 45 en bicicleta.

**Un menú grande de comida rápida (hamburguesa, papas fritas y bebida):** 4 horas caminando, 131 minutos corriendo y una hora y media en bicicleta. ■

# ilolay



*Lo bueno de ser Natural*

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

**Williner**

## Libertad interior

Una persona puede sentir que sus actos y emociones no le permiten vivir de manera saludable. Violencia, depresión, trastornos en el sueño, fracasos reiterados en emprendimientos y en el ámbito laboral, afectivo y familiar, pueden ser síntomas que advierten que hay inconvenientes para resolver situaciones cotidianas.

La decisión de buscar tratamiento psicológico representa el indicador que solo no puede resolver sus conflictos. Esto es una buena señal de que la persona desea conocer más su intimidad emocional y sobre la manera cómo ha intentado vivir.

Desconocer los factores que desencadenan los conflictos se debe a que hay razones que son esencialmente inconscientes. Estarán atrás en el tiempo marcadas por experiencias familiares, traumas, duelos, secretos o abandonos, que fueron creando síntomas para no recordar.

Esta será una solución precaria y no servirá para un desarrollo pleno. El sistema psíquico en realidad no olvida y surgirán desajustes en el cuerpo (enfermedades psicósomáticas), en la mente (miedos, angustias, inhibiciones) y en los actos (agresiones, violencia).

El sufrimiento psíquico empobrece, quita energía, inhibe la creatividad y la capacidad de aprender y amar. Recurrir a una terapia psicológica es buscar mayor libertad interior, no para recibir consejos o indicaciones de conductas sino para descubrir recursos y aumentar potenciales.

**Lic. Marta Craichik**



## CUÁNDO ACUDIR AL PSICÓLOGO

*Si bien todavía hoy cuesta considerar a la psicoterapia como un método científico y adecuado para tratar determinados problemas, existen muchos momentos de la vida en los que una visita al psicólogo puede ayudar a resolverlos y a sentirse mejor.*

**Datos recogidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS)** indican que en la Argentina hay más de 80 mil psicólogos, es decir, casi 200 profesionales por cada 100 mil habitantes.

La cifra refleja por sí sola lo extendida que está la psicoterapia en el ámbito nacional, más allá de que aún cueste reconocer las afecciones de la esfera mental o cuándo es el momento en que se necesita ayuda para resolver algún problema.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, las razones por las que una persona debe consultar a un psicólogo son las siguientes:

- Cuando invade una sensación abrumadora y prolongada de indefensión, tristeza, apatía, falta de ilusión o percepción de que la vida no tiene sentido.
- Ante la creencia de que los problemas no mejoran a pesar de los esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Cuando resulta difícil concentrarse en las tareas laborales o realizar otras actividades cotidianas.
- Si se vive en un constante estado de nerviosismo o de preocupación excesiva,

esperando que suceda lo peor.

- Cuando se cometen acciones nocivas, como beber alcohol de forma exagerada, consumir sustancias tóxicas o ser agresivo, perjudicándose uno mismo o a los demás.

La intervención del profesional persigue mitigar el sufrimiento del afectado y enseñarle habilidades adecuadas para hacer frente a los diversos inconvenientes de la vida cotidiana, entre los que pueden contabilizarse síntomas o trastornos mentales, falta de habilidades psicosociales, conflictos en la relación de pareja o consejos para progenitores con adolescentes con problemas de conducta.

La psicoterapia difiere del tradicional tratamiento médico, ya que es necesario que el paciente actúe de manera activa con el psicólogo, un aspecto muy importante para la efectividad de todo el proceso.

Finalmente, como cambiar comportamientos es complicado, la práctica continua se hace indispensable, porque a través de ella es posible arraigar los logros y, una vez finalizado el tratamiento, mantener los avances. ■

*Estás  
para algo  
dulce*

*Estás para un*



# LA TECNOLOGÍA PUEDE BRINDAR NUEVAS FUENTES DE TRABAJO

*Los avances tecnológicos atentan contra los empleos tradicionales pero a su vez crean nuevas fuentes laborales. Y en la sociedad moderna lo que verdaderamente dignifica es que el trabajo interese y satisfaga.*

“El fin del trabajo”, el libro que en 1995 publicó el estadounidense Jeremy Rifkin, puso sobre el tapete un tema acerca del que economistas, sociólogos y políticos vienen insistiendo en los últimos tiempos: la destrucción de empleos en manos de la tecnología.

De todas maneras, en el mundo se están dando dos realidades que hacen que esa situación sea más positiva que negativa.

La primera es el avance del síndrome de aburrimiento, un problema que la robotización puede resolver.

Uno de los indicadores de ese aburrimiento, de acuerdo con especialistas en el tema, es el crecimiento del ausentismo laboral. En la Argentina, según el Ministerio de Trabajo, el 17% de los empleados privados se ausentan al menos un día al mes, mientras que en la industria y la construcción ese índice llega casi al 20%.

En la actualidad, se pasa más tiempo activo en el trabajo que en el hogar, por lo que la gente procura que empleo y satisfacción tengan puntos de contacto. En este contexto, la robotización llega para reemplazar a múltiples actividades rutinarias.

Pero así como la tecnología destruye empleos, también se crean fuentes laborales interesantes, ya sea en diseño tecnológico, programación o innovación, reflejando un modelo de producción donde el trabajo se convierte en algo más saludable en la vida de las personas.

Una encuesta del Movimiento por los Valores, el Bienestar y el Desarrollo Argentino evidenció datos ilustrativos para nuestro país, ya que para un tercio de la gente su trabajo actual le resta bienestar, el 72% desearía cambiar de empleo, un 36,6% se considera sobrecapacitado para lo que hace y el 57,9% cree tener habilidades que no pudo desarrollar.

Las máquinas seguramente van a reemplazar muchos oficios, tal como sucede desde los tiempos de la revolución indus-



trial, aunque siempre se siguieron creando nuevas fuentes laborales. La diferencia es que en la actualidad todo sucede de manera más veloz.

Lo que se necesita, entonces, son expertos que piensen rápidamente cómo interpretar los intereses de cada generación, visionarios que anticipen cómo formar a los jóvenes para los empleos del futuro, un sistema educativo con programas flexibles y aptos para ser modificados, y una apertura a la demanda de empleos más calificados, en razón de que los jóvenes se forman con habilidades tecnológicas superiores.

Como se ve, los visionarios y planificadores constituirán otras dos especialidades nuevas, generadas por una tecnología que se presenta como el verdugo del empleo, pero que podría ser su dignificación.

## Rifkin y la Economía Social

El aporte más interesante que Jeremy Rifkin realiza en su difundido libro es proponer la creación de millones de nuevos puestos de trabajo en el denominado tercer

sector, es decir, la Economía Social integrada por cooperativas, mutuales y otras organizaciones sin fin de lucro.

En tal sentido, manifiesta la necesidad de utilizar la capacidad de trabajo y el talento de hombres y mujeres que ya no resultan necesarios en la actividad económica tradicional, con miras a generar capital social en amplios sectores de la población.

Para financiar la propuesta Rifkin propone “establecer un impuesto sobre la riqueza generada por la nueva era de la información y reconducirlo hacia los barrios y las comunidades, así como hacia la creación de nuevos puestos de trabajo y la reconstrucción social”.

“Es necesario convencer a los políticos para que piensen que la sociedad es como un taburete de tres patas: el sector del mercado, el sector estatal y la Economía Social. La primera pata sería el capital mercantil, la segunda el capital público y la tercera el capital social. De las tres, la más antigua y la más importante, aunque la menos reconocida, es el tercer sector”, resalta. ■

# MÁXIMA SIMPLEZA MISMA CALIDAD

Línea Plug-In Costan



## SIPARIO

- Media temperatura
- Exhibidora vertical con puertas
- Ahorro energético



## VALZER

- Productos congelados
- Exhibidora vertical con puertas
- Alta eficiencia



## OUVERTURE

- Media temperatura
- Exhibidora vertical abierta
- Diseño sobresaliente



## SOUND

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

### Fábrica y ventas

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

### Oficina Comercial Buenos Aires

José León Cabezón 2844 - C.A.B.A.  
Tel. (54-11) 4572-4301

info@epte-argentina.com  
www.eptalatam.com

**COSTAN**   
eptarefrigeration

## Tialismo

La sialorrea, también llamada tialismo, es una manifestación clínica caracterizada por el aumento en la cantidad de saliva, que orienta al médico a diagnosticar diversas enfermedades o procesos inflamatorios.

Las glándulas salivales son las responsables de la producción de saliva, que está compuesta por agua, moco y enzimas (tialina), produciendo la primera degradación de los alimentos en la formación del "bolo alimenticio". Asimismo mantiene la humedad de las mucosas y favorece su cicatrización, protege contra ciertas bacterias y ayuda a conservar el pH neutro.

Cuando hay demasiada saliva se producen irritaciones peribucales, mal aliento, irritaciones de encías y hasta dificultades para la emisión de la voz en forma clara.

Se observa sialorrea en:

- Niños pequeños (en concordancia con la dentición).
- Mujeres embarazadas hasta el cuarto mes, cuando presentan vómitos.
- Personas mayores: por algún medicamento que están recibiendo; por daños neurológicos que alteran los músculos de la zona dando trastornos en la deglución y acumulando saliva en la parte anterior de la boca, que no es retenida; por prótesis dentales inadecuadas; por padecer de reflujo gastroesofágico, que genera acidez postprandial y la saliva trata de neutralizarla.

Los tratamientos serán los adecuados a resolver la causa que origina la sialorrea y, de no poder hacerlo, existen medicamentos para paliar esta molestia.

**Dra. María Isabel Casas**

## LA SIALORREA NO CONOCE DE EDADES

*La sialorrea es una afección caracterizada por el exceso en la producción de saliva, algo que puede deberse al reflujo gástrico, al uso de ciertos medicamentos o a la debilidad y pérdida de control de los músculos de la cara, lengua, boca o garganta, que dificultan el tragar.*



**La saliva es un fluido** producido por diferentes glándulas que se encuentran en la boca y que liberan su secreción hacia el interior de la misma.

En el organismo tiene funciones importantes, como las que cumplimenta en la lubricación de la boca y en la masticación cuando se produce el bolo alimenticio y su deglución, así como en la digestión de los alimentos que contienen carbohidratos.

También la saliva resulta relevante en la degustación de los alimentos, en el lenguaje, en la remineralización de los dientes y en la protección antimicrobiana, entre otras funciones.

El volumen de saliva diaria que en promedio produce un adulto alcanza aproximadamente a un litro y medio. La cantidad que se encuentra en la boca es variable y depende del flujo salival, que suele ser influido por diferentes factores.

Así como cuando una persona que padece de gran disminución en la producción de saliva puede sufrir diversas enfermedades, su exceso también es perjudicial desde el punto de vista biológico, psicológico y social.

Existen numerosas causas de la sialorrea (palabra cuya etimología proviene del griego, sialo: saliva y rroia: flujo). Las más frecuentes se encuentran en diversas afecciones neurológicas y en medicamentos con que se las trata lo que provoca una deficiente función de la musculatura bucofacial, la disfagia (imposibilidad de tragar) y la disminución de la coordinación y el control del sistema nervioso central.

Asimismo, los niños pequeños durante el proceso de dentición y las embarazadas son propensos a padecerla. La relación entre la sialorrea y los problemas dentales parece lógica, en razón de que el cuerpo tiene sus propios mecanismos de defensa ante lo que considera como una amenaza.

Ante la evidencia de alguno de los síntomas enunciados, debe efectuarse una consulta al médico de cabecera. A través de un adecuado interrogatorio y de un examen físico y si es necesario de laboratorio, el facultativo puede determinar si realmente se padece sialorrea y, en tal caso, identificar las causas y decidir la conducta a seguir. ■

**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.

# EL ORIGAMI, UNA HABILIDAD QUE SE EXTIENDE EN TODO EL MUNDO

*Más allá de que a simple vista simple vista la actividad se reduce a doblar un papel para darle formas diferentes, lo cierto es que el origami o papiroflexia representa una habilidad que esconde infinitas posibilidades.*

**Pasatiempo, arte, recurso educativo,** técnica matemática y científica, instrumento de rehabilitación médica y psicológica, son algunas de las muchas cualidades del origami, un arte milenario japonés que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas, muchas de las cuales podrían considerarse como auténticas esculturas.

La actividad, que se ha ido desarrollando con mucha rapidez desde finales de los 60 hasta nuestros días, incluye ciertas restricciones. Por ejemplo, no admite cortes en el papel y se deben observarse ciertas premisas.

La particularidad de esta técnica es que se parte de una base inicial cuadrada o rectangular que puede comprender desde sencillas figuras hasta plegados de gran complejidad.

En el origami se modela el medio que nos rodea y en el cual vivimos, es decir, fauna y flora de todos los continentes, la vida urbana, herramientas de nuestra cotidianidad, animales mitológicos y un sinnúmero de otras figuras.

La papiroflexia no es cosa de niños, de gente aburrida, ni de excéntricos orientales. Su aprendizaje requiere dosis de curiosidad y habilidad manual.

Si bien realizar una figura de papel no necesita inicialmente de mucha destreza, conforme la afición crece los retos se tornan cada vez más complejos, no sólo para seguir las instrucciones de una figura sino también por el deseo de inventar una propia.

Para comenzar la actividad hay que prestar atención a los siguientes consejos:

- Utilizar papel manejable.
- Realizar un plegado cuidadoso y pulcro, especialmente en los vértices.
- Trabajar en una superficie dura y lisa.
- La exactitud mejora la calidad de la figura terminada y se alcanza pasando la uña del pulgar a lo largo del pliegue.
- Seguir cuidadosamente la secuencia



de cada modelo.

- Poner atención a cada paso, su dirección y ejecución.
- Practicar y pensar cómo generar nuevas figuras.

## Concurso de la NASA

La agencia espacial de los Estados Unidos (NASA) lanzó un concurso para especialistas en origami, destinado a confeccionar un escudo que pueda doblarse en varias partes como una hoja de papel.

Según la NASA, un escudo espacial realizado con esta técnica protegerá las naves que transportan astronautas contra los rayos cósmicos galácticos, que pueden provocar cáncer.

Este concurso se realiza a través de la plataforma Freelancer.com y el diseño ganador deberá ser altamente compacto para optimizar el uso del espacio de la nave. La idea es que pueda ser doblado durante el viaje y desplegado en el momento en que se requiera.

“Estamos haciendo un llamado a nuestros 24 millones de usuarios para imaginar cómo los robots pueden preparar el ambiente espacial para la llegada del hombre, haciendo la vida más fácil y más segura para los astronautas. La NASA representa algunas de las mejores ideas que nuestro planeta tiene para ofrecer y estoy seguro de que nuestra comunidad una vez más demostrará el poder del ingenio humano”, dijo Matt Barrie, CEO de Freelancer.com. ■



Disfrutá



Compartí



Invitá



## ENSALADA DE ARROZ

### Ingredientes:

1 taza de arroz  
250 gr de tomates cherry  
Aceitunas negras c/n  
Hojas de lechuga para decorar  
200gr de queso fresco en cubos  
Hojas de albahaca  
Aceite de oliva c/n  
Sal y pimienta

**Preparación:** Hervir el arroz al dente y cortar los tomates cherry a la mitad. Descarozar las aceitunas y trozarlas en rodajas.

Hacer un colchón con las hojas de lechuga e incorporar encima el arroz, los tomates, las aceitunas y el queso cortado en cubos.

Colocar la albahaca picada por

encima y condimentar con el aceite de oliva. Salpimentar a gusto. ■



# Un mundo de sabores con ARROZ



Por Ignacio Gerbino

*Fácil de preparar y extremadamente versátil, el arroz representa la base de varias de las comidas más clásicas del planeta. Aunque muchos lo vean como un simple acompañamiento, puede constituir un ingrediente esencial de comidas exóticas y originales.*

## CROQUETAS DE ARROZ

### Ingredientes:

300 gr de arroz  
Agua c/n  
1 diente de ajo  
3 cucharaditas de perejil fresco  
100 gr de panceta  
1 cebolla de verdeo  
3 huevos  
250 gr de queso parmesano  
Sal y pimienta  
Harina c/n  
Pan rallado c/n  
Aceite c/n

**Preparación:** Hervir el arroz hasta que esté cocido. Una vez frío colocarlo en un bol y agregarle el ajo y el perejil picado. Por otra parte dorar la panceta y la cebolla de verdeo cortada finamente.

Unir todos los ingredientes con el arroz e incorporar un huevo y el queso rallado. Salpimentar y unir bien.

Darle forma circular a la preparación de las croquetas, pasarlas una vez por



harina y por los huevos. Rebozarlos por pan rallado. Dejar reposar las croquetas

en la heladera durante 30 minutos y después freírlas en abundante aceite. ■

## RISOTTO DE CAMARONES



### Ingredientes:

1 cebolla  
Aceite c/n  
150 gr de camarones limpios  
100 gr de arroz  
100 cc de vino blanco  
Caldo de verdura c/n  
50 gr de queso crema  
20 gr de crema de leche  
Ciboulette c/n

**Preparación:** Saltear la cebolla cortada en cubitos pequeños hasta que esté transparente e incorporar los camarones. Agregar el arroz y saltearlo hasta que esté brillante.

Colocar el vino, revolver 5 minutos y luego agregar el caldo a medida que el arroz lo requiera, sin dejar de revolver.

Una vez que el arroz esté cocido agregar el queso crema y la crema de leche. Decorar con ciboulette y con unos camarones salteados. ■



## CHOW FAN DE POLLO

### Ingredientes:

300 gr de arroz  
1 cebolla de verdeo  
½ morrón rojo  
½ morrón verde  
1 zanahoria mediana  
½ berenjena  
1 zapallito  
15 cc de aceite de girasol  
300 gr de pechuga de pollo  
2 huevos  
75 cc de salsa de soja

**Preparación:** Hervir el arroz con el doble de líquido y cortar todas las verduras en juliana.

Saltear con el aceite, la cebolla y el morrón. Luego agregar el resto de las verduras.

Cortar el pollo en cubos medianos y agregar al salteado de verduras.

Una vez que el pollo esté cocido, añadir el arroz e incorporar los huevos revolviendo rápidamente.

Por último, agregar la salsa de soja

y mantener por dos minutos más en el fuego. También se pueden añadir semillas de sésamo o lino a elección. ■



### Nuestras Carreras:

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



Av. Colón 446, Bahía Blanca

Tel: (0291) 454-7511

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

Seguinos en nuestras redes sociales

# Limonadas Terma

Listas para tomar.



# A 80 años de un SUCESO marcado a sangre y fuego

En su libro “1937 La Revolución” el historiador Fabián Enzo Barda hace mención, con lujo de detalles, al levantamiento ciudadano de Coronel Dorrego que estableció un mojón en el país en la lucha por las libertades cívicas.



**El golpe de estado** que derrocó al entonces presidente Ramón Castillo el 4 de junio de 1943 dio por finalizada la Década Infame, un oscuro período de la historia argentina en el que el régimen conservador gobernó el país.

En ese contexto, Juan Bautista Maciel encabezó en Coronel Dorrego un alzamiento de un grupo de militantes radicales, que pretendieron sufragar libremente en época de fraude electoral.

A 80 años de ese suceso, en “1937 La Revolución”, sexto libro del historiador, escritor y periodista dorreguense Fabián Enzo Barda, se repasan los detalles que enmarcaron la sangrienta jornada en la que Maciel pagó con su vida el intento de enfrentar al poder conservador gobernante.

## -¿Quién fue Juan Bautista Maciel?

-Pertenece a una de las primeras familias que se radicó en el distrito de Coronel Dorrego y tanto él como su hermano Roberto, quien fue intendente y diputado, militaron activamente en el radicalismo desde muy jóvenes. “Burrero”, vestía siempre a la usanza criolla y tuvo una estrecha amistad con Carlos Gardel, a quien acompañó durante su estadía en Bahía Blanca y la zona, durante 1933.

## -¿Cómo era el contexto del país en aquel entonces?

-Quienes gobernaron la Argentina entre 1930 y 1943 autotitularon a ese proceso histórico como la Restauración Conservadora. Luego del intento corporativista de José Uriburu, el general Agustín P. Justo, con un fuerte componente autoritario, presidió el país hasta que en la elección de 1937—en la que se produjeron los sucesos de Coronel Dorrego—resultó electo presidente Roberto M. Ortiz, bajo un escandaloso fraude.

## -¿Qué impulsó a Maciel a no medir consecuencias en aquella mañana del 5 de septiembre de 1937?

-El hecho representa, junto con la abstención electoral, uno de los componentes básicos de la historia del radicalismo. En los años 30 se habían producido movimientos en pos del sufragio libre, sobre todo en la zona del litoral del país y hubo un conato en marcha que fue desactivado por la propia cúpula radical encabezada por Marcelo T. de Alvear. Ahí es donde entró en juego la decisión de Maciel de seguir adelante y al respecto hay muchas versiones sobre qué dijo finalmente cuando le anunciaron que había sido levantada la asonada en el resto de la provincia. Más allá de eso, continuó con sus planes y su rol de jefe revolucionario, consagrado en la clandestinidad entre los más importantes dirigentes radicales dorreguenses. La historia dice que la palabra empeñada por

Maciel primó más que la certeza de una acción destinada al fracaso.

## -¿De qué manera “blindó” Maciel su camión para ir hasta el municipio dorreguense?

-Las crónicas hablan de la preparación de 10 camiones, aunque solamente dos entraron en acción y fueron vistos en Dorrego ese 5 de septiembre. El blindaje se hizo en un campo con discos de arado, chapas compradas por Felipe Guisasola en Bahía Blanca y bolsas cargadas de tierra y arena.

## -¿Cómo fue el enfrentamiento y cuánto duró?

-Finalmente los camiones “blindados” que utilizó Maciel y su gente fueron un Ford A y un Chevrolet, aunque en algunos informes se sostiene que se contabilizaron tres. Pasadas las 16, Maciel y sus hombres llegaron al pueblo. Pasaron por el comité y alzaron a algunos correligionarios. De inmediato procedieron a atacar el municipio y demás dependencias, originándose un intenso tiroteo, apoyado por aquellos que estaban parapetados sobre la azotea del Club Social. Por su parte, los conservadores y la policía los esperaron desde la azotea y dependencias de la Municipalidad (defendida no sólo por policías sino también por funcionarios, empleados, obreros y afiliados al Partido Demócrata

Nacional), escuela, iglesia, comisaría y comité conservador.

La posición del cura párroco Ramos Ojeda constituyó todo un tema de debate, porque se dice que el presbítero habría colaborado con los conservadores. La balacera duró unos 40 minutos, Maciel cayó en una de las diagonales que cruza la plaza central, alcanzado por una bala en la zona del cuello y estuvo tirado ahí desde cerca de las 17 del domingo hasta las 2:30 del lunes, cuando permitieron retirar su cadáver.

**-¿Qué actitud adoptaron las autoridades policiales con los partidarios rebeldes que intervinieron en la refriega?**

-Se desató una terrible represión estatal y paraestatal. Fueron perseguidos, detenidos, torturados y vejados no sólo los seguidores de Maciel sino también la mayoría de los dirigentes radicales, afiliados, las novias y esposas de éstos y algunos dirigentes socialistas. Mucha gente

quedó con secuelas permanentes debido a las torturas recibidas.

**-¿Se supo quién lo mató o el asesinato quedó impune para siempre?**

-Durante la década del 40 y parte del 50 circuló una descabellada versión que reducía la muerte de Maciel a "una cuestión de polleras", es decir que en medio de la lucha alguien habría aprovechado para cobrar una venganza personal, pero no fue así. El diario "El Atlántico", que circulaba en Bahía Blanca en aquella época, señaló que en la defensa del edificio de la intendencia tuvieron una destacada actuación el senador nacional Gregorio Juárez, titular del Comité Demócrata Nacional, y Nelio Venturelli, presidente del Concejo Deliberante, aunque se señala indistintamente a Carmody o a Fernández Long como responsable, alguno de ellos, de ese disparo. Ambos tenían fama de buenos tiradores.

**-¿Qué repercusión tuvo el asesinato?**

-Muy amplia en dos periódicos de importancia nacional: "La Prensa" y "Crítica". Natalio Botana, fundador de este último medio, llegó a denunciar la desaparición de ediciones enteras que por tren eran fletadas para el sur de la provincia y remarcó el sobreprecio a que fueron vendidos los pocos ejemplares que lograron pasar la línea de Tres Arroyos. Mucho tiempo después, Félix Luna en su libro "Ortiz, reportaje a la Argentina opulenta" habló de los sucesos de Coronel Dorrego.

**-¿El hecho marcó un punto de inflexión en los sucesivos procesos electorales de la Argentina?**

-No, porque si bien no hubo fraude sistemático en las sucesivas salidas electorales, sí tuvimos democracias condicionadas en las elecciones ganadas por Frondizi e Illia. De todas maneras, el asesinato de Maciel tuvo una impronta profunda en la lucha por las libertades cívicas. ■

El más grande de los pequeños placeres diarios

Ce-Leche

CARAMELO RELLENO CON DULCE DE LECHE

LIPO

Caramelos rellenos con dulce de leche natural

Ce-Leche

Llévalos adonde quieras tus ganas

LIPO

caramelísimos!

www.productoslipo.com



## SUCURSAL 120: LA SEGUNDA DE VIEDMA

El miércoles 16 de agosto, en horas del mediodía, tuvo lugar el acto oficial de inauguración de una nueva sucursal de la Cooperativa Obrera. Es la número 120 y está ubicada en calle Periodistas Argentinos al 300, casi avenida 25 de Mayo, de la ciudad de Viedma, capital de la provincia de Río Negro en la cual nuestra entidad presta sus servicios a través de la sucursal 77 desde el 30 de mayo de 2008.

Tras entonarse las estrofas del Himno Nacional Argentino, hizo uso de la palabra el presidente de La Coope, Cr. Rubén A. Fillotrani, a quien siguió el señor Jorge O. Otermin, titular del consejo de administración de la Cooperativa Agrícola, Ganadera e Industrial de Viedma, propietaria del predio en que acaba de construirse el flamante supermercado. Posteriormente fue el turno del Cr. Rodolfo D. Zoppi, ex gerente general de la Obrera y actual presidente de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo.

En representación de los viedmenses, habló el intendente municipal, Ing. José L. Foulkes, quien reconoció que la presencia de la Cooperativa Obrera desde hace nueve años ha contribuido al desarrollo de la ciudad y que este emprendimiento representa un muy buen aporte urbanístico a un sector que aspira se convierta en un nuevo “corredor comercial”.

Cerrando la lista de oradores, el Prof. Pedro O. Pesatti, nativo de Viedma y actual vicegobernador rionegrino, agradeció el



Fillotrani

Otermin

Zoppi

Foulkes

Pesatti

esfuerzo que representa para la Cooperativa Obrera su desarrollo en la provincia, que permite sostener más de seiscientos puestos de trabajo digno, poniendo de relieve la importancia que la entidad le otorga a la integración cooperativa, como por ejemplo la que mantiene con el Frigorífico FRIDEVI.

### Algunas características

El supermercado que acaba de inaugurarse cuenta con un área de ventas cercana a los mil metros cuadrados y en ella se ha incorporado la más moderna tecnología existente para este tipo de establecimientos.

La línea de pasillos de revisión dispone de 8 cajas registradoras, a las que se suman la de Envases y otra correspondiente a Hogar, sección que al igual que Carnes dispone de atención personalizada.

El sector destinado al estacionamiento de los consumidores tiene espacio para albergar unas cuatro decenas de automotores.

El plantel de personal suma 33 colaboradores, de los cuales un neto de 8 provienen de la sucursal 77, entre ellos quienes ocupan los puestos de encargado (Alejandro D. Villca), subencargado (Norman R. Carril) y ayudanta de encargado (Rita N. Cárdenas).

### Dos más en septiembre

En el transcurso del presente mes La Coope dejará habilitada dos nuevas sucursales. Una de ellas, que ya tenía asignado el número 119, está ubicada en la ciudad neuquina de Loncopué, principal centro de servicios del afamado complejo termal Copahue.

La restante, que llevará el número 121, es la que se está levantando actualmente en Cipolletti, provincia de Río Negro, y que permitirá ampliar los servicios que presta la Cooperativa Obrera en esa importante ciudad a la que arribara hace más de una década con la habilitación de su sucursal número 65. ■

**PROMO**

**PURINA<sup>®</sup>**  
**DOG CHOW<sup>™</sup>**

**ELEGÍ GANAR**

**PARTICIPÁ Y GANÁ**

**1 Renault Duster Oroch por mes**



**¡Y MUCHOS PREMIOS MÁS!**



Cámaras Deportivas



Smart TVs



Consolas de Videojuegos



Bicicletas

Cargá tu código en la web

**WWW.PROMODOGCHOW.COM.AR**

## LA COOPE ESTÁ TAMBIÉN EN FACEBOOK

Desde hace algunos años la Cooperativa Obrera tiene su canal de videos en el sitio YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UCwCxWX9zKVuJ3mcrInNUwzQ>), al que puede accederse desde la propia página web de nuestra entidad ([www.cooperativaobrera.coop](http://www.cooperativaobrera.coop)). Dicho canal ya acumula nada menos que dos millones y medio de visitas.

Ahora, desde el 1 de agosto La Coope se ha sumado además a las redes sociales a través de Facebook, donde su dirección es <https://www.facebook.com/LaCoopeAR>, aunque es posible también acceder desde la página web institucional.

El día elegido tiene un significado muy especial, porque precisamente el domingo 1 de agosto de 1920 don Juan Appella y el joven Víctor R. Maronna reunieron en la casa del primero de ellos a un grupo de vecinos del Barrio Noroeste, en su mayoría obreros ferroviarios, para dejar integrada una “Comisión de estudios pro formación de la Cooperativa Panadera, Molinera y Anexos”, cuya labor permitió noventa días después la fundación de la



Cooperativa Obrera.

Mediante esta incorporación a la red social Facebook se busca generar un nuevo espacio para dialogar on-line con

los asociados y los consumidores en general, además de visibilizar el modelo cooperativo a través de canales cada vez más versátiles y amigables. ■

### PROGRAMA

En un mundo en constante cambio, comprender las diferentes energías e intereses que forman parte en estos tiempos del ámbito laboral ayuda a entender que los estilos de liderazgo deben evolucionar. Por ello la gestión del conflicto es hoy una competencia imprescindible para quienes lideran grupos de trabajo.

Frente a este panorama, la Cooperativa Obrera ha organizado un programa de capacitación que incluye a 200 funcionarios con empleados a cargo y que implica una jornada mensual de 9 horas de agosto a octubre, a lo que se suman las obligaciones no presenciales.

En total se han formado 8 grupos de 25 integrantes cada uno y para llevar a cabo este importante programa fue contratado Diego Furlani, coach ontológico organizacional que cuenta con más de veinte años de experiencia en diversos países de América (Argentina, Uruguay, Costa Rica, México, Estados Unidos y Canadá). ■

### ENCUENTRO Y JORNADA

**El miércoles 6 de septiembre de 9:00 a 17:30 se desarrollará en las instalaciones culturales de calle Zelarrayán 560, Bahía Blanca, el V Encuentro Intercooperativo organizado por la Federación Argentina de Cooperativas**



Lic. Guillermo Olivetto.

**de Consumo (FACC), que contará con la participación de representantes de cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo y de cooperativas de productores y/o trabajadores.**

El panel de expositores es nutrido e importante, destacándose la presencial en el mismo del licenciado Guillermo Olivetto, reconocido especialista nacional en el estudio de las conductas de los individuos, los consumidores y los mercados.

Al día siguiente, en el aula magna del Rectorado de la Universidad Nacional del Sur tendrá lugar de 9:00 a 13:00 la XIII Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social, que desde 2005 vienen organizando anualmente el Departamento de Ciencias de Administración de esa casa de altos estudios y la Asociación Intercooperativa Regional, contando en sus últimas ediciones con el auspicio de la FACC. ■

¿Difícil de cambiar?



¡Fácil con Pampers pants!



**Pampers**  
confort sec  
**pants**



## HASTA EL 30 SE RECIBIRÁN LOS TRABAJOS PARA EL TRIGÉSIMO CERTAMEN ESCOLAR

Hasta fines del mes en curso se recibirán los trabajos para participar en el tradicional certamen escolar que desde hace 30 años viene organizando en forma consecutiva la Cooperativa Obrera y del cual pueden participar alumnos primarios que cursan 4°, 5° y 6° año en establecimientos educativos oficiales y privados ubicados en el área geográfica a la que nuestra entidad ha llegado con sus servicios.

Este año el tema elegido es "La importancia del deporte" y quienes deseen intervenir deben presentar un trabajo individual o grupal sobre "mi deporte favorito", reflejando sus beneficios y aportes positivos para la persona que lo practica y para la sociedad en su conjunto.

Teniendo en cuenta que se trata de la trigésima edición del certamen, La Coope ha instituido importantes



premios, cuyo detalle así como el reglamento general puede consultarse

ingresando a la página web [www.cooperativaobrera.coop](http://www.cooperativaobrera.coop). ■

### CÍRCULO DE CONSUMIDORES

El cronograma de reuniones zonales previsto para las distintas sedes del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera durante el mes de septiembre es el siguiente:

**Jueves 7, 17hs:** Gral.

Fernández Oro (anfitriona), Gral. Roca, Ing. Huergo y Villa Regina.

**Martes 12, 15 hs:** Batán,

Lobería, Mar del Plata, Necochea (anfitriona) y Quequén.

**Martes 19, 15 hs:** Bahía

Blanca, Cnel. Suárez, Gral. Cerri, Pigüé, Puan, Saavedra y Tornquist (anfitriona).

**Lunes 25, 15 hs:** Benito

Juárez, Cnel. Dorrego (anfitriona) y Tres Arroyos.

**Miércoles 27, 17 hs:** Catriel,

Centenario, Cinco Saltos, Neuquén (anfitriona) y Plottier.

**Jueves 28, 17 hs:** Cutral Co

y Zapala (anfitriona). ■

### SALÓN DE ARTE

Del 28 de agosto al 8 de septiembre corre el plazo de recepción de obras a postular en el 8° Salón Anual de Pintura, Dibujo y Escultura, que organizan La Coope y el Bahía Blanca Plaza Shopping.

Pueden participar artistas mayores de 18 años que residan en las distintas zonas donde funcionan sucursales de la Cooperativa Obrera y las obras deben hacerse llegar

a la sede cultural de Zelarrayán 560, Bahía Blanca, de lunes a viernes dentro del horario de 9:00 a 17:30.

Las bases del Salón, así como los premios a otorgarse, pueden ser consultados en las respectivas páginas web de ambas instituciones, estando previsto que las obras seleccionadas se expongan en el Shopping entre el 18 y el 28 de septiembre. ■



### DÍA DEL NIÑO

Como todos los años en ocasión de celebrarse el Día del Niño, La Coope llegó a los hogares de su personal con un obsequio para los más pequeños.

En esta oportunidad, fueron entregados 2.760 regalos con destino a los hijos de 1.916 empleados, con la particularidad que el espectro abarcó desde quienes están aún en el vientre de su mamá hasta los de 12 años cumplidos. ■

# NUEVO FRUCTIS

#super frutas para un super pelo

LLEGA A LA ARGENTINA LA REVOLUCIÓN FRUCTIS, CON PROTEÍNA DE SUPER FRUTAS PARA UN SUPER PELO 2X MÁS FUERTE.

PORQUE UN PELO MÁS FUERTE ES UN PELO QUE CRECE MÁS SANO, BRILLANTE Y SIN FRIZZ.



CABELLO  
CON CASPA

CABELLO  
DAÑADO

CABELLO LACIO  
CON FRIZZ

CABELLO  
SECO

CABELLO CON  
ONDAS O RIZOS

CABELLO DÉBIL,  
QUE SE CAE

CABELLO NORMAL  
Y OPACO

GARNIER



# VILLA GENERAL BELGRANO Y UNA FIESTA QUE NO ES PURA ESPUMA

La pintoresca localidad cordobesa de Villa General Belgrano enmarca el Oktoberfest argentino. Por lo general, el primer fin de semana del festejo es elegido por las familias, que concurren a saborear distintas variedades de cerveza y comidas típicas. Una semana después llega el turno preferido por jóvenes y no tanto, que disfrutan de los espectáculos que se ofrecen.

**Fundada en los años 30** por los alemanes Jorge Kappuhn y Paul Heintze, Villa General Belgrano se transformó prontamente en un pueblo en crecimiento que le otorgó un estilo único al paisaje de las sierras de Córdoba.

Desde el primer momento, la localidad adoptó las características de una auténtica aldea alpina, con casas de tejados rojos y coloridos jardines. Por otra parte, ofrece una excelente gastronomía, con platos típicos y deliciosas tortas, además de reflejar costumbres centro europeas que incluyen música, bailes y artesanías.

La Fiesta Nacional de la Cerveza surgió en la década del 60, de la mano de

los primeros inmigrantes. Por entonces, las orquestas y los grupos que tocaban en la plaza céntrica eran presentados por el locutor Matías Calvo Ortega, recordado a tal punto que hoy su nombre distingue al escenario principal del festejo.

Año a año, las delegaciones representativas de todo el mundo se fueron multiplicando con grupos que arribaron de Alemania, Dinamarca, Escocia, España, la ex Yugoslavia, Suecia, Portugal, Brasil, Grecia, Italia, Armenia y Ucrania, entre otros países.

Todas las colectividades lucen a lo largo de la fiesta sus trajes típicos, ampliando notablemente el espectro cultural.

Paralelamente, el transcurrir del tiempo

evidenció un notable desarrollo de la industria cervecera, que enmarcó el crecimiento del tradicional festejo, convocando a una gran cantidad de turistas.

Estos visitantes se acercan para vivir un momento diferente en Villa General Belgrano, que desde el año pasado cuenta con un predio propio para la realización de la Fiesta, ubicado en los terrenos en los que funcionara una vieja fábrica de cuchillos.

Los festejos, que se prolongan hasta altas horas de la noche, contienen un desfile de colectividades por las calles céntricas, el espiche de los barriles de cerveza y la presentación de distintos espectáculos y grupos de baile. ■

## VERANO 2018

¡APROVECHA 18 RAZONES PARA DISFRUTAR TUS VACACIONES

¡18 CUOTAS SIN INTERÉS EN TUS DESTINOS FAVORITOS!

CARIBE GRUPALES MIAMI  
BRASIL EN BUS ORLANDO

18 CUOTAS SIN INTERÉS

C.F.T.: 0,00%

0810-333-9859

de lunes a sábado de 9 a 19 hs.

consultas@coopeviajes.com

Encuéntralos en y muchos destinos más en

Coopeviajes.com

Tu destino de confianza

ENVASES DE ALUMINIO CORRUGADO / BANDEJAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO / FILM DE PVC / ENVASES DE POLIPROPILENO (PP) / PET / POLIESTIRENO (PS) / BOPS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS / COPAS / CUBIERTOS / BANDEJAS DE PASTA CELULOSICA MOLDEADA

**SC**

**Saiz, Caputo & Cía. S.A.**

ENVASES DESCARTABLES

En Buenos Aires:  
José E. Rodo 5658 (C1440AJP)  
Tel/Fax: 011-4878-4300/1/2/3  
ventas@saiz-caputo.com.ar  
www.saiz-caputo.com.ar

En Bahía Blanca:  
Fabian Moretti  
Ventas Tel/Fax: 4811062  
Cel: 156-491145  
fabianmoretti20@hotmail.com

Tu perro merece lo mejor



**Tiernitos**  
SELECCIÓN



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



CHUBUT 3.0

BUENOS AIRES

CHUBUT 3.0

DISTRIBUIDOR OFICIAL

**ARC**  
ARCIDIACONO  
INDUMENTARIA

J. J. PASO 377  
GRAL. D. CERRI  
arcidiaconojose@yahoo.com.ar  
**0291-4846157**

LEDAR by EXO energy



Lámparas de LED  
30.000 horas de vida útil\*\*



¿Cómo elegir la potencia y el color?

Incandescentes	LEDs	
45W	5.5W	<b>Luz día 6500K</b> Para ambientes destinados a tareas de concentración o actividades dinámicas que se hacen día.
470 - 490 lm		
65W	9W	
806 - 840 lm		
80W	11W	<b>Luz cálida 2700K</b> Para ambientes de relax y descanso que se hacen cálidos.
105W - 1100 lm		
100W	15W	
1420 - 1505 lm		



IRC >80 La más parecido al SOL, índice de reproducción cromática superior a 80

\*Ahorro estimado comparado con la iluminación incandescente. 43% de ahorro comparado con la iluminación de bajo consumo.  
\*\*Valor estimado, calculado sobre una base de un uso diario de 4 horas, en algunas alfombras.

# HANSEL Y GRETEL

Muchos de los cuentos infantiles que trascendieron en el tiempo contienen mensajes que resultan útiles para educar a los niños en valores. *Hansel y Gretel*, por ejemplo, enseña a no confiar en los desconocidos. Aquí ofrecemos un resumen del tradicional escrito de los hermanos Grimm.

## En una choza próxima a un bosque

vivía un leñador con su esposa y sus dos hijos: Hansel y Gretel.

El hombre era muy pobre. Tanto, que aún en las épocas en que ganaba más dinero apenas si alcanzaba para comer. Pero un buen día no les quedó ni una moneda para comprar comida ni un poquito de harina para hacer pan.

“Nuestros hijos morirán de hambre”, se lamentó el hombre esa noche.

“Sólo hay un remedio –dijo la mamá llorando–. Tenemos que dejarlos en el bosque, cerca del palacio del rey. Alguna persona de la corte los recogerá y cuidará”.

Hansel y Gretel, que no se habían podido dormir de hambre, oyeron la conversación. Gretel se echó a llorar, pero Hansel la consoló así:

–No temas. Tengo un plan para encontrar el camino de regreso. Prefiero pasar hambre aquí a vivir con lujos entre desconocidos.

Al día siguiente la mamá los despertó temprano.

“Tenemos que ir al bosque a buscar frutas y huevos –les dijo–. De lo contrario, no tendremos que comer”.

Hansel, que había encontrado un trozo de pan duro en un rincón, se quedó un poco atrás para ir sembrando trocitos por el camino. Cuando llegaron a un claro próximo al palacio, la mamá les pidió a los niños que descansaran mientras ella y su esposo buscaban algo para comer.

Los muchachitos no tardaron en quedarse dormidos y aprovechando eso, sus padres los dejaron. Los pobres niños estaban tan cansados y débiles que durmieron sin parar hasta el día siguiente, mientras los ángeles de la guarda velaban su sueño.

Al despertar, lo primero que hizo Hansel fue buscar los trozos de pan para recorrer el camino de regreso, pero no pudo encontrar ni uno: los pájaros se los habían comido. Tanto buscar y buscar se fueron alejando del claro, y por fin



comprendieron que estaban perdidos del todo.

Anduvieron y anduvieron hasta que llegaron a otro claro. ¿A que no saben qué vieron allí? Pues una casita hecha de galletitas y caramelos. Los chicos, que estaban muertos de hambre, corrieron a arrancar trozos del cerco y de las persianas, pero en ese momento apareció una anciana.

Con una sonrisa muy amable los invitó a pasar y les ofreció una espléndida comida. Hansel y Gretel comieron hasta hartarse. Luego la viejita les preparó la cama y los arropó cariñosamente.

Pero esa anciana que parecía tan buena era una bruja que quería hacerlos trabajar. Gretel tenía que cocinar y hacer toda la limpieza. Para Hansel tenía otros planes: ¡quería que tirara de su carro!

Pero como el niño estaba demasiado flaco y debilucho para semejante tarea, decidió encerrarlo en una jaula hasta que engordara. ¡Gretel no podía escapar y dejar a su hermanito encerrado!

## Un plan bien urdido

Entretanto, el niño recibía tanta comida que no podía terminar todo lo que le llevaba. Como la bruja no veía más allá de su nariz, cuando se acercaba a la jaula de Hansel le pedía que sacara un dedo para saber si estaba engordando.

Hansel ya se había dado cuenta de que la mujer estaba casi ciega, así que todos los

días le extendía un huesito de pollo.

“Todavía estás muy flaco –decía entonces la bruja–. ¡Esperaré unos días más!”.

Por fin, cansada de aguardar a que Hansel engordara, decidió atarlo al carro de cualquier manera. Los niños comprendieron que había llegado el momento de escapar.

Como era día de amasar pan, la bruja había ordenado a Gretel que calentara bien el horno. Pero la niña había oído en su casa que las brujas se convierten en polvo cuando aspiran humo de tilo, de modo que preparó un gran fuego con esa madera.

“Yo nunca he calentado un horno –dijo entonces a la bruja–. ¿Por qué no miras el fuego y me dices si está bien?”.

“¡Sal de ahí, pedazo de tonta! –chilló la mujer–. ¡Yo misma lo vigilaré!”.

Y abrió la puerta de hierro para mirar. En ese instante salió una bocanada de humo y la bruja se deshizo. Sólo quedaron un puñado de polvo y un manojito de llaves.

Gretel las recogió y corrió a liberar a su hermanito. Antes de huir de la casa, los dos niños buscaron comida para el viaje. Pero, grande sería su sorpresa cuando encontraron montones de cofres con oro y piedras preciosas. Recogieron todo lo que pudieron y huyeron rápidamente.

Tras mucho andar llegaron a un enorme lago y se sentaron tristes junto al agua, mirando la otra orilla.

¿Quieren que los cruce?”, preguntó de pronto una voz entre los juncos.

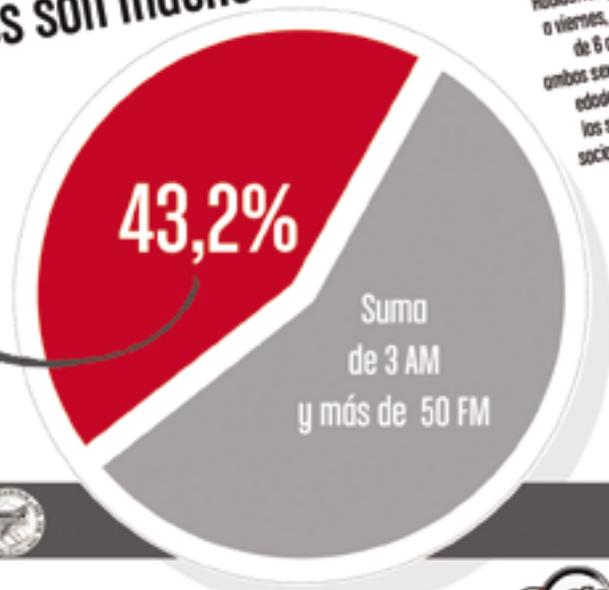
Era un enorme cisne blanco, que enseguida los dejó en la otra orilla. ¿Y adivinen quién estaba cortando leña justamente en ese lugar? ¡El papá de los chicos!

Si, el papá que lloró de alegría al verlos sanos y salvos. Después de los abrazos y los besos, Hansel y Gretel le mostraron las riquezas que traían y, tras agradecer al cisne su oportuna ayuda, corrieron todos a reunirse con la mamá. ■

# 43,2%

Sabemos que los números son mucho más que cifras.

**PANORAMA  
+  
BIENVENIDOS  
=  
PODER DE VENTA**



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

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



**DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.**



EL ESTILO  
ARTESANAL

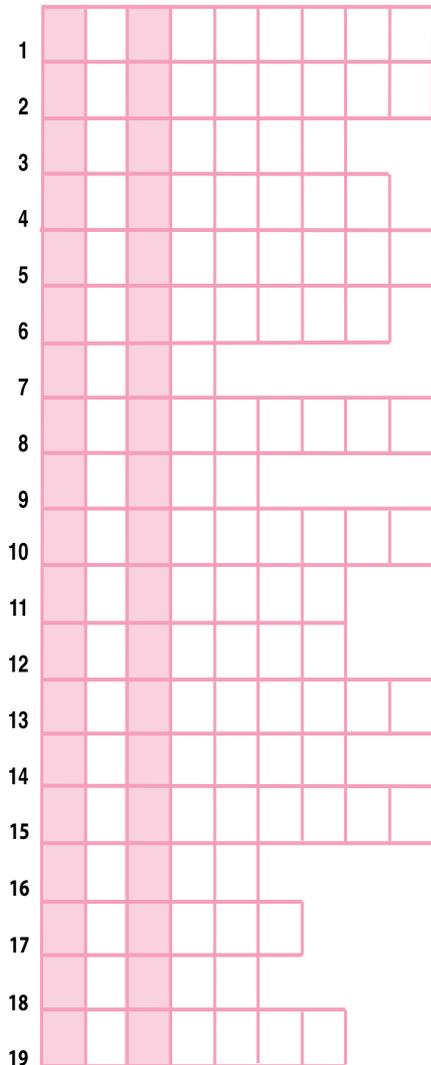
**Tía Maruca®**



Elegí, disfrutá, compartí

# Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase del barón Pierre Fredy de Coubertin (1863-1937), pedagogo e historiador francés a quien se lo reconoce como el fundador de los Juegos Olímpicos modernos y de cuyo fallecimiento se cumplirán 80 años el sábado 2 de septiembre.



- Gerencia de la Cooperativa Obrera que se encarga de la recepción de mercaderías en los depósitos centrales y su envío a las distintas sucursales.
- Localidad bonaerense apodada "la ciudad del cemento", a la que La Coope llegó con sus servicios en 1998 y actualmente los presta a través de tres supermercados.
- Denominación del periodo durante el cual ejercen sus cargos los consejeros y síndicos de una cooperativa.
- Órgano máximo en el gobierno de una cooperativa.
- Prócer argentino que ya en 1886 señalaba la importancia de las cooperativas de consumo para abaratar el precio de los productos y embellecer la vida de los trabajadores.
- Sustancia química que se emplea en el tratamiento de la diabetes y que tiene las mismas propiedades que la hormona producida por el páncreas para regular la cantidad de glucosa en la sangre.
- Cereal cuyos granos son gruesos, muy nutritivos y a partir de los cuales se producen alimentos como aceite y harina.
- Actividad económica que dio origen a la Cooperativa Obrera en 1920.
- Estación del año comprendida entre el verano y el invierno.
- Tipo de nota que nuestra revista publica en su sección Testimonio.
- Calificación que recibe una cooperativa que pertenece a sus trabajadores.
- Clase de cooperativa cuya principal actividad consiste en colocar en el mercado productos del agro que le entregan sus asociados.
- Nombre de la sección de nuestra revista en la que se incluyen notas referidas a los sanos hábitos alimenticios.
- Cantidad de tiempo que dura por estatuto el mandato de los consejeros titulares de la Cooperativa Obrera.
- Denominación del cargo que desempeña el empleado de mayor jerarquía en una sucursal de La Coope.
- Cartulina que junto a otras conforman la baraja.
- Sigla de la Obra Social del Personal Auxiliar de Casas Particulares, comúnmente conocida como obra social del personal doméstico.
- Madera de color casi negro y alta densidad.
- Pez pequeño y brillante, cuya carne es muy apreciada y cuya especie está estrechamente ligada a las anchoas y los arenques.

A - A - A - A - A - BA - BA - BLE - CA - CAR - CION - DA - DE - DI - DO - E - E - EN - GA - GIS - GRA - IN - IZ - JE - JO - LA - LI - LO - MA - MAN - MIEN - NA - NA - NA - NAI - NIO - NO - NU - ÑO - O - O - OS - PA - PACP - PE - POR - RE - RI - RIA - RRI - SAM - SAR - SAR - SU - TA - TI - TO - TO - TO - TRA - TRI - TRIE - VA

## SOLUCIÓN

1. LOGÍSTICA - 2. OLAVARRIA - 3. MANDATO - 4. ASAMBLEA - 5. SARMIENTO - 6. INSULINA - 7. MAIZ - 8. PANADERIA - 9. OTONO - 10. REPORTAJE - 11. TRABAJOS - 12. AGRARIA - 13. NUTRICION - 14. TRIENIO - 15. ENCARGADO - 16. NAIFE - 17. OSPACP - 18. EBANO - 19. SARDINA

## 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