

Sandra Amar Mancilla, candidata a diputada por Magallanes y Antártica Chilena:

"MI PRIORIDAD SERÁ PONER EN EL PARLAMENTO A MAGALLANES SIEMPRE PRIMERO"

SANDRA AMAR MANCILLA, 61 años, nacida y criada en Magallanes, la "turquita buena moza" -como cariñosamente le dicen-no descansa. "Nunca lo he hecho", dice (ríe). Hoy, con miras a los comicios del 19 de noviembre, nos entrega las principales definiciones que marcarán su trabajo legislativo.

iMagallanes Primero! "Este slogan busca representar, por sobre todo, a la región, pues será la región y el bien común de sus habitantes los que estarán primero en mi trabajo legislativo desde el Congreso. En efecto, quiero que Magallanes sea primero en paz social para sus ciudadanos, primero en salud de calidad, primero en educación, primero en turismo, primero en descentralización y conectividad, entre otros.", remarca Sandra Amar.

SALUD DIGNA Y OPORTUNA.

- Gestionar pronta implementación de telemedicina.
- Apoyar la creación del Auge Mayor que busca priorizar la salud de los adultos mayores.
- Mejorar los incentivos para atraer a más médicos especialistas.
- Gestionar ante el gobierno la cantidad suficiente de especialistas médicos más urgentes para Magallanes en las áreas de odontología, oftalmología, geriatría y traumatología.
- Apoyar las iniciativas legales para reducir listas de espera para atención médica y cirugías.
- Apoyar los proyectos de ley que favorezcan a los usuarios de Isapres y Fonasa.

 Apoyar iniciativa presidencial para crear un Nuevo Seguro Social de Salud que tendrá plan base para todos los chilenos, independiente del sistema previsional que tengan.

 Gestionar junto al gobierno que exista una Ficha Médica Electrónica Única para una salud más expedita

 Apoyar creación de red de consultorios de salud familiar de excelencia (modelo Áncora UC), donde se reúna el trabajo multidisciplinario de médicos, enfermeras, odontólogos, sicólogos, kinesiólogos y trabajadores sociales.

SEGURIDAD CIUDADANA. MAGALLANES MÁS SEGURO

- Gestionar la presentación de proyectos de ley que fortalezcan el rol preventivo y operativo de las Policías.
- Trabajar para la creación de Planes de Seguridad Pública regionales, que identifiquen las zonas críticas de acuerdo a cantidad y tipo de delitos cometidos.
- Apoyar la Reforma de la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente.

EDUCACIÓN

- Gestionar ante el gobierno la creación de Liceos Bicentenarios de Excelencia para Magallanes.
- Apoyar para Magallanes la creación o reforma a liceos técnicos profesionales para que se

especialicen en Turismo.

- Apoyar los proyectos de ley que se enfoquen en la calidad de la educación con énfasis en la pre escolar y escolar.
- Apoyar las reformas legislativas que presente el Ejecutivo para que los padres vuelvan a escoger el colegio donde educarán a sus hijos.

PENSIONES

- Gestionar ante el gobierno iniciativas legales que produzcan el aumento de las pensiones de los adultos mayores.
- Estudiar y apoyar los proyectos de ley que el gobierno lidere para mejorar el Sistema de AFP.

CRECIMIENTO, DESCENTRALIZACIÓN Y EMPLEO

- Gestionar la creación de una Ley de Tributos Regionales para mejorar autonomía en redistribución de recursos e incentivar la inversión y radicación de empresas en Magallanes.
- Apoyar las iniciativas que pretendan transformar a Magallanes en referente mundial del turismo y el turismo antártico-científico como eje económico sustentable.
- Actualizar las leyes de excepción con criterio pro inversión, pro empleo y pro conectividad y extenderlas a zonas aisladas como Puerto Edén.









EDITORIAL

EL EMPRENDIMIENTO FEMENINO

Chile presenta la tasa más baja de Latinoamérica respecto de la participación de la mujer en el mercado laboral, con poco más de un 40%. Además, las estadísticas concluyen que el 20% de las ocupadas en el país entran en la categoría de "trabajadores por cuenta propia" y sólo el 3% en la de "patrón o empleadora", lo cual corresponde a empresarias.

De más está decir que las microempresarias se encuentran en los estratos socioeconómicos más bajos y las empresarias, en el más alto.

A través de las páginas de Fem Patagonia, hemos dado cuenta de varios emprendimientos femeninos, los que, si hubiera que estratificarlos y clasificarlos, cumplirían cabalmente con lo antes mencionado. De hecho, nuestra portada corresponde al nuevo proyecto que lidera una de las tantas esteticistas y terapeutas que han incursionado en Magallanes en el mundo de la estética integral

Y, así como son importantes los esfuerzos por lograr asociaciones y cooperativas que permitan aunar esfuerzos en el ámbito de las microempresarias, también lo es el fortalecer la preparación académica formal de las mujeres, pues aquello tiene un efecto inmediato en los niveles de gestión de sus emprendimientos y negocios.

En este camino, ocupa un lugar importante la difusión de estos esfuerzos y la promoción de los productos y servicios. Por ello, como Fem Patagonia, nos enorgullece haber dado a conocer, en poco más de cuatro años de existencia, cientos de pequeños, medianos y grandes emprendimientos femeninos, tanto como que muchas mujeres hayan visto en nuestras páginas un canal publicitario serio y eficaz.



EQUIPO

Editora: Elia Simeone Periodista: Constanza Poblete Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler y Dra. Leisly Vidal Corrección: Lorena Díaz Andrade Foto Portada: Vicente González Fotografía: Constanza Poblete

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, Buses

Pacheco y Bus Sur.

Precisión: En la edición Nº 118, las fotografías de las páginas 6 y 7 corresponden a la fotógrafa Yeny Muñoz Quintul.



LA BARBERÍA DE CAMBIASO, UN ESPACIO DEDICADO SÓLO A LOS HOMBRES

PÁGINA

SALÓN BOUTIQUE ALTAGRACIA LA NUEVA ALTERNATIVA PARA ESTAR BELLA



4 ·FEM PATAGONIA

La esteticista y terapeuta encabeza un nuevo centro que se abrirá a la atención de niños, adolescentes y embarazadas, incorporando profesionales del área de la nutrición y la kinesiología.



ABORDAR LA BELLEZA como un concepto integral que va más allá de lo meramente estético es el propósito del nuevo centro Adara Estética Integral, el flamante proyecto de la esteticista y terapeuta Claudia Alarcón.

Por ello, la incorporación de profesionales en el área de la nutrición y la kinesiología le permitirá entregar servicios que apuntan a la salud de las y los clientes, entendiendo que la belleza debe considerar un buen estado físico y psicológico del cuerpo humano.

Con una trayectoria de diez años en el rubro de la estética, Claudia Alarcón comienza, así, una nueva etapa en su vida profesional, tras haber participado el año pasado en la creación de Noah.

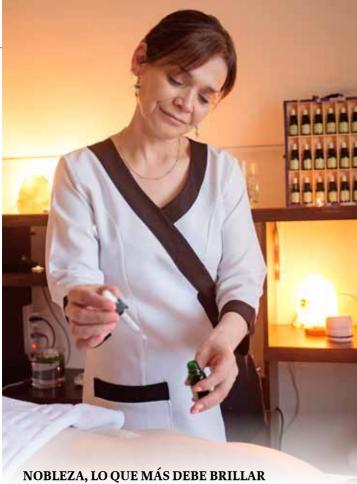
Manteniéndose en la ubicación en Villa Alto de Magallanes (Av. Eduardo Frei Nº0743), las dependencias se han remozado para este nuevo emprendimiento y hoy Claudia Alarcón está orgullosa de que el nuevo logo lleve el nombre Adara Estética Integral.

"Adara es mi nueva apuesta. Es un replanteamiento de lo que han sido los servicios que entregamos y emprendo sola este desafío avalada en mi gran trayectoria y experiencia", indicó.

"Deseo no sólo mantener la calidad de los servicios que prestamos, sino que mejorarlos y complementarlos con una kinesióloga y una nutricionista, lo que va a permitir ampliar la gama de los tratamientos y entregar respuestas integrales uniendo salud y estética", explicó.

La incorporación de estas nuevas profesionales también permitirá al centro atender a niños, adolescentes y embarazadas, como público objetivo particulares.

La administración de Adara Estética Integral está en manos de la médico Carolina Sepúlveda, lo que también reforzará este giro de unir salud y belleza.



Como en todo proyecto, el nombre es importante y habla por sí solo. Claudia Alarcón explicó que optó por Adara porque viene del griego que significa "El Dios de la nobleza" y también es el nombre de la estrella del universo que más brilla.

"Para mí, la nobleza es lo que más tiene que brillar en todo aspecto", explica y, para ello, tal es el sentido de este centro de salud y estética.

Adara Estética Integral atiende, de lunes a sábado, de 9 a 13 horas y de 15 a 20 horas. Pero, también se pueden apuntar horas especiales.

PROMOCIÓN

Pack de 10 sesiones de electroestimulación Abdomen o glúteos \$150.000	0
Pack de 8 sesiones de Reducción de Papada\$100.000	0
Pack de 10 sesiones de Tratamiento Reductivo y Reafirmante \$250.000	0
Plan L (Plan mensual) \$290.000	0
Pack de 10 sesiones de Tratamiento Reductivo y Reafirmante + 2 consultas Nutricionales	
Plan XL (Plan mensual) \$380.000	0
Pack de 12 sesiones de Tratamiento Reductivo y Reafirmante	
+ 4 consultas Nutricionales	
Plan Tradicional Nutricional \$35.000	0
1 consulta Nutricional + Auriculoterapia +	
1 Control con recambio de auriculoterapia	
Plan Premium Nutricional \$60.000	0
1 consulta Nutricional + Auriculoterapia +	
3 Controles con recambio de auriculoterapia	
Plan Mega Premium Nutricional\$70.000	0
1 consulta Nutricional + Auriculoterapia + 2 Controles con recambio	
de auriculoterapia + 1 sesión de Flores de Bach	

INTEGRANTES DE



Polonia Vanessa Valdivia Flández

Estudios universitarios Nutricionista

SERVICIOS:

- Consulta Nutricional y Auriculoterapia

Embarazadas - Niños -Adolescentes Hipertensos - Adultos

- Consulta Nutricional incluye Flores de Bach

Niños - Adolescentes -Hipertensos - Adultos.

Claudia Andrea Alarcón Aguilera

Estudios profesionales y académicos Esteticista y terapeuta

SERVICIOS:

- Ondulación de Pestañas
- Ondulación de Pestañas con
- Masaje Post Operatorio
- Masaje Relajante con Caracolas Filipinas y Piedras de Sal del Himalaya
- Masaje Hawaiano Lomi -Lomi Nui
- Masaje e Hidratación Full Corporal
- Masaje Cráneo Facial
- Masaje con Crema de Flores
- Masaje de Reflexología
- · Masaje de Aromaterapia
- Masaje Paraíso

Carol Pamela Valdivia Accardi

Estudios universitarios Kinesióloga

SERVICIOS:

- Drenaje Linfático
- Reducción de Papada Tratamiento Reductivo y Modelador
- Tratamiento Reductivo y Reafirmante
- Anticelulítico
- Electroestimulación Glúteos
- Electroestimulación Abdomen
- Rejuvenecimiento Facial

Erika Belén Carrasco Pérez

Estudios profesionales y académicos Manicurista y Maquilladora

SERVICIOS:

- Kapping
- Uñas Acrílicas
- Manicure Esmaltado Simple
- Manicure Esmaltado Simple con
- Manicure Esmaltado Prolongado
- Manicure Esmaltado Prolongado con Diseño
- Pedicure Esmaltado Simple
- Pedicure Esmaltado Simple con Diseño
- Pedicure Esmaltado Prolongado
- Pedicure Esmaltado Prolongado con Diseño
- Parafinoterapia Manos o Pies
- Incrustaciones Cristales Swarovski

Fernanda Belén Oyarzo Jara

Cursando estudios universitarios Secretaria - Administrativa.









2da Versión

PRES

PARTICIPANTES:

AZUL VIOLETA ÁNGEL & PECADO CALZADOS KONNY KALZARELLA **VÍCTOR ZAPATOS** CIARA CHILE CARO DISFÑOS LIARA WOMAN



LUGAR: SALÓN DE EVENTOS "EL ARRIERO" **ENTRADA:** \$3.000

AUSPICIADORES:

















Hydra

RENUÉVATE ANTES DE FIN DE AÑO



Day spa + masaje de relajación de 30 min.
 dos personas (válido de lunes a viernes,
 no incluye festivos)

\$45.000

Day spa + masaje relajación 30 min.
 (válido de lunes a viernes, no incluye festivos)

\$30.000

• Mielterapia 60 min.

\$37.000

• Masaje con piedras calientes 60 min.

\$35.000

- Por la inscripción en un plan anual obtiene
 10 pases adicionales.
- 15% descuento en plan semestral.

Promociones válidas sólo durante noviembre Avda. O'Higgins 1235 - 61 2204599 - 9 78978395 Call Center 600 626 0000 - mundodreams.com





UN ESPACIO DEDICADO SÓLO A LOS HOMBRES MAGALLÁNICOS

TIENE SÓLO 24 AÑOS, pero es experto en uno de los más viejos oficios del mundo de la peluquería y el cuidado personal y, por ello, es quien atiende a los clientes en La Barbería de Cambiaso.

Se trata de un espacio que recién abrió sus puertas el lunes 23 de octubre, pero que ofrece un servicio dedicado "cien por ciento a los hombres".

Paulo Oyarzo Peters se interesó en aprender este oficio que nos remonta, más bien, a las películas del viejo oeste o al Magallanes de principios de 1900, porque usa una barba, la cual cuida con esmero.

Por ello, pensó que otros hombres podrían disfrutar de ser atendidos en forma especial y tomó diversos cursos en Santiago. Durante el último año y medio, se dedicó a perfeccionar lo aprendido yendo a estudiar a Lima, donde están los mejores barberos de Sudamérica.

En La Barbería de Cambiaso, se ofrecen corte de cabello con máquinas tradicionales, afeitados con navajas y toallas calientes. Además, también se puede disfrutar de tratamientos faciales y capilares.

Los productos masculinos para el cabello y el cuidado de la barba que se usan son de la prestigiosa línea italiana Barber Mind.

"Ofrecemos los afeitados clásicos, esos de los abuelos, pero también una amplia gama de cuidados, con champúes y aceites especiales", comentó Paulo.

¿Por qué montar una barbería en estos tiempos modernos? "Sentimos que los oficios están volviendo y se están redescubriendo. En los últimos años, ha habido un boom de las barberías y esta tendencia va en aumento, junto con que cada vez los hombres se están preocupando más por su apariencia y ya no temen pedir tratamientos y cuidados especiales. Los servicios que se prestan en las barberías apuntan, precisamente, a responder a tales requerimientos", indicó Paulo.

Y, en un ambiente que recrea una barbería tradicional, el estilista quiere que este espacio sea y se sienta totalmente masculino. Por ello, quienes se atiendan pueden degustar un vaso de whisky y/o leer revistas enfocadas al mundo varonil.

"Todo está dedicado a los hombres en un ciento por ciento", resaltó.



6 1 1 : 1:

Un joven barbero, especializado en Santiago y en Lima, quiere recobrar en Magallanes este viejo oficio y entregar una atención profesional con productos masculinos para el cabello y el cuidado de la barba.





La Barberia de Cambiaso



Con una ubicación estratégica y en un ambiente de mucho estilo, el centro ofrece a cada clienta una atención personalizada y de absoluta dedicación.

UN NUEVO CONCEPTO de salón de belleza surgió en Magallanes. De la mano de la joven profesional Francess Neracher Ascencio, nació Altagracia, en el cual esta Diseñadora de Imagen con mención en Dirección de Arte y maquilladora profesional quiere volcar todos sus conocimientos y experiencia al servicio de las magallánicas.

"No se trata de una peluquería o de un salón de belleza tradicional", comenta Francess, quien vivió ocho años en Santiago, cursando sus estudios y perfeccionándose. En 2015, LA NUEVA ALTERNATIVA PARA ESTAR BELLA

decidió volver a su tierra y hoy, a sus 29 años, está impulsando su proyecto personal.

Dentro de los servicios que se ofrecen están el maquillaje social (preparación para cumpleaños, fiestas y matrimonios, entre otros), maquillaje y peinado express, peinados para ocasiones especiales, tratamientos capilares y manicure.

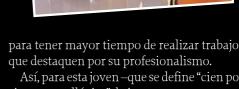
Francess aclara, inmediatamente, que en Altagracia no se realizan cortes de cabello ni se aplican tinturas.

"Mi concepto es, básicamente, ofrecer un salón boutique, lo que pasa un poco por imitar lo que ocurre en los hoteles, donde la estética del lugar es coherente con el servicio que se ofrece. Así, el ambiente y su decoración denotan mucho cuidado y destacan por su elegancia y simpleza, mientras los servicios que se prestan son delicados y de absoluta dedicación para que cada mujer que llega se sienta acogida, disfrute de un lugar hermoso y reciba una atención personalizada. Queremos, en suma, que se sientan lindas con tratamientos y atenciones profesionales a precios módicos", explicó Francess Neracher.

Esto mismo es lo que la llevó a limitar los servicios, pues prefiere que sean más acotados para tener mayor tiempo de realizar trabajos que destaquen por su profesionalismo.

Así, para esta joven –que se define "cien por ciento magallánica"-lo importante es entregar un excelente servicio de maquillaje y peinado. "Preferimos abarcar poco, pero hacerlo bien",

Este salón boutique atiende de lunes a sábados desde las 10 a las 13 horas y desde las 15 a las 20 horas. Pero, también se pueden reservar horas en horarios especiales.







Mujer Pionera

ELSERVICIO Nacional de la Mujery Equidad de Género llevó a cabo la séptima versión del Premio "Mujer Pionera", en dependencias de la Contraloría Regional de Magallanes, el cual busca resaltar la labor de mujeres que se encuentran desempeñando trabajos en áreas no tradicionales o históricamente masculinizadas.

"Se hace necesario que las organizaciones adapten sus espacios y cultura organizacional

para poder recibir a las mujeres en lugares donde históricamente sólo han sido ocupados por hombres", recalcó en la ocasión la encargada del programa Buenas Prácticas Laborales de SernamEG, María José Madrid. De esta manera, se busca dar reconocimiento a las mujeres que se han atrevido a desarrollar en estas áreas y reconocer a las empresas que apoyan la incorporación de la mujer en el mundo

laboral: "Para ellas no ha sido fácil el coordinar sus responsabilidades familiares y asumir un rol de proveedoras que antes no tenían, siendo muchas veces cuestionadas por sus pares, otras mujeres, su misma familia o su jefatura. Pese a las dificultades, han logrado avanzar y abrir un espacio que genera una oportunidad para otras mujeres que las seguirán", subrayó la profesional del SernamEG.



Ana Cordano Rice

Despachadora, Operadora de camión, Mina Invierno. Se destaca en el ámbito minero, ya que cumple funciones en un cargo que sólo recientemente abrió puertas al género femenino. Realiza actividades como operadora de camión y desde hace un tiempo como despachadora en el área de mina.



Margarita Malvina Garrido Espinoza

Ingeniera Química y Máster en Ciencias, se desempeña en la Universidad de Magallanes desde el año 1975. Desde el 1996 desarrolla una labor permanente para acercar la ciencia a la comunidad regional y nacional. Y como docente, ha aportado a la formación de generaciones de profesionales, modelando sociocultural y profesionalmente, desde su género a las primeras alumnas que ingresaron a la carrera de ingeniería química.



Alejandra Teiguel Auger

Guardia de Seguridad, Sermac Ltda. Demuestra permanente esfuerzo, dedicación y honestidad siendo un ejemplo para sus pares. Se ha destacado además por sus aptitudes como lidereza, siendo Presidenta del Sindicato de Trabajadores y la Primera Directora encargada de Regiones de la Confederación General de Federaciones y Sindicatos de Trabajadores de CGT-Chile.



Gladys Francisca Milic Yaeger

Profesional sectorial de Recursos Naturales, del SAG. Primera magallánica en estudiar medicina veterinaria en la Universidad de Chile en Santiago y primera latinoamericana en cursar un máster en Salud Animal en la Universidad de Londres. Tras más de 4 décadas de trabajo ininterrumpido en el área de las ciencias naturales, hoy comparte su experiencia y conocimientos con las nuevas generaciones que ingresan al Servicio Agrícola y Ganadero.



Yeny Ximena Oyarzo Alvarado

Socia Gerente de Turismo Cordillera Darwin. De profesión Ingeniera Comercial, con algunas especializaciones y postgrados. A los 29 años creó su primer negocio, la empresa Neo Patagonia Proyectos, contribuyendo al desarrollo de la economía local y hoy está adportas de comenzar la marcha blanca de un Lodge en comuna Timaukel, sector Caleta María.



Anita Belén Flaza Hernández

Técnica en Máquinas de Azar, y única mujer técnica del Hotel Casino Dreams. Se caracteriza desde sus inicios por el interés y las ganas de adquirir conocimientos técnicos en las máquinas de juegos, lo que la conduce al aprendizaje de electrónica e informática. Su proactividad la ha hecho destacarse entre sus compañeros.



Cindy Macarena Gutiérrez Fuentes

Jefa de Faro Islotes Fairway, Armada de Chile. Es la primera mujer a nivel nacional en la institución que sin ser especialista, se desempeña desde diciembre de 2016 a la fecha, como Jefa de Faro en el paso Tamar, lugar en que se une el Estrecho de Magallanes con el Océano Pacífico, lo que la hace estar en una situación de aislamiento permanente. Cindy ha demostrado y dejado un excelente precedente ante el cumplimiento destacado en labores que por siempre fueron asignadas a personal masculino.



Ellen Marcela Hernández Oeschslin

Conductora de Bus, Inversiones Australes. Mujer, madre, abuela y trabajadora que destaca por su integridad, responsabilidad, vitalidad y humor. Desde el 2013 conduce buses, siendo una de las primeras en la Región de Magallanes en un rubro en el que históricamente se desempeñaban sólo hombres.



Ángela María Almonacid Guicha

Operador de Producción de ENAP, desempeñándose en la Isla de Tierra del Fuego, adoptando estándares exigentes operacionales y seguridad acompañados de altos grados de responsabilidad en los procesos operatorios en los diversos Yacimientos. Ella constituye un ejemplo de superar mitos y roles tradicionalmente masculinos, además de ser un aporte a la inclusión, estableciendo equidad y asociatividad en el trabajo.



Daniela Adriana López Medel

Es la primera Mujer Especialista en Armamento de los jet de combate F-5 Tigre III del grupo de aviación n°12, IVª Brigada Áerea de la Fuerza Áerea de Chile. Siendo la única mujer que integra la Bandada de Armamento, se destaca por cumplir de manera óptima los requisitos físicos e intelectuales que le demanda la instalación y el mantenimiento de los sistemas de armas tales como: misiles, cañones, bombas en un avión de guerra.



Verónica Andrea Romero Alarcón

Jefa de Bodega, Salfa. Verónica lidera un grupo importante de trabajadores entre los que se encuentran choferes y operadores, atendiendo sus labores y las relaciones personales, con notable éxito en un rubro abiertamente masculinizado. Entre sus fortalezas están su capacidad de aprendizaje, su flexibilidad, adaptación y resolución de conflictos.



Jocelyn Bravo Donoso

Ingeniera oficial de Armas, V^a División del Ejército de Chile. Pertenece a la primera generación de oficiales de arma de Ingenieros que egresaron de la Escuela Militar, siendo a su vez, la oficial más antigua del arma. Durante sus tres últimos períodos ha sido calificada con las más altas ponderaciones, dando cuenta de su gran actuar y sobresaliente desempeño al realizar las labores que se le encomiendan como oficial de arma de ingeniería.



Rosa Bahamonde Vidal

Gásfiter e Instalaciones eléctricas, emprendedora independiente. Se capacitó a través de SENCE, en oficios no tradicionales, gracias a la priorización del programa de gobierno de la Presidenta Bachelet, que dio énfasis en capacitar principalmente a mujeres, lo cual le ha permitido contar con las herramientas y competencias para desempeñarse exitosamente en su trabajo.



María Angélica Cárdenas Ampuero





Es Ingeniera en Química y Medio Ambiente. Ingresó el año 2012 a ENAP como Aprendiz Óperadora, detentando ahora el cargo de Ingeniera en Producción en la Refinería Gregorio, supervisando en la Terminal y la Refinería el trabajo de 18 personas. De acuerdo a ENAP, Ximena representa el liderazgo del futuro que persigue la Empresa.





QUE NO PASE INADVERTIDA SU ENFERMEDAD

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

CANSANCIO, mareos, dolores de cuello, de espalda, son síntomas que muchas veces se presentan de modo habitual en todas las personas.

A veces éstos se presentan desde la edad escolar. Son parte de una enfermedad común, pero no por ello menos dañina: el BRUXISMO. El primer tratamiento es generalmente el PLANO OCLUSAL, que se puede combinar con la fisioterapia, ejercicios y en ciertos casos,

con medicamentos.

El bruxismo es un mal hábito caracterizado por rechinar y apretar los dientes y que tiene origen en factores dentarios, de la mordida, y en factores psíquicos. Es una enfermedad de alta prevalencia, compleja y destructiva.

Además del desgaste y fracturas dentales, la primera indicación de molestias se produce en la zona de la articulación temporo-mandibular, ubicada delante de la oreja, además de dolores musculares alrededor de la cara y que se reflejan en el oído.

¿Cómo lo combatimos? Hoy tenemos múltiples tratamientos que se indican de acuerdo a la edad y etapa de la enfermedad. Desde luego, el estrés emocional debe ser tratado; luego el tratamiento dental debe ser considerado y el plano oclusal es casi siempre de rigor.

Se debe considerar el tratamiento kinésico, la inyección de toxina botulínica en los músculos afectados y procedimientos mínimamente invasivos como la artrocentesis (lavado de la articulación) e inyección de un lubricante como el ácido hialurónico, para evaluar posteriormente tratamientos quirúrgicos intra-articulares.

Recuerde que dejar esta enfermedad sin cuidados le puede traer graves consecuencias permanentes a su salud.





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 Dr. Diego Carrizo se incorpora al staff del Centro Médico

DERMATOLOGÍA EN CLÍNICA MAGALLANES:

AUNQUE MUCHAS anomalías de la piel se presentan como patologías propias de su género, algunas pueden llegar a ser la manifestación de un desorden o enfermedad de otra parte del organismo; por esta razón, es necesario que el profesional que las trata, posea simultáneamente conocimientos en reumatología, inmunología, neurología, enfermedades infecciosas y endocrinología, lo que permitirá llegar a una rápida y efectiva evaluación o diagnóstico.

"En Clínica Magallanes creemos en el cuidado integral de nuestros pacientes, lo que nos motiva a ofrecer una medicina completa, que se ocupa de todos los aspectos de la piel, procurando alcanzar una mejor salud y belleza", manifiesta el Dr. Diego Carrizo, especialista en dermatología -de nacionalidad argentina- que actualmente se encuentra atendiendo en el Centro Médico de Clínica Magallanes, quien además comenta que la aceptación y recepción de la gente de la región ha sido increíble.

octubre, he podido sentir la necesidad que tienen los pacientes por resolver sus inquietudes derivadas de problemas dermatológicos, las que muchas veces están relacionadas con enfermedades asociadas al clima extremo y a la esquiva exposición a la luz solar durante períodos prolongados", agregó el especialista en dermatología Dr. Diego Carrizo, quien visita

cutáneas, siendo la piel el órgano más extenso del cuerpo humano", comenta el nuevo especialista de Clínica Magallanes, Dr. Diego Carrizo. Clínica Magallanes trabaja constantemente

para entregar la mejor y más completa oferta en especialidades médicas de la región, es por ello que ha integrado a su staff de profesionales al Dr. Diego Carrizo, quien tiene la agenda disponible para que los pacientes puedan solicitar una hora.

Si desea mayor información o agendar una hora, puede contactarse al teléfono 61 2 454000 o bien escribirnos a informaciones@ clinicamagallanes.cl

> Clínica Magallanes... Mejor Salud para tu Familia.





Diego Carrizo, especialista en dermatología, de Clínica Magallanes

"La dermatología tiene como

y atención de enfermedades

objetivo la detección, prevención



ÁREAS MÉDICAS Y PROFESIONALES NO MÉDICAS informaciones@clinicamagallanes.cl



MITOS EN ALIMENTACIÓN

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

LAS CREENCIAS POPULARES son

abundantes en relación a la alimentación y dieta, muchas de ellas son falsas, pero no sabemos cuáles son. Aquí le entregamos las respuestas a 10 mitos muy populares en nuestra sociedad:

1. El pan engorda

El pan es un alimento rico en hidratos de carbono (azúcares) que aporta parte de las calorías básicas que necesita para vivir. Le hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias, si el agregado o acompañamiento es calórico, si elige las presentaciones más altas en grasas, etc.

2. Tomar agua en las comidas engorda

El agua no tiene calorías. Por lo tanto no le hará subir de peso si se toma antes, durante o después de las comidas. Lo que sí te puede hacer engordar es la ingesta de líquidos con azúcar.

3. Los alimentos light se pueden comer

en forma libre

Los alimentos light son adecuados cuando forman parte de una dieta para bajar de peso, como una manera de permitir la ingesta de alimentos que en forma corriente estarían eliminados o muy restringidos de un plan de alimentación bajo en calorías. No deben ser consumidos libremente, ya que el aporte calórico es menor, no ausente.

4. Las vitaminas engordan

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía, por lo tanto no es posible que hagan subir de peso. Las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son el género (hombre/mujer), edad, enfermedad, entre otros.

5. Las grasas vegetales son más sanas

En muchos productos se señala que contienen "aceites vegetales", lo que puede confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Cuando es referido a aceites vegetales tipo aceite de oliva, maravilla o pepita de uva, este concepto es adecuado; las grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se encuentran en los alimentos de origen vegetal, como el aceite de oliva y de semillas, frutos

secos y como excepción, en los pescados azules.

6. Saltarse las comidas te hace adelgazar

Uno de los pilares fundamentales para llevar una alimentación saludable, es mantener una ingesta de alimentos cada 4 horas, de esta manera nos mantenemos más satisfechos por más tiempo y ayudamos a mantener nuestro metabolismo activo.

7. La fruta engorda

Debemos mantener una ingesta de 1 a 2 porciones de frutas al día, si la consumimos en exceso, entregaremos a nuestro organismo exceso de fructosa, la cual se convierte en energía, que si no la utilizamos se va a almacenar como grasa en nuestro cuerpo.

8. Mezclar proteínas con hidratos de carbono engorda

Todos los seres humanos debemos mantener una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas y lípidos. Si mezclamos carbohidratos con proteínas, como por ejemplo en un almuerzo habitual de carne con arroz, si lo comemos en una porción adecuada, no tenemos por qué subir de peso, ya que nuestro organismo necesita ambos nutrientes.

9. Comer carbohidratos y frutas en la noche engorda

Si estamos en un tratamiento para bajar de peso, se recomienda evitar el consumo de estos alimentos ya que nos entregan mucha energía, la cual no utilizaremos en el período de reposo mientras dormimos, es por esto que se restringe.

10. El vino es una excelente fuente de antioxidantes

El vino contiene "estanoles", los cuales cumplen un rol antioxidante muy importante en nuestro organismo. Para que el vino tenga un efecto "protector" a nivel cardiovascular aumentando el colesterol "bueno" (HDL), se recomienda no exceder su consumo en 1 copa de vino para las mujeres y 2 copas de vino para los hombres. Si no estás acostumbrado a beber vino, no se recomienda integrarlo a su dieta habitual.



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



RESERVA DE HORAS: AV. BULNES 01448 • TEL: 61 2 454000 PUNTA ARENAS





DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.

CIRUJANO PLÁSTICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

QUEMADURA SOLAR o quemadura por el sol es el enrojecimiento de la piel que ocurre después de exponerse al sol o a otro tipo de luz ultravioleta. Se pueden producir lesiones de primer o segundo grado, de acuerdo a la profundidad del compromiso de la piel.

Los primeros signos de una quemadura solar pueden no aparecer durante unas cuantas horas y el efecto total para la piel puede no aparecer durante 24 horas o por más tiempo.

¿Cuáles son los síntomas que se pueden producir?

- Piel roja y sensible, caliente al tacto.
- Flictenas (ampollas) que se desarrollan de horas a días después.

En reacciones severas se pude producir fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea. Frente a síntomas severos se debe consultar en una urgencia.

Cuando la piel empieza a ponerse dolorosa y roja, el daño está hecho. El dolor es peor entre las 6 y 48 horas después de la exposición al sol.

¿Por qué se produce la quemadura solar?

La quemadura solar se presenta cuando el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo, melanina, para proteger la piel. Una quemadura solar en una persona con piel muy clara o en niños puede ocurrir en menos de 15 minutos de exposición al sol del mediodía, en tanto que una persona con piel oscura puede tolerar la misma exposición por horas.

¿Quiénes son más propensos a sufrir quemaduras solares?

- Bebés y niños
- Personas de piel clara
- Personas que se exponen al sol entre las 10:00 de la mañana y las 16:00 horas, y en zonas de grandes altitudes y latitudes bajas (más cerca de los trópicos).

El reflejo del agua, la arena o la nieve puede intensificar los ardientes rayos solares.

¿Las quemaduras solares producen efectos a largo plazo?

Aunque los síntomas de la quemadura solar normalmente son temporales (como la piel roja que duele al tacto), el daño cutáneo con frecuencia es permanente y puede tener efectos serios para la salud a largo plazo, incluyendo cáncer de piel.

El cáncer de piel por lo regular aparece en la adultez, pero es causado por la exposición al sol y quemaduras solares que empezaron temprano en la niñez.

Es mejor prevenir las quemaduras que tratarlas. Hay disponibilidad de protectores solares efectivos con una amplia variedad de intensidades. Lo ideal es utilizar un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 50.

Los protectores solares se deben aplicar de manera generosa. En caso de exposición al sol durante un período de tiempo prolongado durante el día se recomienda aplicar el protector solar cada 2-3 horas, y complementarlo con el uso de sombrero u otra prenda protectora.



BÓTOX • ÁCIDO HIALURÓNICO • BLEFAROPLASTÍA LIFTING CERVICOFACIAL MAMOPLASTÍA DE AUMENTO • REDUCCIÓN MAMARIA · MASTOPEXIA · LIPOSUCCIÓN · ABDOMINOPLASTÍA OTOPLASTÍA • CICATRICES • RECONSTRUCCIÓN MAMARIA POST CÁNCER O ALTERACIONES DEL DESARROLLO **RECONSTRUCCIÓN TRONCO Y EXTREMIDADES QUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS**

MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS

Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

















Pamela Müller y Oliver Rabanal son los dueños de Emporio Berberis que ahora lanzó los nuevos Pepitas Snack Mix, para el mercado magallánico.

Emprendimiento regional

ALIMENTOS SALUDABLES CON IDENTIDAD MAGALLANICA

LOS FRUTOS SECOS y deshidratados, muchos de ellos considerados súper alimentos, registran un consumo progresivo en nuestra sociedad debido a que aportan buenas cantidades de vitaminas y ácidos grasos como Omega 3.

Respondiendo a esta realidad, la micro empresa regional Emporio Berberis, ha ingresado al mercado con un snack saludable sin sellos. Pepitas Snack Mix es el nombre de la marca de este producto de fácil consumo de frutos secos, deshidratados y semillas, todos alimentos apropiados para niños, adolescentes, deportistas y personas que buscan una alimentación saludable.

Este nuevo producto contiene además ingredientes de origen magallánico, como el calafate. Sus tres variedades son: Kids, dirigido a niños con una mezcla pensada en fortalecer

el rendimiento y aportes nutricionales, ideal para el recreo escolar. Sport, es una mezcla que aporta los nutrientes necesarios para distintas actividades físicas, en hidratación y energía. La tercera variedad es Break, la que apunta a personas que necesitan una alimentación saludable para llevar la rutina diaria. Además, los productos son óptimos para acompañar actividades al aire libre, por lo que sus dueños, Oliver Rabanal y Pamela Müller, joven matrimonio emprendedor, reconocen en el sector turismo, un potencial importante para el desarrollo comercial de este producto.

"El valor de Pepitas radica en la calidad de sus mezclas con productos de primera selección. Hemos pensado en las necesidades de esta región, pero queremos expandirnos a todo el país, ya que sabemos que los productos magallánicos son de buena calidad y tienen buena acogida". Luego de ocho años de operaciones, estos jóvenes entusiastas se atrevieron a desarrollar un producto segmentado que tiene públicos específicos, "sobre todo para fomentar la alimentación saludable y ayudar a crear mejores hábitos alimenticios", señaló Rabanal.

El emprendimiento no hubiese sido posible sin el Programa de Apoyo al Emprendimiento (PRAE) de Corfo Magallanes y la Agencia Potencia Patagonia, quienes han sido fundamentales para el logro del objetivo. A pocos días de su ingreso en el mercado, el pasado miércoles I de noviembre realizaron su primera intervención urbana, a modo de pre lanzamiento, con una satisfactoria respuesta por parte del público.







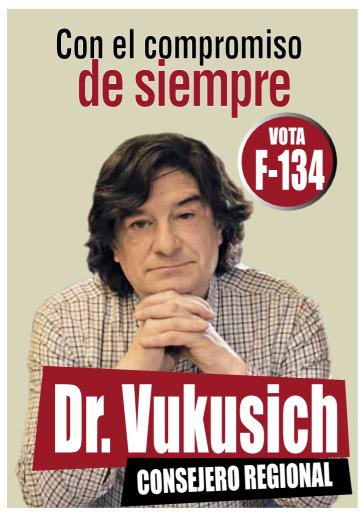
CENTRO DE KINESIOLOGÍA ESPECIALIZADO EN COLUMNA Y TRATAMIENTO DE TENDÓN

KINESIOLOGÍA • OSTEOPATÍA • TERAPIA MANUAL ELECTRÓLISIS PERCUTÁNEA ECOGUIADA • POSTUROLOGÍA CLÍNICA PUNCIÓN SECA • MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA • NEURODINÁMICA













JOSE MASLOV





CADA AÑO nos regalan una flor para el Día Internacional de la Mujer. ¿Pero, sabes por qué se estableció dicha efeméride? ¿Crees que un Día basta para que hablemos de igualdad?

Durante la revolución

industrial, a fines del siglo XIX y principios del XX, con la incorporación de las mujeres y los niños al trabajo de las fábricas en condiciones muy precarias y sueldos de vergüenza, las mujeres comenzaron a cobrar protagonismo dentro de las reivindicaciones de los movimientos proletarios.

En 1910,

en la reunión de la Internacional Socialista de Copenhague se proclamó el Día de la Mujer para apoyar los movimientos que luchaban por el sufragio femenino universal. Luego, esta efeméride se fijó para el 8 de marzo.

Pero, como hemos dicho,

toda lucha y cada conquista alcanzada tiene sus víctimas. El 25 de marzo de 1911, pocos días después de la celebración del Primer Día de la Mujer Trabajadora, tuvo lugar el incendio de la fábrica Triangle de Nueva York, donde murieron más de 140 jóvenes italianas y judías.

La tragedia

se debió a la imposibilidad de salir del edificio en llamas puesto que los responsables de la fábrica de camisas habían cerrado todas las puertas de las escaleras y las salidas, una práctica común para evitar el hurto de mercancía.





REFLEXIONES ANTES DE VOTAR

HOY DÍA el espejismo del engaño suele llevarse por encima a la realidad, al igual que en esas películas de caminantes sobre el desierto, en que la sed y el cansancio terminan socavando la esperanza.

La duda es la primera certeza a la hora de votar, sobre todo cuando hay candidatos de todos los colores, tamaños, con o sin experiencia. Algunos faltos de pudor; otros simplemente vendedores de ilusión.

Con un poco de atención no es difícil descubrir a los seres mesiánicos, con miles de bocas dibujadas en el rostro y sin ningún oído para escuchar. Es fácil porque se sienten invencibles y avasallan todo modelo de participación, creen saberlo todo. No conocen la densidad del silencio, menos las palabras empatía, participación, unidad o colectivo... para ellos son rarezas que se perdieron hace rato, cuando la prepotencia le ganó a la humildad.

Lamentablemente en la política no hay un SERNAC que le ponga coto a los ofertones.

De ahí que necesita hacer un esfuerzo doble para informarse. No hay nada más peligroso que votar desinformado o dejar que otros decidan lo que nuestra región necesita

Hoy día, nosotros le recomendamos una mujer, conozca a Eugenia Mancilla Macías, usted después decide:



Candidata a diputada busca terminar con la faceta más perversa del individualismo:

"EL ENDEUDAMIENTO PARA VIVIR ES EL LÁTIGO SILENCIOSO QUE CASTIGA A LOS CHILENOS, INCLUSO PARA MORIR"

EUGENIA MANCILLA Macías, 52, estudió dos carreras universitarias (Ingeniería Comercial y Contador Auditor), y un magíster en Tributación casi al mismo tiempo que trabajaba y sus hijos aprendían a caminar. "No puedo ni quiero permanecer insensible frente a temas que me alteran: las injusticas, las bajas pensiones, los maltratos y las vulneraciones de derecho, mis hijos entienden que mi mejor herencia es la lucha inagotable por el respeto a la vida humana. Por eso soy candidata a diputada, la política para mí ha sido una opción, no una fuente laboral".

Mancilla reconoce las dificultades de las mujeres que participan en política, pero destaca el compromiso y la "fuerza de cambio" natural que tienen las féminas. "Hoy, en política se vive un déficit de valores y principios, muchos se acomodan al status quo y olvidan el compromiso, la tarea y misión de servir. Eso hay que cambiarlo y esa es mi lucha. La vocación de servicio no puede enamorarse

del poder, porque inmediatamente la ética desaparece", apunta.

Mancilla tiene una agenda contra el abuso. "El endeudamiento para vivir es el látigo silencioso que castiga a los chilenos. Chile es un país tremendamente desigual, hoy las personas no sólo recurren al crédito para satisfacer necesidades básicas como la casa propia. Se endeudan para estudiar, por salud, para comer, vestirse, incluso para morir, eso no puede seguir".

La propuesta de Mancilla es una alternativa honesta y transparente construida en el diálogo franco y sincero con los habitantes de Magallanes que busca dignificar y hacer valer lo que significa vivir en el extremo austral del planeta. "Nada de lo que propongo es posible sin la capacidad de trabajar en equipo, con el resto de los parlamentarios. Todos entramos a la cancha a jugar por el mismo equipo".

Propuestas en #eugeniadiputada





Alejandro Kusanovic, consejero regional

"JAMÁS ME IMAGINÉ QUE PODRÍA CONVERTIRME EN UN DISCAPACITADO"

TODO COMENZÓ con una pequeña molestia en la ingle. Nada de qué preocuparse, pensaba Alejandro Kusanovic, consejero regional por la provincia de

Magallanes, Presidente de CPC Magallanes y Gerente General de Tabsa, entre otros cargos. Sin embargo, la molestia lejos de ceder, aumentaba a tal punto de comprometer la

movilidad de su pierna derecha. "Al principio pensé que la molestia estaba asociada al sobrepeso, pero con el correr del tiempo fue evidente que era algo más grave", recuerda el también Presidente Regional de Armasur.

Corría el año 2015. Kusanovic iniciaba su segundo período como consejero y atendía una exigente agenda asociada a los proyectos y responsabilidades de Tabsa, empresa que lidera la conectividad marítima regional y que ha realizado una serie de inversiones e innovaciones que la colocan en un sitial de privilegio entre las compañías marítimas con presencia en las aguas australes de Chile.

El dolor en la ingle se fue convirtiendo en falta de fuerza en la pierna afectada, lo que le dificultaba la movilidad. Fue la hora de consultar con especialistas en Santiago quienes arribaron a un diagnóstico nada de alentador. Producto de una patología en la columna el paciente había recibido un tratamiento con radiación años atrás y, aunque la patología había sido superada, los efectos secundarios de la radiación provocaron una neuralgia en



"En la medida que fue progresando el malestar, tuve que tomar la decisión de usar muletas para poder caminar. Jamás me imaginé que me convertiría en un discapacitado", reconoce con franqueza Kusanovic.

Aunque ha podido responder a sus responsabilidades públicas y privadas, su vida ha dado un vuelco. "Todo cuesta más, uno tiene que armarse de voluntad para empezar el día y hacerse cargo de todas las obligaciones que uno tiene, las que, por otra parte, ayudan a mantener la cabeza ocupada en cosas positivas".

Hoy Alejandro Kusanovic, empedernido regionalista, debe caminar con la ayuda de bastones y seguramente eso será así por un buen tiempo. Con la comprensión de su familia, en especial de su madre, Rosita Glusevic, ha logrado readaptarse a su nueva vida en donde las cosas cotidianas se convierten en verdaderos desafíos.

Con el apoyo de los profesionales del Centro de Rehabilitación del Club de Leones Cruz del Sur, Alejandro ha iniciado una terapia de contención para evitar que los síntomas se agudicen. "Afortunadamente, en Magallanes existe este Centro de Rehabilitación que es



CANDIDATO A CONSEJERO REGIONAL

JORGE ANTONIO BALICH ROJEL

VOTE BIEN, VOTE BALICH

Vote E-123

NACIDO Y CRIADO en el barrio sur de Punta Arenas, es el mayor de 4 hermanos, ex alumno del Liceo San José y del Liceo Industrial donde fue presidente del centro de alumnos, demostrando desde aquel entonces su capacidad de liderazgo social.

Casado hace 46 años con Elga Pérez, de esta unión nacieron cuatro hijas, profesiones en el área del servicio: abogado, enfermera, trabajadora social y educadora de párvulos. Las tres últimas egresadas de la Universidad de Magallanes. Abuelo de Consuelo, José Pablo, Agustín y Dominga.

Trabajó en ENAP durante 47 años, siendo poblador por más de 12 años en los campamentos de Manantiales y Cerro

Sombrero, por lo que conoce el trabajo duro de esta tierra y las inclemencias del clima magallánico, como también del sacrificio y dedicación que día a día los magallánicos ponen en todo lo que hacen. Fue dirigente sindical durante 15 años, desde donde se preocupó por el bienestar de sus compañeros de trabajo.

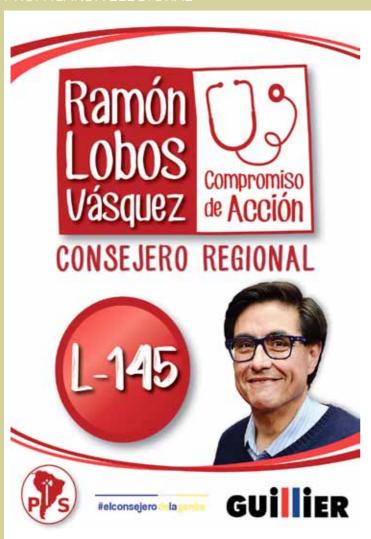


Jorge, por su experiencia de 8 años (2000 – 2008) como Consejero Regional tiene muy claro la importancia del CORE como representante de la comunidad en la aprobación y fiscalización de los proyectos presentados por la Intendencia, por lo que su preocupación principal en este cargo será trabajar con probidad, velando por el buen uso de los recursos destinados al progreso de Magallanes. En su gestión primará:

- La Fiscalización del manejo de los recursos regionales, rechazando aquellos proyectos que no representen las necesidades de nuestra comunidad.
- La aprobación de proyectos que vayan en directo beneficio del desarrollo regional. Priorizando aquellos proyectos que contengan los siguientes aspectos:
- I. DESARROLLO SOCIAL: Que contengan una mirada con desarrollo humano, es decir, que la gente sienta que el proyecto los beneficia en forma colectiva y que sus necesidades son consideradas, un proyecto importante sería resolver la situación de la gente de calle.

- **2. TURISMO:** Que atiendan a un desarrollo real del turismo en magallanes, con una mirada integral de éste, por ejemplo, la promoción de las bellezas de Tierra del Fuego con sus ventisqueros, lagos, ríos resguardando siempre su flora y fauna.
- **3. SEGURIDAD CIUDADANA:** Que permitan que la población viva más tranquila y segura, fortaleciendo la
- participación ciudadana a través de proyectos presentados por las juntas de vecinos u otras organizaciones sociales.
- 4. DESARROLLO VIAL: Que consideren el desarrollo de infraestructura vial como, por ejemplo, la construcción de una rotonda en el cruce Tres Puentes con el objetivo de evitar que se sigan produciendo accidentes fatales o con graves consecuencias, como también el término del camino a Yendegaia, favoreciendo la conexión de la Isla de Tierra del Fuego, así como otras necesidades que manifieste la comunidad.
- 5. ENERGÍA: La Región de Magallanes es un lugar privilegiado de Chile donde hay innumerables formas de extraer energía: el gas natural, eólica, marea motriz, y la abundancia de carbón, con las cuales se puede producir energía de menor costo y beneficiaría directamente a la población magallánica. Es por eso que dentro de sus prioridades estarán los proyectos que contengan la energía como eje central.

Vote bien, Vote Balich VOTE E-123











INGREDIENTES

250 gramos de harina oooo Granjas de la Sierra.

2 cucharaditas de polvos de hornear.

125 gramos de mantequilla a temperatura ambiente. 1/2 taza de **azúcar granulada Granjas de la Sierra.**

I huevo.

ralladura de un limón.

1/3 taza de agua fría.

PARA RELLENO

Duraznos en frasco Granjas de la Sierra.

I taza de leche.

1/3 taza de azúcar Granjas de la Sierra.

I huevo.

1 cucharada de maicena.

I cucharadita de extracto de vainilla.

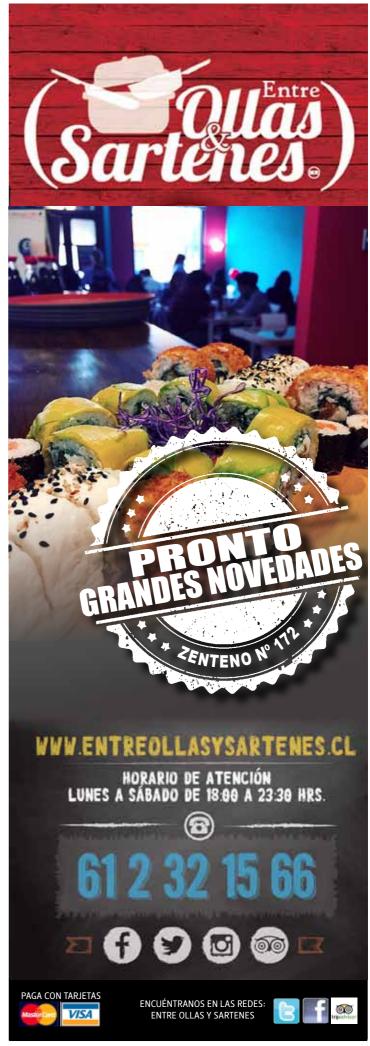
mermelada de duraznos y azúcar flor.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180C. En mantequillar un molde de aro desmontable.

- 2. Para la masa batir la mantequilla hasta que esté cremosa, agregar el **azúcar Granjas de la Sierra** y batir hasta que esté todo incorporado; agregar la ralladura de limón y el huevo, batir hasta incorporar; agregar la **harina Granjas de la Sierra** y los polvos de hornear, mezclar; agregar el agua, se obtendrá una masa bastante blanda y húmeda. Traspasar al molde y esparcir con una espátula preocupándose de crear un buen borde para que después contenga el relleno. Pinchar con un tenedor y hornear por 15 minutos hasta que esté ligeramente dorado.
- 3. En el mismo bol preparar la crema batiendo la leche, con el azúcar, huevo, maicena y vainilla. Lavar y picar el **durazno Granjas de la Sierra**
- 4. Cuando salga la masa del horno, aplastar suavemente con una cuchara la masa, para luego verter la crema encima y distribuir los gajos de **duraznos Granjas de la Sierra** empezando del borde hacia adentro de manera concéntrica.
- 5. Hornear por 45-55 minutos hasta que esté cocido y no se mueva al centro.
- 6. Calentar la mermelada en el microondas para que sea más fácil esparcirla, "pintar" los duraznos con la mermelada apenas el kuchen salga del horno o dejarlo enfriar, desmoldar (pasar un cuchillo por el borde antes de abrir el aro) y espolvorearlo con azúcar flor antes de servir.
- 7. Servir tibio o frío. Guardar refrigerado.























*HASTA 30% DE DESCUENTO POR INICIO DE TEMPORADA.

CONOCE LO MEJOR DEL OUTDOORS EN:

facebook.com/MOUNTAINHOUSECHILE **BORIES 655** LOCAL 2.

*Descuento aplicable a productos seleccionados en la tienda. Válido hasta el 30 de Noviembre de 2017.

