PATAGONIA
Fem

Edición Nº 109 / viernes 23 de junio de 2017 GRATIS con La Prensa Austral

Clínica Magallanes:

10 AÑOS COMBATIENDO LA OBESIDAD

PRONTO
LA ALTA JOYERÍA
llega a
Magallanes
Leonidas Leiva estará presente con exclusiva colección de alta joyería de las mejores fábricas del mundo.
Locales 205 y 206 del segundo nivel • Edificio central Zona Franca

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 4 Edición 109
Viernes 23 de junio de 2017 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodista: Constanza Poblete
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler, Dra. Leisly Vidal y Antonio Díaz
Corrección: Lorena Díaz Andrade
Fotografía: Constanza Poblete y Maximiliano Soto
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
Teléfono: 569-50018869
Impresión: Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino y Buses Pacheco

EDITORIAL

UNA REINA PARA REPRESENTAR A PUNTA ARENAS

En el marco de las Invernadas 2017, se lanzó el concurso para elegir a la joven que será la nueva Reina de Punta Arenas, certamen tradicional que es uno de los hitos de este programa municipal. Este año, la nueva administración reformuló las bases, incorporando como requisitos que las postulantes sean mayores de 18 años y que midan sobre 1,65 metros.
El objetivo del jefe comunal es que la nueva soberana pueda cumplir un rol importante, cual es poder representar a Punta Arenas en otros certámenes de belleza que existen en el país, a fin de ser una verdadera embajadora de la juventud magallánica.
Tal cambio parece acertado y permite que la Reina de Punta Arenas tenga un mayor protagonismo durante su año de reinado.
A la vez, se debe celebrar que las ocho candidatas que compiten han expresado su ideal de usar la visibilidad de la coronación para impulsar obras solidarias y aportar al desarrollo de su ciudad, demostrando que las muchachas tienen un espíritu comunitario y de servicio.

Elia Simeone R.

PÁGINAS 6-8
INVERNADAS 2017: 8 JÓVENES DISPUTAN SER REINA DE PUNTA ARENAS

PÁGINAS 18-19
SANTO TOMÁS E INACAP SE UNEN PARA POTENCIAR EL EMPRENDIMIENTO

PÁGINA 22
KINESIÓLOGOS DE FISIOLIFE SE ESPECIALIZAN EN PATOLOGÍAS DE TENDÓN

Fem PATAGONIA

Sorteo Día del Padre

José Luis Contreras
fue el gran ganador del Berger

El martes 13 de junio, en dependencias de Ashley Homestore Punta Arenas, se realizó la entrega del Berger que fue sorteado por el concurso Día del Padre a José Luis Contreras, el flamante ganador.

Felicitamos por el entusiasmo e interés de concursar a quienes participaron en el sorteo ingresando sus datos en www.fempatagonia.cl

Además, agradecemos a quienes nos donaron todos los premios en esta oportunidad: Ashley Homestore Punta Arenas; Transbordadora Austral Broom; Diario La Prensa Austral; Restaurante Doña Inés, Hotel Casino Dreams; Hydra Spa Dreams; Spa Planet; Centro de Estética Integral NOAH; Cavas Reunidas, Distribuidora Galicia/Insúa gentileza Gloria Vilicic; y a Librería Qué Leo, ya que sin ellos no hubiese sido posible la realización del sorteo.

FELICES GANADORES:

Premio Súper Berger: José Luis Contreras

Premio 1 viaje a Porvenir en Ferry Tabsa: Juan Francisco Jorquera Prieto

Premio Suscripción anual a La Prensa Austral: Eduardo Andrés Apablaza

Premio Una cena para dos personas restaurante Doña Inés: Jonathan Villarroel

Premio Un masaje de relajación Hydra Spa: Juan Luis Pérez Hernández

Premio Un día de Spa para papá, Spa Planet: Rodrigo Alvarado

Premio Un masaje de relajación de Centro de Estética Integral Noah: Alejandra Poblete

Premio 2 botellas de vino Cavas Reunidas/Distribuidora Galicia / Insúa: Néstor Rivas

Premio 2 libros de Librería Qué Leo: Roberto Vergara

La directora de revista FEM Patagonia, Elia Simeone, junto a los vendedores de Ashley Homestore Carlos Alvarado, Arturo Stuart y Francisco González entregaron el berger al ganador José Luis Contreras.

La directora de revista FEM Patagonia, Elia Simeone, junto a Eduardo Apablaza (suscripción anual diario La Prensa Austral), Jonathan Villarroel (una cena para dos personas restaurante Doña Inés, Dreams Punta Arenas) y Juan Francisco Jorquera (un viaje a Porvenir en Ferry Tabsa para dos personas, vehículo incluido).

CON ENTUSIASMO Y BELLEZA, OCHO JÓVENES ASPIRAN A SER LA

Reina de Punta Arenas

14 de julio será la gala de coronación de la nueva soberana de Punta Arenas.

CON LA EXPECTATIVA de representar a Punta Arenas en ceremonias y otros certámenes nacionales, ocho jóvenes magallánicas están compitiendo para coronarse como Reina de las Invernadas 2017.

El otro objetivo manifestado por las candidatas es encabezar actividades de corte social, aprovechando la visibilidad que este reinado da durante un año.

Las 8 candidatas y sus respectivos patrocinantes son: Génesis Daniela Carrasco Macías, 20 años, Studio Runway; Darinka Cvitanic Alarcón, 25 años, Aerovías Dap; Ana Belén Morullo Scott, 19 años, El Dólar Beauty Store; Tamara Valentina Bermúdez Menéndez, 20 años, Magallanes Inmobiliaria; Javiera Loreto Clemente Gutiérrez, 19 años, Peluquería Eduardo's; Xenia Vilicich Icónomos, 18 años Club Leo Punta Arenas Cruz del Sur; Camila Ignacia Mimica Soto, 18 años, Club Deportivo Sokol; y Gabriela Alejandra Portales Espinoza, 22 años, Parque del Estrecho.

Para llegar a esta instancia, las jóvenes fueron seleccionadas de entre las 14 que se inscribieron al concurso, cumpliendo con los requisitos impuestos este año, cual eran tener más de 18 años y medir sobre un metro y 65 centímetros.

"Los cambios no buscan fomentar ninguna forma de discriminación. Lo que hicimos fue abordar un reclamo de reinas anteriores, en donde señalaban que, después de ser electas, no tienen ningún rol. La idea es que la chica que gane pueda representar a Magallanes en otros concursos del norte. Para ello, revisamos las bases que hay para Miss Chile, la reina de Valdivia y Viña del Mar, entre otros, y nos encontramos que algunos requisitos mínimos eran que fueran mayores de edad y midan 1,65 metros de altura o más, de tal manera que la Reina de Punta Arenas pueda concursar dentro de los próximos meses, en instancias parecidas en el resto del país. Por eso se hicieron los cambios. Con esto podemos llevar a nuestra Reina a otros concursos y seguir proyectando nuestra región", explicó el alcalde de Punta Arenas, Claudio Radonich.

Las jóvenes han participado en actividades comunitarias y han estado aprendiendo sobre modelaje, expresión oral e identidad local. Este miércoles 21 de junio participaron en el gran desfile de la Fiesta del Solsticio de Invierno 2017, que fue encabezada por la Miss Chile para Miss Universo, Catalina Cáceres.

"Encuentro que falta un rostro visible en Punta Arenas que sea joven y que pueda ayudar. Si soy electa Reina, me gustaría llevar a cabo proyectos relacionados con los hogares para ancianos porque hace falta ayuda en ese tipo de lugares. Tengo muchas ideas y espero poder ser una reina activa", señaló Tamara Bermúdez.

Tamara Bermudez Menéndez, 20 años

Javiera Clemente Gutiérrez, 19 años

Darinka Cvitanic Alarcón, 25 años

Ana Belén Morullo Scott, 19 años

"Si se da la oportunidad, me gustaría poder ayudar a los animales abandonados, me preocupa mucho el hecho de que hayan tantos perros callejeros. Quizás no salvarlos, pero sí incentivar a las personas a que lleven a sus animales a los procesos de esterilización y poder ayudar a realizar más jornadas de este tipo", esbozó Ana Belén Morullo.

Génesis Carrasco Macías, 20 años

"Creo y siento que represento a la juventud actual, pues soy mamá, estudio y trabajo, entonces me gustaría demostrarle a las personas y otras jóvenes que sí se puede, mediante esfuerzo se pueden lograr grandes cosas. También quiero poder transmitir un sentimiento de identidad magallánica", expresó Gabriela Portales.

Camila Mimica Soto, 18 años

Gabriela Portales Espinoza, 22 años

"Mi motivación principal es puro amor, es más que nada por mi hijo, quien es la motivación más grande que tengo para concretar mis proyectos de vida. Si logro ser Reina de la Invernada, me gustaría hacer cosas que las personas sientan como cercanas y útiles", planteó Génesis Carrasco.

Xenia Vilicich Icónomos, 18 años

La pasión culinaria y creatividad dan vida a Colibrí Resto-Bar

UNA NUEVA propuesta gastronómica para los magallánicos y turistas nacionales y extranjeros ofrece Colibrí Resto-Bar, local que abrió sus puertas hace dos meses muy cerca del centro de Punta Arenas, específicamente en calle José Menéndez #848.

Colibrí Resto-Bar nace como un emprendimiento familiar. Sus dueños María Constanza Pérez y Cristóbal Swinburn, quien además es Chef, explican que el nombre del local implica amor, alegría, belleza, independencia, libertad y sensibilidad, cualidades que les recuerdan que deben ser persistentes en la búsqueda de sus sueños, saborear cada momento y apreciar las cosas que aman, por ello decidieron adoptar la tenacidad del colibrí en sus vidas.

"Nuestra gastronomía está inspirada en el concepto del Colibrí, con preparaciones de cocina de autor que dan vida a esta nueva propuesta, utilizando los mejores productos del mar y tierra que nos ofrece la Patagonia, por ello asumimos este desafío con mucha responsabilidad, creatividad, cariño y pasión culinaria", comenta Cristóbal Swinburn.

Un toque vanguardista, la decoración y mezcla de sabores con productos regionales permiten a Colibrí Resto-Bar ofrecer gastronomía de gran nivel, en un ambiente muy acogedor, cercano y a precios accesibles.

Alternativa al almuerzo

Colibrí busca posicionarse como destino gastronómico y para ello también ofrece la alternativa de un exquisito y variado menú a la hora de almuerzo que incluye: entrada, dos opciones de plato de fondo, postre y jugo por $6.500, que pueden solicitar entre las 12,45 y 15,30 horas, hasta agotar stock.

Mojito y Apperol spritz

Cristian Calderón, Nicolás Ampuero, Carlos Mayorga, Paz Poblete, Andrés Espinoza, Jordan Caballero, Dalma Miranda, Coni Pérez y Cristóbal Swinburn

Tabla Mar Adentro

Tiradito Ñaña – Nao

"Nosotros nos preocupamos desde la presentación del plato, su decoración, y eso implica un tiempo de montaje que finalmente se traduce en un servicio de muy buen nivel", señala Cristóbal Swinburn, quien además es el creador de la carta del resto-bar.

Disfrutar un buen sour

Además de la gastronomía, Colibrí como resto-Bar se ha preocupado de ofrecer una barra que incluye variedad en sours como: pisco sour, calafate sour, y próximamente los visitantes podrán deleitarse con dos nuevos tragos, el ají verde sour y manzana verde sour.

"Contamos con variedad de tragos para que puedan acompañar los appetizer, tablas o platos principales, y a ello se suma la carta de vinos que tenemos, ya que trabajamos con Cava Don Hernando, lo que nos permite ofrecer vinos de viñas emergentes y cervezas artesanales", sostuvo.

"Tenemos un gran equipo encabezado por el chef Carlos Mayorga, la sub chef Paz Poblete y el ayudante de cocina, Nicolás Ampuero, y la integración de extranjeros y de personas con alguna discapacidad nos ayuda a romper barreras culturales, es una experiencia súper satisfactoria y enriquecedora", aseguraron sus dueños.

Ñaña Malu (Pulpo grillado acompañado de cuscús) – Calafate sour

Colibrí (Pescado a elección crocante con frutos secos, parmesano sobre espinacas a la crema y chips de tocino)

HORARIO DE ATENCIÓN:
Martes a viernes de 12,45 a 15,30 horas / 20:00 a la medianoche
Sábado de 12,45 a 16 horas / 20:00 a la medianoche
Domingo de 12,45 a 16 horas
Reservas: +56 9 92474715 o +56 61 2371358

10 años del Centro Integral de Tratamiento de la Obesidad, CITO

CLÍNICA MAGALLANES: MÁS DE MIL CIRUGÍAS BARIÁTRICAS SE HAN REALIZADO EN EL CITO

LA OBESIDAD trae consigo complicaciones mayores que sólo presentar unos kilos de más, de acuerdo a lo que explica el Dr. Jorge Cárcamo "existe mayor probabilidad de desarrollar algunos tipos de cáncer, enfermedad cardiovascular (infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial crónica), alteración de las grasas en la sangre, alteraciones del sueño, patología osteoarticular y diabetes mellitus tipo 2, entre otras. Los costos involucrados en el tratamiento de estas enfermedades y sus complicaciones son considerables".

A pesar del impacto negativo que tiene la obesidad, las políticas gubernamentales implementadas hasta ahora para su prevención y control han sido ineficaces. Según datos del Ministerio de Salud, para el año 2003 en Chile las personas obesas alcanzaban 6,8 millones, cifra que se vio aumentada para el año 2010, llegando a 8,9 millones de personas. Y lo que es más preocupante aún, Chile actualmente se encuentra en el 6° lugar mundial en obesidad infantil y en el primer puesto en América Latina. Así lo demostró un estudio recientemente publicado en la revista del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), en el que advierte que en Chile el 70% de los niños va a ser obeso en el corto plazo.

Conscientes de este serio problema de salud pública, un grupo de profesionales, en conjunto con Clínica Magallanes, creó en julio del año 2007 el Centro Integral de Tratamiento de la Obesidad (CITO). Un Centro que se planteó como objetivo principal proporcionar todas las alternativas terapéuticas actualmente disponibles y aceptadas por la comunidad médica mundial, aplicadas de forma individualizada y en el contexto de un equipo multidisciplinario constituido por expertos en nutrición, salud mental y actividad física.

Desde su inicio, el CITO ha tratado exitosamente a muchos pacientes con sobrepeso y obesidad leve, abordando la modificación de hábitos de vida, terapia alimentaria, actividad física regular, y en casos especiales, tratamiento con fármacos para optimizar los resultados. "En los casos de obesidad de mayor grado (obesidad severa o mórbida), o cuando los tratamientos convencionales fallan, hemos recurrido al tratamiento quirúrgico de la obesidad a través de la llamada cirugía bariátrica, que consiste en una serie de técnicas quirúrgicas gastrointestinales que tienen como objetivo lograr la pérdida del exceso de peso y especialmente la resolución de las comorbilidades. Los mecanismos por los que la cirugía logra esto son principalmente de tipo hormonal y se producen al modificar la anatomía del tracto gastrointestinal", explica el especialista en cirugía de la obesidad Dr. Jorge Cárcamo, quien además agrega que "ésta no es una cirugía estética, es una cirugía gastrointestinal mayor, y no está exenta de complicaciones, las que en ocasiones pueden ser muy graves y requieren para su tratamiento de nuevas intervenciones o procedimientos que pueden prolongar la estadía y los costos de la hospitalización. Sin embargo, hoy en día

esta cirugía, cuando es realizada por cirujanos experimentados en centros especializados, presenta una tasa de complicaciones totales que es menor al 5%".

ESTUDIOS CLÍNICOS

Existen muchos estudios clínicos a nivel mundial que demuestran que hay una significativa mayor efectividad del tratamiento quirúrgico, comparado con el tratamiento médico, en el manejo de la obesidad. La cirugía bariátrica ha demostrado una reducción significativa y perdurable del exceso de peso y un mejor control, e incluso remisión de todas las enfermedades asociadas, especialmente la diabetes.

Estudios a largo plazo demuestran que los pacientes obesos mórbidos operados viven más, al disminuir el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer. "Los mejores resultados se constatan en aquellos pacientes que se controlan periódicamente luego de una operación de este tipo. Ellos mantienen por más tiempo su baja de peso y desarrollan menos complicaciones (nutricionales, anemia, osteoporosis y esofagitis secundaria a reflujo gastroesofágico severo) que aquellos que se pierden de control tempranamente, luego de la cirugía. La experiencia de 10 años nos ha enseñado que para obtener un buen resultado a largo plazo es esencial que el paciente operado se controle periódicamente y cumpla con las indicaciones que el equipo multidisciplinario le entrega. Lamentablemente no más del 20% de los pacientes operados en nuestro Centro cumplen con este requisito, "explica el médico cirujano, Dr. Jorge Cárcamo.

El Centro Integral de Tratamiento de la Obesidad cuenta con todas las alternativas quirúrgicas disponibles y aceptadas en la actualidad. "La gastrectomía en manga y el bypass gástrico en Y de Roux son las técnicas quirúrgicas que se utilizan con mayor frecuencia. La elección de una u otra depende de los intereses y de las características médicas de cada paciente, las que son cuidadosamente evaluadas en la etapa preoperatoria con la realización de exámenes hematológicos, de imagen y endoscópicos. Todas estas técnicas se realizan por vía laparoscópica, permitiendo una estadía hospitalaria corta, rápida recuperación, con mínimas molestias y pequeñas cicatrices abdominales. A la fecha, ya se han operado alrededor de 1000 pacientes, a los cuales la cirugía y el tratamiento multidisciplinario les dio la posibilidad de una nueva vida", argumentó el Médico Jefe del CITO, Dr. Jorge Cárcamo.

El CITO está compuesto por un equipo multidisciplinario de especialistas, entre ellos, médicos cirujanos, psicólogo, psiquiatra, nutricionistas y kinesiólogos.

"La obesidad ha sido definida por la OMS como la epidemia del siglo XXI. En nuestro país, uno de cada cuatro chilenos es obeso, y muchos más todavía padecen de sobrepeso", señala el Dr. Jorge Cárcamo, Jefe del Centro Integral de Tratamiento de la Obesidad de Clínica Magallanes.

El especialista de Clínica Magallanes también comenta que "el uso de instrumental quirúrgico adecuado, contar con equipos laparoscópicos de última generación, la utilización de técnicas anestésicas modernas y el apoyo de las unidades de tratamiento intensivo/intermedio, imágenes, endoscopía y laboratorio las 24 horas, permiten realizar estas cirugías en forma segura y con una tasa de complicaciones que en nuestro grupo está por debajo de los estándares nacionales, e incluso internacionales. Próximamente publicaremos nuestros resultados a largo plazo (5 a 10 años) en un grupo de 250 enfermos tratados en nuestro Centro".

Últimamente, en conjunto con el Centro de Estudios Digestivos, se ha incorporado el balón intragástrico como alternativa de tratamiento en pacientes con sobrepeso y obesidad leve que no son candidatos a tratamiento quirúrgico. "Para los pacientes portadores de obesidad moderada y severa, o aquellos que son diabéticos, la cirugía sigue siendo la mejor alternativa. En el caso de pacientes que vuelven a subir de peso luego de una cirugía bariátrica, la recirugía (o cirugía revisional) y las nuevas técnicas endoscópicas tienen beneficios marginales, con una tasa mayor de complicaciones que deben ser cuidadosamente evaluadas antes de ser indicadas. Es por esto que un paciente operado debe cuidar su cirugía manteniendo una alimentación saludable y realizando actividad física regular por el resto de su vida", recomienda el médico.

La actividad académica también ha sido parte importante del quehacer del grupo de profesionales que conforma el CITO, quienes son reconocidos a nivel nacional. El psicólogo, nutricionistas y kinesiólogos participan activamente de los congresos de la especialidad como asistentes y expositores, tanto en Chile como en el extranjero. Todos ellos son parte de la Sociedad de Cirugía Bariátrica de Chile formada recientemente al alero de la Sociedad de Cirujanos de Chile.

Próximamente el Centro Integral de la Obesidad se trasladará a las nuevas dependencias del Centro de Diagnóstico Avanzado de Clínica Magallanes, un edificio de casi 3000 m2 que será inaugurado en el mes de agosto del año en curso. Allí ocupará un espacio físico amplio y moderno que reunirá a todos los profesionales expertos en el manejo de esta compleja enfermedad y tendrá todas las comodidades para entregar un servicio de excelencia tanto a los pacientes como a sus familiares. "Nuestro principal objetivo ha sido y será siempre brindar un manejo integral, de calidad, en un ambiente grato, que les permita una pérdida de peso adecuada y perdurable en el tiempo. Sin embargo, más allá de la técnica quirúrgica utilizada, o del equipo multidisciplinario que lo acompañe durante todo el proceso, el principal artífice del resultado final es el propio paciente y su entorno familiar", puntualizó el Dr. Jorge Cárcamo.

Si usted es un paciente operado de cirugía bariátrica, no olvide:

1. Tomar diariamente sus suplementos de vitaminas, fierro y calcio.
2. Alimentación saludable pobre en grasas e hidratos de carbono, rica en vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico.
3. Evitar los largos períodos de ayuno.
4. Realizar actividad física regular, al menos tres veces a la semana.
5. Evitar la ingesta de alcohol.
6. No fumar.
7. Acudir periódicamente a control con nutricionista, nutrióloga o cirujano tratante. La asistencia psicológica siempre es útil.
8. La obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial y compleja. Una cirugía o un procedimiento endoscópico no la solucionan, sólo ayudan a restringir la ingesta. En el momento que usted vuelva a comer como lo hacía antes de la cirugía, recuperará el peso perdido en muy poco tiempo.

FOTÓGRAFO DE ESTUDIO

FRANKLIN PARDON

Consulta al correo frpardon@yahoo.com
Celular: 56 9 92233682
Web www.franklinpardon.cl

ESTETICA FACIAL
CLINICA COSTANERA

Descansa tu mirada : Acido hialuronico para ojeras y bolsas

Elimina lineas de expresión : Botox

Ama tu nariz : Rinomodelacion con acido hialuronico

Piel mas luminosa y firme : Plasma rico en plaquetas, peeling químico e inyecciones de vitaminas

La gravedad afecto tu rostro? : Hilos tensores reposicionadores

Labios finos o poco definidos : perfilado y aumento labial con acido hialuronico

Perfila y adelgaza tu rostro : Bichectomia

Ya sabes, no hay mas excusas podemos ayudarte a verte y sentirte como quieres con resultados sutiles y naturales

+56942597054
Medicina Estética Facial Clínica Costanera
Mejicana 1447

Especialista Estética Facial
Certificación
CHILE
ESPAÑA
ARGENTINA

Dra.Karla Cárcamo
Medicina Estética Facial

ARTICULACIÓN TÉMPORO MANDIBULAR (ATM),

DOLOR CRANEAL Y FACIAL Y BRUXISMO

II. TRATAMIENTOS

DR. MAURICIO VARGAS ZEC
CIRUJANO MÁXILO FACIAL
MVARGAS@DRMVARGASZ.CL

COMO YA HEMOS explicado, la **Articulación Témporo Mandibular (ATM)** es asiento de variados cuadros patológicos, tanto por su particular configuración, como por enfermedades y traumas comunes a todas las articulaciones.

Lo primordial e inicial es efectuar el correcto diagnóstico. Es imperativo el tratamiento dental convencional para no variar la relación dentaria que puede afectar la función de la articulación. En cuanto a los problemas particulares de la ATM, éstos pueden ser variados y con alarmante frecuencia están asociados al **Bruxismo**, el que será tratado con medidas físicas, como planos oclusales intra orales, tratamiento kinésico y con aplicación de medicamentos como la **toxina botulínica (botox).**

Otras patologías se refieren al desplazamiento del disco articular desde su posición normal y que provoca bloqueo, dolor, imposibilidad de abrir y/o cerrar la boca, lo que puede requerir una cirugía para reposicionarlo y fijarlo, llamada **discopexia.**

Un tratamiento muy actual de la ATM se denomina **artrocentesis** y consiste en el "lavado" de la articulación, para retirar productos de degradación por inflamación crónica, y que ha demostrado ser de extraordinaria utilidad para mejorar las distintas patologías funcionales de ella. Se realiza 1 o varias veces, si es necesario.

Una vez efectuado este procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo, luego de retirado los elementos inflamatorios intra articulares, se recomienda la **aplicación de ácido hialurónico,** en una fórmula especialmente diseñada, que actuará como lubricación de la articulación otorgando salud, bienestar y ausencia de dolor.

Estos y múltiples otros tratamientos pueden ser efectuados en la Región, con la adecuada consulta al especialista en Cirugía Máxilo Facial.

Dr. Mauricio Vargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial
Plástica y Estética Facial - Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes
- Botox®, Dysport® estético y terapéutico

- Ácido Hialurónico y bioplastía
- Plasma Rico en Plaquetas
- Hilos tensores revitalizantes faciales

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Rómulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

Clínica Algarrobal Chicureo
Santa Emilia 201-203
Teléfonos (2) 28431941 (2) 28430476
Chicureo Santiago

VIVE ESTE

INVIERNO *con estilo*

BOUTIQUE

Más que una cartera

ROMANO - VÍA UNO - GIANI DAFIRENZE

BELLAVISTA 606 entrada por Chiloé

Fono: 96400524 solicita tu horario de atención antes de asistir, abierto todos los días y el horario que a ti te acomode

Ximena Fernández (Más que una cartera)

DIETAS HIPOCALÓRICAS
¿CÓMO ADELGAZAR SALUDABLEMENTE? PARTE II

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRIOLOGÍA Y DIABETES
MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE NUTRICIÓN
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE
ENDOCRINOLOGÍA Y DIABETES

EN EL ARTÍCULO anterior, pusimos énfasis en la distribución de nutrientes para poder bajar de peso de manera adecuada, sin que ello signifique generar algún daño a nuestro organismo.

Ahora me basaré en las adaptaciones que hay que lograr para poder hacer de nuestra alimentación diaria algo agradable y apetecible.

Volumen: El volumen de las comidas deberá aumentarse para lograr un buen valor de saciedad y evitar que el paciente presente hambre temprana. Las comidas de gran volumen provocan mayor secreción de jugo gástrico y retardo de la evacuación, produciendo así una saciedad más prolongada.

Consistencia: La consistencia de la dieta debe ser preferentemente sólida, utilizando alimentos duros que requieren mayor masticación, facilitando la aparición precoz de saciedad, para limitar la ingestión de alimento.

Temperatura: Se recomienda utilizar alimentos a temperatura templada o caliente. Las comidas muy calientes producen congestión de la mucosa gástrica, con aumento de la secreción y retardo de la evacuación. Las comidas muy frías, por su parte, provocan espasmo del píloro y retardo menor de saciedad.

Variedad: Una de las características que debe tener toda dieta, sea normal o hipocalórica, es la variación de los alimentos y de las preparaciones utilizadas para no ser monótonas tanto en sabor, textura, formas, color, aroma y presentación. Además se debe recordar que ningún alimento por sí solo aporta todos los nutrientes requeridos en las cantidades adecuadas, aunque sean de un mismo grupo.

Horario: El horario debe mantenerse normal, con 3 a 4 comidas al día, o con algunas colaciones si es necesario. Deben evitarse intervalos prolongados de ayuno para impedir la sensación temprana de hambre y el concentrar muchos alimentos en 1 ó 2 comidas, favoreciendo la lipogénesis y evitar hambre intensa o posible comportamiento compulsivo.

Además se debe tener presente que el gasto por la acción termogénica de la dieta y por los procesos digestivos y metabólicos es superior si la ingesta total de energía se distribuye a lo largo del día.

Es imprescindible adaptar las pautas de alimentación a los gustos y hábitos de los pacientes, así lo dice la 4ta ley de la alimentación. En lo posible se debe adaptar la dieta a los hábitos alimentarios correctos del paciente, tratando de modificar los que no correspondan o que interfieran con el tratamiento nutricional.

Se debe tener presente que los alimentos que agradan al individuo ejercen una mayor acción tónica sobre el estómago y se evacuan más rápidamente que los no apetecidos.

Además de modificar el aporte calórico, se debe cumplir con las características de toda dieta normal: equilibrada, suficiente en el resto de los nutrientes, variada y adecuada a los hábitos, preferencias alimentarias y disponibilidad del individuo.

Dentro de las preguntas que van surgiendo en los pacientes, existe la ingesta de alimentos originalmente ricos en grasas o azúcares simples, pero elaborados con ingredientes más saludables, por lo que sería importante poder adaptar y dar alternativa a algunas preparaciones y sobre todo asesorar con "técnicas y/o tips" para enfrentar eventos sociales como fiestas patrias, navidad, cumpleaños; orientar en picoteos saludables, consejos para realizar las compras, para manejar ansiedad; dar alternativas como agregados saludables para el pan; poner énfasis para aumentar el consumo de verduras, planificar colaciones y sobre todo enseñar a leer las etiquetas de los alimentos, pues las leyes van cambiando, hay frases poco visibles ("letra chica") e información que a pesar de todo se omite.

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

DIABETES MELLITUS TIPO 1, TIPO 2 Y EN EL EMBARAZO - OBESIDAD, SOBREPESO Y BAJO PESO - TRASTORNOS ALIMENTARIOS - PROBLEMAS DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, RESISTENCIA A LA INSULINA - ALERGIAS ALIMENTARIAS - ENFERMEDAD CELÍACA - NUTRICIÓN DEPORTIVA - ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA - CONTROL NUTRICIONAL PRE Y POST CIRUGÍAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA
MÉTODO NO DIETA

CLÍNICA MAGALLANES
somos REDSALUD

RESERVAS DE HORAS:
AV. BULNES 01448 - TEL: 61 2 207400
PUNTA ARENAS

AUMENTO MAMARIO CON PRÓTESIS

DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.
CIRUJANO PLÁSTICO
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

TENER MAMAS pequeñas y/o levemente caídas resulta muchas veces un tema complejo. El transcurso del tiempo y factores como la edad, genética, embarazos, cambios en el peso corporal, exposición al sol y la gravedad pueden provocar cambios en la forma y tamaño de las mamas, sin embargo todo se puede mejorar mediante un aumento mamario con prótesis.

Existen dos técnicas respecto a la localización del implante: subglandular y retropectoral. En la localización subglandular el implante queda debajo de la glándula mamaria y delante del músculo pectoral, mientras que los implantes retropectorales quedan por detrás del músculo pectoral.

Siempre será el cirujano quien decida dónde es más adecuado para cada paciente colocar dicho implante.

¿Qué cicatrices quedan posterior a una cirugía de aumento mamario?

Dependerá de las incisiones a través de las que se coloque el implante. Éstas se realizan en zonas discretas para minimizar la formación de cicatrices visibles. Entre las opciones se encuentran: periareolar, submamaria y axilar. Las incisiones varían de acuerdo con el tipo y tamaño del implante, las características anatómicas de cada paciente y las preferencias del cirujano y paciente.

¿Qué determina el tamaño del implante que se va a utilizar?

Es importante transmitir honestamente a su cirujano las expectativas deseadas respecto al tamaño mamario que se quiere lograr. El tamaño del implante no sólo se determinará por el deseo de la paciente, sino que también y de manera mucho más significativa por las características anatómicas de los senos, la elasticidad de su piel y su constitución física.

Los volúmenes disponibles son muy amplios y usted debe dar un rango a su cirujano. Para lograr un resultado satisfactorio es muy importante haber realizado una adecuada evaluación preoperatoria, donde en conjunto con su cirujano y posterior a una prueba de implantes, decidirán qué tamaño es el más adecuado para usted.

Postoperatorio

Al igual que con cualquier procedimiento quirúrgico, durante el postoperatorio es probable que experimente molestias (dolor), hinchazón y hematomas (moretones), y sensación de aire y líquido en las mamas, los cuales desaparecerán lentamente dentro de las primeras semanas.

Usted podrá retomar su actividad laboral normal al cabo de 10 a 15 días aproximadamente, pero se recomienda no levantar objetos pesados ni realizar ejercicio, durante al menos un mes después del procedimiento.

MUJERES A CARGO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS UNEN FUERZAS Y HACEN UN CLICK PARA POTENCIAR EL EMPRENDIMIENTO

LA RECTORA de Santo Tomás y la vicerrectora de Inacap Punta Arenas, en forma inédita se unieron para realizar el primer encuentro "CLICK: Emprendimiento + Innovación Sin Fronteras", el cual demostró ser el mejor ejemplo de que una de las claves fundamentales del emprendimiento está en la asociatividad.

El encuentro para emprendedores se llevó a cabo el 1 de junio en Punta Arenas y deja un balance absolutamente provechoso a la hora de rendir cuentas, lo que dejó satisfechas a las organizadoras.

Valeska Acevedo, rectora de Santo Tomás Punta Arenas, expresó que "el encuentro fue un éxito, pues logramos una buena convocatoria. Ha sido fruto de meses de trabajo en esta línea de la asociatividad entre nuestras instituciones, que es la misma que queremos potenciar entre los emprendedores. Ha sido un hito en la región y también para nosotros".

En tanto, la Vicerrectora de Inacap Punta Arenas, Laura Álvarez Yercic, manifestó que "estamos haciendo un tremendo aporte al ecosistema de emprendimiento, el cual cuesta nutrir con actividades significativas en regiones tan aisladas como la nuestra. Queremos poner a disposición del emprendedor regional todo el capital humano de Santo Tomás e Inacap, instituciones que a través de esta alianza buscan liderar este ámbito en la Región de Magallanes".

"Más que agradecida que me hayan invitado"

señaló estar la experta en patente y marca invitada por Santo Tomás, Susana Villagrán que viajó desde Santiago "para ayudar a los emprendedores de Punta Arenas", se declara "fan de Santo Tomás" y que pueden acudir a ella y obtener un trato "más que especial".

La relatora sobre temas de "marca y denominación de origen" realizó su propia evaluación del evento: "Encontré súper bueno el encuentro, me llamó la atención la cantidad de gente que fue, la organización impecable, el lugar totalmente ad hoc al evento", y como crítica constructiva señaló que le gustaría que los work café duraran más tiempo".

Acerca de las proyecciones de este encuentro, las máximas autoridades de ambas instituciones educativas con sede en Magallanes, se mostraron dispuestas a no tan sólo darle continuidad, sino también buscar expandir las fronteras, no sólo regionales, por qué no también al país vecino, abarcando la Patagonia y buscando posicionar a Click, como el evento de emprendimiento de la zona austral.

El equipo de relatores junto a las máximas autoridades de las casas de estudio Santo Tomás e Inacap sede Punta Arenas al final del Encuentro "CLICK Emprendimiento + Innovación Sin Fronteras".

SECRETO DE LA Patagonia ®

Calafate Sour
5 porciones

INGREDIENTES
1 1/2 taza pisco 35°
3/4 taza Syrup Calafate
1/2 taza jugo de limón
2 cuch. azúcar flor
10 cubos hielo
1/2 clara huevo

PREPARACIÓN
Mezclar todos los ingredientes en una coctelera o juguera y batir.
Servir en copas y decorar a gusto.

Visítanos en:
Ignacio Carrera Pinto 245
Módulo Central Zona Franca
Fono: 61 2245659
@secretodelapatagonia

www.secretodelapatagonia.cl

Fonoaudióloga Carol Douglas Oyarzún y envejecimiento de la población:

"SE DEBE EXPANDIR EL CAMPO LABORAL DE LOS FONOAUDIÓLOGOS A ATENCIONES DE ADULTOS Y ADULTOS MAYORES"

Carol Douglas Oyarzún
Fonoaudióloga (Flga.)
Lic. Fonoaudiología
Universidad
de Magallanes

La joven licenciada de esta carrera de la Umag plantea los nuevos desafíos que tienen hoy estos profesionales, ya que su ámbito no sólo debe ser la atención de los trastornos del lenguaje en los niños y niñas.

"EL CAMPO que existe hoy para los fonoaudiólogos es en niños, sin embargo, es de vital importancia que existan atenciones masivas a adultos y adultos mayores que presentan discapacidades lingüísticas o motrices que de alguna u otra manera no tienen acceso inmediato a su rehabilitación o atención fonoaudiológica. La salud es un derecho y debemos preocuparnos de que sea accesible para todos".

Así lo sostiene Carol Douglas Oyarzún, licenciada en Fonoaudiología de la Universidad de Magallanes, quien hace ver los problemas y limitaciones que se están interponiendo hoy a la expansión del campo laboral para estos profesionales.

Ella quiso relatar a Fem Patagonia su experiencia y las proyecciones que, profesionales como ella, pueden y deben tener en Magallanes.

"El objetivo por el cual se busca lograr o potenciar habilidades comunicativas es mejorar la calidad de vida de las personas, por sobre todo en el aspecto social, ya que al superar estas dishabilidades el sujeto, tanto niño como adulto podrá integrarse de mejor manera a su entorno, ya sea colegio, familia, amigos y/o trabajo", acota.

Una de las áreas de la fonoaudiología que se está comenzando a expandir en Chile es el trabajo del fonoaudiólogo en neonatología, otra área que está muy avanzada en Brasil pero en nuestro país recién se está desarrollando es el área de estética facial.

"La realidad es otra en Magallanes ya que debido al desconocimiento que existe sobre la labor que realizamos como fonoaudiólogos se nos excluye de atenciones a ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, por ejemplo, en programas de adultos mayores, departamentos de discapacidad, CESFAM, entre otros".

Carol Douglas hace ver que el fonoaudiólogo puede desempeñarse en hospitales, clínicas privadas, consultorios en atención a niños y adultos, centros de rehabilitación, escuelas de educación especial, escuelas de trastornos de comunicación, jardines infantiles, colegios con proyecto de integración, corporaciones de radio y televisión, institutos de teatro o colegios de enseñanza media, departamentos de discapacidad, unidades de adultos mayores, hogares, centros diurnos, centros de larga estadía, programas de pacientes postrados y empresas privadas donde puede tratar a sus pacientes en las seis grandes áreas que desarrolla, por ejemplo, en empresas privadas puede realizar charlas de prevención sobre el cuidado y uso de la voz y audición. En jardines infantiles puede realizar talleres de estimulación de lenguaje o prevención.

"Hay que crear oportunidades de mejoramiento en el ámbito comunicacional y apoyo clínico a las personas que presenten complicaciones en el área motriz, de lenguaje, habla, deglución, voz y audición", sostiene.

La fonoaudiología en Punta Arenas

"La realidad es otra en Magallanes, ya que debido al desconocimiento que existe sobre la labor que realizamos como fonoaudiólogos se nos excluye de atenciones a ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, por ejemplo, en programas de adultos mayores, departamentos de discapacidad, CESFAM, entre otros", advierte.

Centros de Salud, Programas de Adultos Mayores, Programas de Discapacidad están en deuda con pacientes que necesitan atender patologías como disartrias, afasias, alteraciones motrices a nivel orofacial, deterioros cognitivos lingüísticos, demencias, TCC (Trastornos Comunicativos Cognitivos), existen estudios que hablan sobre el envejecimiento normal donde hace relevancia a la pérdida de las habilidades lingüísticas", remarca.

"Chile es un país envejecido y Magallanes tiene una alta población de adultos mayores. Es importante que se den las oportunidades laborales a los profesionales fonoaudiólogos para que puedan desempeñarse en todas sus áreas", plantea.

CAROL DOUGLAS OYARZÚN
FONOAUDIÓLOGA (FLGA.) LIC. FONOAUDIOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE MAGALLANES
ATENCIÓN A TRASTORNOS DE LENGUAJE, HABLA, COMUNICACIÓN Y DEGLUCIÓN EN NIÑOS, ADULTOS Y ADULTOS MAYORES.
ATENCIÓN DOMICILIARIA Y EN CONSULTA.
CONTACTO: +56950084267

EL FONOAUDIÓLOGO es el profesional que interviene en las alteraciones o patologías que impiden o perturban el normal desarrollo de la comunicación humana. Es un terapeuta que aborda la prevención, evaluación, intervención y rehabilitación en 6 grandes áreas que son motricidad, lenguaje, habla, voz, audición y deglución; este abordaje es para todos los ciclos vitales, es decir, desde lactantes hasta adultos mayores.

Su función puede ser desempeñada ya sea en el ámbito privado o público, en el área de la salud como en educación. En salud se abordan alteraciones por causas orgánicas o neurológicas, algunos ejemplos de ello son la fisura palatina, alteraciones de comunicación post TEC (traumatismo encéfalo craneano), lesión de hemisferio derecho o demencia, alteraciones de comunicación post ACV (Accidente Cerebro Vascular), trastornos secundarios del lenguaje, disfonía, disfagia, parálisis faciales, enfermedades degenerativas como alzheimer o parkinson, deterioros cognitivos, entre otros. En lo educativo lo más conocido en el área es el TEL (Trastornos Específicos del Lenguaje) tanto en el aspecto expresivo como mixto, también se abordan cuadros que pudiesen repercutir en el aspecto educativo y social, como son las dislalias, tartamudez, hipoacusias, trastornos de lenguaje secundarios, etc.

La fonoaudiología es una disciplina del área de la salud que comienza en Chile en el año 1972, siendo en enero de 1978 el egreso de la primera generación de fonoaudiólogos de la Universidad de Chile.

Antonio Díaz Hussey

- Kinesiólogos
- Posturólogos
- Máster en Osteopatía

Juan Villegas Velásquez

KINESIÓLOGOS DE FISIOLIFE
SE ESPECIALIZAN EN PATOLOGÍAS DE TENDÓN

LA FORMACIÓN más completa a nivel mundial en rehabilitación de tendón realizaron los kinesiólogos de Fisiolife con el equipo de fisioterapia de mvclinic y kinesiólogos del primer equipo del Real Madrid.

La electrólisis percutánea musculoesquelética es una técnica de fisioterapia invasiva que consiste en la aplicación ecoguiada de una corriente galvánica a través de una aguja de punción que produce en el tejido blando musculoesquelético un efecto analgésico y un proceso inflamatorio local que permite la fagocitosis y la reparación del tejido afectado. Es imprescindible por seguridad y efectividad que esta técnica se aplique con ecógrafo.

¿Qué beneficios aporta respecto a otros tratamientos?

- Es un tratamiento local en el lugar de la lesión (se aplica de forma directa sobre el tejido alterado y/o degenerado), que debe realizarse de forma ecoguiada (utilizando como guía la ecografía).
- Logra reparar el tejido afectado, somos capaces de poner en marcha un nuevo proceso de proliferación del tejido de colágeno que está desestructurado en estos procesos.
- Las modificaciones en la estructura y en el comportamiento mecanobiológico del tejido blando son inmediatas y en tiempo real.
- La efectividad es alta respecto a los tratamientos convencionales de fisioterapia (ultrasonido, láser, técnica Cyriax, fibrolisis diacutánea, ondas de choque, etc.) o médicos (fármacos, infiltraciones o cirugía).
- La frecuencia de recaídas es baja.

¿Cuáles son las indicaciones clínicas?

La aplicación de la electrólisis percutánea se ha desarrollado de forma importante en los últimos años, lo que ha permitido que actualmente sea un tratamiento de elección en un número importante de lesiones del sistema neuromusculoesquelético como son:

- Tendinopatías crónicas (tendinitis-tendinosis rotuliana, aquilea, isquiotibiales, pubalgias, epicondilitis, supraespinoso-manguito rotador)
- Fascitis plantares.
- Roturas musculares agudas y crónicas.
- Síndrome del dolor miofascial (puntos gatillo).
- Esguince de ligamento lateral interno de rodilla.
- Esguince crónico de tobillo.
- Impingement femoroacetabular.
- Impingement de tobillo.
- Retracciones de la cápsula posterior de la rodilla.
- Periostitis tibial.
- Síndrome del túnel del carpo.
- Síndrome del túnel del tarso.
- Neuroma de Morton.

¿Qué pacientes se benefician de la técnica?

La incorporación de la electrólisis percutánea a los protocolos de tratamiento convencionales permite lograr una máxima que es curar antes y mejor, cuestiones que son fundamentales en el mundo laboral y deportivo.

En Fisiolife es importante dar al paciente la mejor solución a su problema de la forma más rápida y efectiva.

Magallánicos participen
Primarias 2 de julio
VOTA
A-3
CHILE DIFERENTE
OSSANDÓN
PRESIDENTE
WWW.OSSANDONPRESIDENTE.CL • CEL: +56 9 44844750

Constanza Alcayaga relata su experiencia en ENAP Magallanes

LA INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS LABORALES

TENER LA oportunidad de vivir una experiencia laboral en un contexto real y poner en práctica todo lo aprendido en el Centro de Capacitación Laboral (CCL) son parte de los objetivos de los estudiantes en situación de discapacidad con necesidades educativas especiales.

Por estos días y a sus 19 años, Constanza Alcayaga tiene una discapacidad intelectual leve y actualmente realiza su práctica laboral en ENAP Magallanes, entidad que por primera vez abrió sus puertas para que estudiantes del Centro de Capacitación Laboral validen sus competencias socio-laborales.

Constanza relata que al inicio de su práctica se sentía muy nerviosa, pero con el paso de los días comenzó a interactuar con sus compañeros de trabajo, sintiéndose acogida y querida.

"Voy a cumplir mis tres meses de práctica. Comencé archivando papeles, pero de a poco las señoras Erica y Susana me fueron entregando más responsabilidades en mi trabajo, he aprendido a usar mejor el computador y ahora proceso los documentos por numeración en ese sistema, ha sido una experiencia muy bonita", destaca la joven.

Actualmente hay 17 empresas en la región que favorecen la inclusión laboral, y ENAP Magallanes es una de ellas, y la idea es que a través de las prácticas los jóvenes adquieran las habilidades básicas que se requieren para insertarse al mundo laboral, como ser puntual, tener una buena presentación personal, cómo comportarse en un lugar y las actitudes ante los demás, justamente para que se puedan sentir más seguros frente a la vida.

"Cuando ENAP Magallanes nos cuenta que va a participar en las prácticas, en la primera persona que pensamos fue en Constanza, por las habilidades que tiene. La joven es muy responsable, rápida para aprender y lo ha demostrado, porque le han pedido cosas desde lo más básico hasta lo más complejo, su evolución ha sido bastante linda, ya que ni ella sabía sus habilidades", reconoce Johana Molinet, supervisora y encargada de llevar adelante los procesos de práctica del CCL.

Constanza Alcayaga asiste todos los días a su práctica laboral en ENAP Magallanes

Nuevo Tratamiento

Reductivo +C

reduce más de 4 centímetros

en la primera sesión !!

La revolución de la estética, la trajimos para ti!!

$250.000
10 sesiones

Kuzma Slavic 784 • Fono 61 2 230452

Venta de alimentos para perros/as

Contáctanos +56 9 42932064 - +56 9 58188468
REPARTO GRATIS A DOMICILIO / www.bretonespatagonia.com/alimentos

José Menéndez #1073
RESERVAS 2229694 • Punta Arenas
Patagonia chilena

Imagen referencial

SOPA DE POROTOS NEGROS Y CEBOLLAS AL JEREZ

INGREDIENTES

250grs. de tocino ahumado en un trozo.
2 dientes de ajo, machacados.
750 grs. de **porotos negros Granjas de la Sierra** (remojados la noche anterior y estilados).
2 cucharadas de comino.
2 ajíes verde pequeños, sin semillas y picados finos.
Sal y pimienta.
1/2 taza de vinagre de jerez.
1 cebolla morada pequeña, en rodajas muy delgadas y separadas en anillos.
1 taza de **tomates cubeteados Granjas de la Sierra,** picados finitos.

PREPARACIÓN

- En una olla grande colocar el tocino, ajo, **porotos Granjas de la Sierra,** el comino, ajíes y 2 litros de agua fría. Llevar a ebullición a fuego medio, reducir el calor, tapar parcialmente y cocinar a fuego bajo por 2 hrs. o hasta que los porotos estén blandos. Sazonar con sal y pimienta, retirar del fuego.
- Mientras se cocinan los **porotos Granjas de la Sierra,** en un bowl colocar el vinagre de jerez, agregar la cebolla y dejar marinar.
- Retirar el trozo de tocino de la olla, desmenuzar (si se desea se puede freír) y reservar. En la licuadora colocar el tocino reservado y un poco de sopa, licuar hasta obtener un puré.
- Luego, volver el puré a la olla, mezclar y calentar a fuego medio.
- Una vez que ya se retiró del fuego, en pocillos individuales verter la sopa y distribuir encima los anillos de cebolla marinados y los **tomates cubeteados Granjas de la Sierra.** Servir de inmediato.

Súmate a la aventura de recorrer Chile por Chile

Ven y conoce los fiordos y canales más inhóspitos del mundo a bordo del moderno y cómodo ferry Crux Australis.

Tabsa te da la oportunidad de recorrer por vía bimodal la mítica Carretera Austral, embarcándote en Puerto Yungay para llegar a Puerto Natales, pasando por caleta Tortel y Puerto Edén. Este tramo te permitirá también disfrutar de las fantásticas Torres del Paine.

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.TABSA.CL

Punta Arenas 61 27 28 100
Coyhaique 67 2214 770
Natales 61 2415 966

Transbordadora Austral Broom S.A.

@_tabsa

BORIES 655 LOCAL 2 • PUNTA ARENAS

@MOUNTAINHOUSECHILE