PATAGONIA
Fem

Edición N° 132 viernes 11 de mayo de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

SANDRA AMAR, UNA PARLAMENTARIA SOCIAL

MUNICIPIO DE RÍO VERDE RECONOCE A TRABAJADORES DESTACADOS

EL 85% DE LAS HERNIAS DE COLUMNA SE SOLUCIONAN SIN CIRUGÍA

OCHO JÓVENES NATALINAS

QUIEREN SER LAS REINAS DE PUERTO NATALES

MAMÁ RENOVADA
• Masaje de relajación + Exfoliación facial de 60 minutos **$40.000**

MAMÁ RELAJADA
• Masaje de aromaterapia de 30 minutos + Día de Spa* **$35.000**

PACK DE 5 MASAJES SUAVES A ELECCIÓN
60 MINUTOS CADA UNO **$93.000**

• Día de Spa + Masaje descontracturante de
30 minutos para dos personas* **$50.000**

• 15% de descuento en plan semestral

• 10 pases adicionales al contratar plan anual

*(Válido de lunes a viernes, no incluye festivos)

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

DREAMS
PUNTA ARENAS

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 5 Edición 132
Viernes 11 de mayo de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

PÁGINA 19
MASTER SOMMELIER
HÉCTOR VERGARA EN PUNTA ARENAS

PÁGINA 24
DOCTORA:
¿CUÁL ES MI PESO IDEAL?

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone **Periodistas:** Constanza Poblete y Marisol Retamal
Fotografía: César Sandoval y Unidad de Comunicaciones Municipalidad de Puerto Natales
Colaboradores: Dra. Leisly Vidal **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.

Álbum familiar
Día de la Mamá

FELICIDAD Edenyka Moreira y Romina Márquez (3 años) en bahía Inútil, Porvenir.

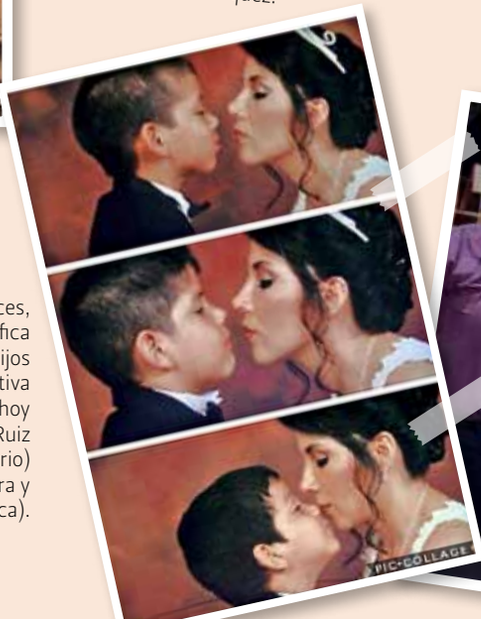
YOLANDA, MAMA Y NONA: En la foto de la izquierda aparecen: Daniela Oyarzún, Yolanda Guerrero Cárcamo y María Angélica Oyarzún; en la foto de la derecha, Daniela Oyarzún Guerrero, Yolanda Guerrero Cárcamo y Carol Douglas Oyarzún.

ESTILOSAS De izquierda a derecha, aparecen Camila Calisto Pinilla, Mónica Pinilla Ramírez y Karla Calisto Pinilla.

TRES GENERACIONES Inés Cárdenas, Josefina González y Pilar Miranda.

TERNURA Nicole Sánchez Llanos y su mamá Katherien Llanos Bórquez.

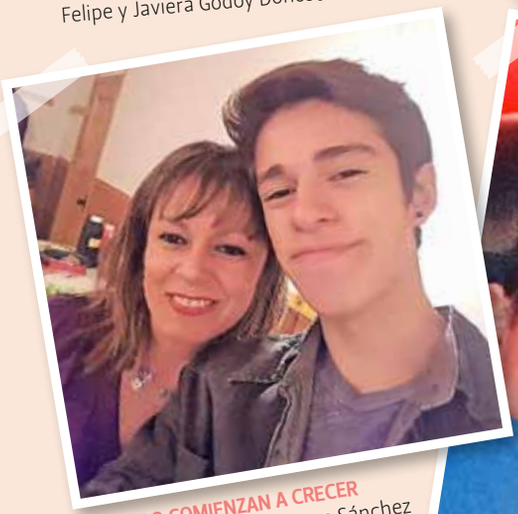
UNA TARDE EN COMPAÑÍA DE MAMA Alvaro Aguilar, Catalina Aguilar y Karen Bustos (mamá).



¡CÓMO PASA EL TIEMPO! Los hijos crecen y, a veces, no nos damos cuenta. En la secuencia fotográfica se aprecia a Jacqueline Ruiz Gómez con sus hijos Javier, Diego Miguel y Luis Felipe. En la foto colectiva aparecen, de izquierda a derecha, Diego Miguel (hoy 25 años y estudiando Psicología), Jacqueline Ruiz Gómez, Javier (27 años, administrador agropecuario) y Luis Felipe (23 años, estudiante de Literatura y Licenciatura en Música).

IGUALITOS A MAMA: Paula Donoso y sus hijos Felipe y Javiera Godoy Donoso.

ORGULLO "SALESIANO"
Paola Cañete y su hijo Gonzalo Araya Cañete de 14 años, alumno del Liceo San José.



CUANDO COMIENZAN A CRECER
La orgullosa mamá Ximena Sánchez Dittmar con su hijo Ariel González Sánchez.

APEGO
Apego maternal: Ximena Alvarado y su hijo Angel Leiva Alvarado.

DIVERTIMENTO María José Flores junto a sus hijos Franco e Isidora Montecinos Flores.

MOMENTO MADRE E HIJO
"Quise participar porque encuentro sus concursos muy geniales y, de paso, felicitarlos por su hermosa revista que nos acompaña los viernes en el diario La Prensa Austral. Quiero, como toda concursante, ganar y ¡qué mejor hacerlo con una foto de mi hijo en unos de los tantos momentos de felicidad que compartimos a diario junto a mi pequeño Juan José Pérez!", nos escribió Gabriela Pérez Andrade.

APOYO INCONDICIONAL Ailyn Ulloa y sus pequeñas Sofía Bauerle y Anahí Bauerle en una de las actividades del jardín infantil.

SERENIDAD Y 'NOCHE DE CHICAS'
La serena actitud de María Angélica Pacheco Willems junto a Paula y Soledad Zúñiga Pacheco, en el Pehoé. En la foto superior, madre e hijas disfrutando de una 'noche de chicas' en el restaurante del Hotel Savoy.

DOS MOMENTOS
En la foto de la izquierda, mamá Paula Zúñiga Pacheco y sus hijos Sofía Vukasovic Zúñiga, Mariajesús Vukasovic Zúñiga y Diego Vukasovic en el primer día de clases del último año de mi hija mayor; en la foto de la derecha, Paula y sus hijos en las últimas vacaciones familiares en Pehoé.

Álbum familiar
Día de la Mamá

SELFIE: Bárbara González con su linda hijita Mathilda Bosnic.

GUAPAS En la fila de abajo, de izquierda a derecha: Constanza Flores, Ana María Silva y Evelyn Flores; arriba, María José Flores y Alejandra Flores.

LA DIFICIL SEPARACION Magaly Cárcamo nos compartió este especial momento en su vida, cuando su madre Alicia se despide de ella en el hotel del día de su matrimonio en febrero pasado.

MADRE Y ABUELA: Patricia Mancilla Carrasco envió esta foto donde aparece junto a su mamá, Paola Carrasco, y sus hermanos Felipe y Javiera.

LA ALEGRIA DE MAMA: Kenny Munzenmayer Tacul y el pequeño Gustavo Ibáñez Munzenmayer.

AVENTURERAS: Diana Contreras Hernández (hija chaqueta azul) y su mamá María Blanca Hernández Valencia.

TORTUGUEANDO Han vagado por la tierra desde hace más de 250 millones de años, tiempo en que han sido testigos de múltiples eras geológicas y hasta de los dinosaurios. Aquí estas tortugas despiertan el cariño de Claudia Maricahuin y su hijo Eithan Apablaza

La mamá María Blanca Hernández y el perro "Zico".

AMOR ENTRAÑABLE
"Amo a esta mujer con todo mi ser", expresa Nancy Dittmar. En la foto, junto a su mamá Luisa Quezada Ampuero, quien fue declarada Ciudadana Ilustre de la comuna de Punta Arenas por su labor como dirigente vecinal por décadas.

FRAGILIDAD
Margarita Rodríguez y su pequeño Lucas de tan sólo cuatro meses.

CARIÑO
Matías Figueroa rodeado de la seguridad y el cariño de su mamá Paula Muñoz.

REGALONEANDO
"Quiero participar en el concurso y que me regaloneen en nuestro día", escribió Marlene Andrade Alvarado.

MAMA POLEDANCE
La conocida instructora de Poledance, Patricia Muñoz Céspedes, junto a sus hijos Juan y Belén Alvarez y su nieta Alaniz Gómez Alvarez.

MADRE DE MELLIZOS
Claudia Calbucoy Calbucoy es la feliz madre de los adorables mellizos Daniel y Francisca Brunand Calbucoy.

VIAJERAS
Carolina Cárcamo y su hija Sofía Maldonado.

RELAX HOME

Porque no existe una tarea más difícil y noble que la tuya, este mes es

Sólo para ti
Mamá
Regala una GIFTCARD en este mes al mayor tesoro de la vida.

MAMÁ LUMINOSA
Mamá luminosa - HIDRATACION FACIAL+MIRADA LUMISOSA-
Promoción $ 25.000
Normal $ 32.000

MAMÁ REJUVENECIDA
MASAJE FACIAL REJUVENECEDOR
Promoción $ 18.000
Normal $ 22.000

MAMÁ BALANCE
MASAJE A ELECCION
Promoción $ 16.000
Normal $ 22.000

MAMÁ Y YO
MASAJE A ELECCION + HIDRATACION FACIAL PARA DOS
Promoción $ 60.000
Normal $ 80.000

CARICIAS DE MAMÁ
SPA DE MANOS CON PARAFINOTERAPIA
Promoción $ 12.000
Normal $ 18.000

MAMÁ 2.0
TRATAMIENTO REDUCTIVO/ REAFIRMANTE 12 SESIONES
Promoción $130.000
Normal $180.000

Atención especial para venta de giftcard, sábado 12 de mayo, de 10:00 a 18:00 horas (horario continuado)

PÉREZ DE ARCE Nº 473
WWW.RELAXHOME.CL
+ 569 7399 5287
RELAXHOME

Diputada Sandra Amar

Una parlamentaria social

PASOS CORTOS Y RÁPIDOS. Algo distraída y con la sonrisa siempre a flor de piel. Así es como comúnmente se ve a la diputada Sandra Amar circulando por el Congreso Nacional en Valparaíso.

Desde el 11 de marzo de 2018 a la fecha, la diputada representante de Magallanes, Sandra Amar Mancilla, vive vertiginosas y ajetreadas jornadas en donde distribuye su tiempo entre viajes, prensa, llamadas, audiencias, reuniones, comisiones y conversaciones con otros diputados y ministros de Estado. En la mente -y sin duda en el corazón- su querida región.

Dicen que muchas veces la realidad supera a la ficción, y así lo piensa también Amar, quien hace un par de años jamás hubiera imaginado ser la diputada de la denominada República Independiente. Sobre todo, en momentos en donde su carrera política pareció desfallecer, como fue la derrota que enfrentó en las elecciones parlamentarias de 2013. Aquel fue un duro golpe, y entonces hizo una promesa a su familia: no volver jamás a la política.

Con un lenguaje llano y sencillo, siempre honesta y mesurada, la diputada Amar cuenta a FEM, cómo y por qué no cumplió esta promesa. Repasa sus 40 años al servicio de la comunidad, y su corto, pero intenso tiempo siendo parlamentaria, trazando a la vez las líneas futuras de su mandato. Con tono apocalíptico y entre risas cuenta lo difícil que ha sido congeniar a Sandrita, la asistente social, con Sandra Amar, la diputada.

¿Pensó alguna vez que llegaría a ser representante de la Región de Magallanes en el parlamento?

Si me remonto 20 años atrás, veo a una asistente social enamorada de su trabajo. Si nos adelantamos en el tiempo, la sigo viendo. Una Sandra que trabaja con y por los más desprotegidos. El bienestar de mi familia y ayudar a la gente ha sido siempre algo primordial en mi vida profesional y personal, y desde ese punto de vista, me sentía completa, no necesitaba nada más. Sin embargo, con el paso de los años, la gente ve cosas que uno no ve, y algunos vieron en mí a una mujer más fuerte de lo que yo jamás vi, una inspiración, una líder.

¿Fue por eso que no cumplió su promesa de dejar la política?

Mi primera campaña fue dura. Yo había sido recientemente operada por lo que salía a la calle a hacer campaña con muletas. Este episodio de mi vida fue agotador y, además, perdí las elecciones. Entonces mi madre, quien ha estado siempre a mi lado, y mis hijos, me vieron tan deteriorada que me hicieron prometerles que nunca más me presentaría a otra campaña. Accedí. Y bueno, no pude cumplir. Aquí estoy (ríe).

Mientras trabajaba en la DIDECO, la vida puso en mi camino a personas fantásticas. Personas que vieron en mí un potencial distinto. Fue duro, y me negué en reiteradas oportunidades, pero tras insistir mucho, y tras un llamado del entonces candidato a la Presidencia Sebastián Piñera, accedí a presentarme como candidata a diputada.

¿Cómo han sido sus primeros meses como parlamentaria?

Intensos. El trabajo es titánico. Ser representante de la gente te enviste inmediatamente de una responsabilidad enorme. La confianza que miles de personas depositaron en mí para transmitir su voz y sus necesidades en el Congreso es algo que tomo con mucho compromiso y seriedad. Tal como lo hice durante 40 años siendo asistente social, mi músculo político y mi inspiración a diario es la gente, sobre todo quienes más lo necesitan: personas en situación de discapacidad, adultos mayores y niños. El trabajo social sigue siendo mi pasión; a veces, cuando estamos en terreno, mi jefe de gabinete dice que cuesta que yo cumpla con los horarios porque me quedo conversando mucho con la gente. No lo puedo evitar, me cuesta congeniar a la asistente social con la diputada que tiene los minutos contados... pero trabajo en ello, quiero ser un mix permanente de las dos: una parlamentaria social.

¿Cuáles son las medidas que ejecutará a corto plazo en su rol como parlamentaria?

Siempre lo he dicho, mi prioridad son quienes han sido constantemente invisibilizados por la sociedad y vulnerados en sus derechos. Teniendo esto como pilar en mi accionar, a corto plazo quiero mejorar el sistema de salud de nuestra región y legislar para mejorar las condiciones de vida de las personas en situación de discapacidad y de sus familias, y de los adultos mayores.

La lucha por el poder muchas veces lleva a exagerar promesas y yo no quiero hacer eso. Quiero ejercer liderazgo por vía del ejemplo, de las acciones. Lo mío es el actuar constante desde la genuina vocación de servicio. Si soy diputada es por la gente y gracias a la gente. En ese sentido creo que la política implica convicciones profundas, que no se transan por votos, no se venden por influencias, no se negocian por poder. Mi objetivo de hacer política, de ser representante de Magallanes, es combatir la suprema injusticia, con ímpetu un tanto soñador, pero a la vez con pleno convencimiento de que con voluntad de crear políticas que se condigan con las reales urgencias y necesidades de la gente, y buscando la concordancia en vez de la división, puede haber un mejoramiento en la forma en que hacemos política tanto en Chile como en nuestra región. Como políticos, es vital ensamblar todos nuestros esfuerzos porque así sea, y en esa línea, los magallánicos tienen mi férreo compromiso.

EL REGALO PERFECTO *para tu Mamá* ESTÁ EN

MEGASTORE

CARTERAS

BILLETERAS

CREMAS

PERFUMES

HASTA

40% OFF

GRANDES DESCUENTOS

VESTUARIO - JOYAS - PERFUMES

ACCESORIOS - ZAPATERÍA

Mom

WE ♥ U

MEGASTORE

www.megastorepuntaarenas.cl | Mega Store Punta Arenas | Megastore_puntaarenas | Manzana 19, Zona Austral Punta Arenas

Regala a tu Mamá en su día

una tierna GIFT CARD de SPA BAUER

Amorosa

Masaje de relajación con piedras calientes de 40 min
Limpieza facial profunda y radio frecuencia mas mascara de Fango Activa.

valor $29.900

Regalona

Masaje de relajacion y piernas cansadas 30 min.
Manicure tradicional.
Ondulacion de pestañas.

valor $25.000

Grandiosa

MIX de Masaje de relajación y descontracturante 40 min.
Manicure y esmalte permanente.
Rejuvenecimiento facial con E-LIGHT (radio frecuencia + luz pulsada intensa) y Mascara de ORO peel OFF
Masaje capilar mas peinado.
5 sesiones de Solarium.

valor $49.900

Golosa

Tratamiento full reductivo de 8 sesiones para abdomen.
(incluye termoterapia, cavitacion, vacuum drenaje y ondas rusas)
2 Drenaje para piernas cansadas

valor $99.900

Solarium,

con colageno 10 sesiones

valor $25.000

Depilacion definitiva con laser IPL 6 sesiones FULL body

valor $199.900

Nuevo servicio

Micropigmentacion para cejas, ojos y labios Microblading para cejas.
valor promocional con un 30% de descuento.

Cosmetologa Ailyn Ulloa certificada en la Academia Chilena de Medicina Estetica

valor desde $75.000

CONSULTA POR NUESTROS TRATAMIENTOS FACIALES Y REDUCTIVOS, DEPILACION, PELUQUERIA, MAQUILLAJE, PESTAÑAS.

PRESUMIDAS *en Tacones*

01
DE JUNIO
19:00 HRS.
(INAUGURACIÓN)

02
DE JUNIO
12:00 A 20:00 HRS.

03
DE JUNIO
15:00 A 20:00 HRS.

LUGAR: SALÓN DE EVENTOS CORDENAP
ENTRADA: LIBERADA

Presumidas en Tacones

AUSPICIADORES:

WELLNESS CENTER
PLANET
FITNESS & SPA
Centro Médico Estético Profesional

DISEÑADO POR DISGRAF

Dime cómo es tu Mamá y te aconsejamos el regalo perfecto!

1 hora spa panzita de mamá $32.000

Regalona $28.000
Masaje Relajación más chocolaterapia

Consentida $120.000
Depilación Láser 2 Zonas 8 sesiones

Pretenciosa $45.000
Termoterapia Abdominal Lipocavitación, Masaje Reductor Maderoterapia, Drenaje Piernas, Hidratación

Renovada $85.000
1 Sessión Hifu 2 Zona de Rostro

Trabajolica $30.000
Masaje Espalda, Cráneo Facial Piernas Cansadas

Vanidosa $160.000
Hifu 2 Zonas más 8 sesiones Gabinete

Delicada $38.000
Exfoliación Cuerpo entero, Hidratación, masaje de piedras Calientes

Curvilínea $150.000
Modelamiento Cintura, Levantamiento de Glúteos Hidroterapia 8 Sesiones

SPA Planet - 612 230452 /
Dir: Kuzma Slavic 784 Int.

Regala una Gift Card

¿CÓMO CUIDAR NUESTROS OÍDOS?

EL OÍDO CORRESPONDE a un conjunto de estructuras anatómicas cuya función es permitir la transmisión del sonido hacia el cerebro (audición) y la mantención del equilibrio. El oído cuenta con métodos naturales de cuidado. Uno de ellos corresponde a la producción de cerumen. El cerumen es una sustancia que es producida por un conjunto de glándulas ubicadas en el canal auditivo externo, el cual cumple con variadas funciones, tales como:

Evitar que la piel del canal auditivo se reseque

Retener las partículas de polvo circulantes en el aire

Evitar el ingreso de cualquier tipo de agente parasitario, virulento y/o bacteriano

Así como el oído cuenta con métodos de cuidados y defensas naturales, así también lo es con la limpieza. Durante el transcurso del día, a medida que hablamos, masticamos y/o realizamos movimientos mandibulares, el cerumen se va desplazando hacia afuera del oído, secándose y degradándose naturalmente.

Cuando los oídos no presentan ningún tipo de problemas de salud se limpian por sí solos de manera natural, aunque hay oportunidades en las que se puede presentar un aumento de cera que puede bloquear o taponar el oído causando molestias, como sonidos extraños, lo cual no permite escuchar con claridad. Por este motivo es necesario acudir a una limpieza de los oídos, para extraer el exceso de cera que se ha producido en ellos. La manera de saber si tenemos un taponamiento de oídos por culpa del exceso de cera es reconocer los siguientes síntomas:

Fonoaudióloga Carol Douglas
Centro Médico Fermín Roca
Diplomada en
Trastornos de habla,
lenguaje, deglución y
neurorehabilitación
en adultos.

Así como el oído cuenta con métodos de cuidados y defensas naturales, así también lo es con la limpieza.

– Dolor y pérdida de la audición
– Zumbidos y ruidos en el oído
– Picazón y secreción con mal olor

Se recomienda limpiar sólo el oído externo (oreja) con una gasa o toalla pequeña y la parte visible del canal auditivo. JAMÁS se debe introducir cotones de algodón, fósforos, llaves, pinches, clip, papel o cualquier objeto dentro del canal auditivo para remover el cerumen.

Cuando nos introducimos objetos al oído e intentamos remover el cerumen nos arriesgamos a:

- Desplazar el cerumen hacia el tímpano favoreciendo el desarrollo de tapones de cerumen
- Modificar el PH del canal auditivo lo que favorece el desarrollo de cuadros infecciosos
- Irritar el canal auditivo
- Resecar la piel que cubre el canal auditivo
- Perforar el tímpano.
- Generar cualquier tipo de lesión

Si usted sospecha sobre tapón de cerumen puede contactarse con la fonoaudióloga Carol Douglas, realiza lavados de oídos a domicilio en caso de ser necesario previa evaluación otoscopica, comuníquese al 950084267.

Mamá se lo merece, regálale una giftcard

ALBA DEL ROCIO
CENTRO DE IMAGEN CORPORAL

PROMOCIÓN 2X1
Masajes reductivos
$195.000

Permanente de pestañas
+tinte + Limpieza facial
+ Reflexologia podal
$50.000

Drenaje linfático
+ Limpieza facial
$35.000

Masaje con ventosas
+ relajación
$20.000

RODOLFO STUBENRAUCH 315, PUNTA ARENAS | **Alba del Rocio @centroalbadelrocio**

PROMOCIÓN
Mes de la Madre

BOTOX ENTRECEJO + RELLENO SURCO ENTRECEJO

$210.000 (VALOR PROMOCIÓN) $280.000 (VALOR REAL)

BOTOX ENTRECEJO

$80.000 (VALOR PROMOCIÓN) $95.000 (VALOR REAL)

Dra. Karla Cárcamo V.
Cuidado y Rejuvenecimiento Facial

Mejicana 1447, Clínica Costanera | Medicina Estética Facial Dra Karla Cárcamo | +56942597054 | estetica_facial_costanera

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS / CHEVROLET TRACKER

	TRACKER II 1.8 FWD LS MT	TRACKER II 1.8 FWD LT MT	TRACKER II 1.8 AWD LT AT	TRACKER 1.8 AWD LT AT FULL
Cilindrada (cc)	1.800	1.800	1.800	1.800
Dirección	Asistida	Asistida	Asistida	Asistida
Frenos (delanteros / traseros)	Discos/Tambor	Discos/Tambor	Discos	Discos
Neumático repuesto	Acero 16"	Acero 16"	Acero 16"	Acero 16"
Potencia máxima (HP @ rpm)	138/6.300	138/6.300	138/6.300	138/6.300
Suspensión (delantera / trasera)	McPherson / Multilink	McPherson / Multilink	McPherson / Multilink	McPherson /Multilink
Tipo de motor	4 cilindros en línea transversal	4 cilindros en línea transversal	4 cilindros en línea transversal	4 cilindros en línea transversal
Tipo de combustible	Gasolina	Gasolina	Gasolina	Gasolina
Torque máximo (Nm @ rpm)	178/3.800	178/3.800	178/3.800	178/3.800
Tracción	Delantera	Delantera	AWD	AWD
Transmisión	Mecánica de 5 velocidades	Mecánica de 5 velocidades	Automática de 6 velocidades	Automática de 6 velocidades

EXTERIOR	TRACKER II 1.8 FWD LS MT	TRACKER II 1.8 FWD LT MT	TRACKER II 1.8 AWD LT AT	TRACKER 1.8 AWD LT AT FULL
Espejos retrovisores externos a tono de carrocería, abatibles manualmente.	S	S	S	S
Espejos retrovisores con señalizador LED integrado	-	S	S	S
Focos proyectores	-	S	S	S
Llantas de aleación	18"	18"	18"	18"
Luces de día halógenas	S	-	-	-
Luces de día LED	-	S	S	S
Manillas de puertas cromadas	-	S	S	S
Neblineros delanteros	-	S	S	S

ALL NEW CHEVROLET TRACKER

www.chevrolet.cl | 800 800 115

DIVEMOTOR • Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28 • FONO: 612219195 • www.divemotor.cl

OCHO CANDIDATAS COMPITEN POR EL *cetro de Reina de Puerto Natales*

Anasol Mansilla Mansilla
17 años
Liceo Monseñor Fagnano

UN GRUPO DE OCHO entusiastas jóvenes compiten por el cetro de reina de Puerto Natales, concurso de belleza que se enmarca en la programación por el 107º aniversario de la capital de Ultima Esperanza.

En el Centro Cultural de Punta Arenas, el alcalde natalino Fernando Paredes encabezó la presentación de las candidatas que quieren representar los valores de la juventud de esa comuna.

Las jóvenes -en su mayoría estudiantes de enseñanza media- calificaron la experiencia por participar como una oportunidad para aprender y compartir.

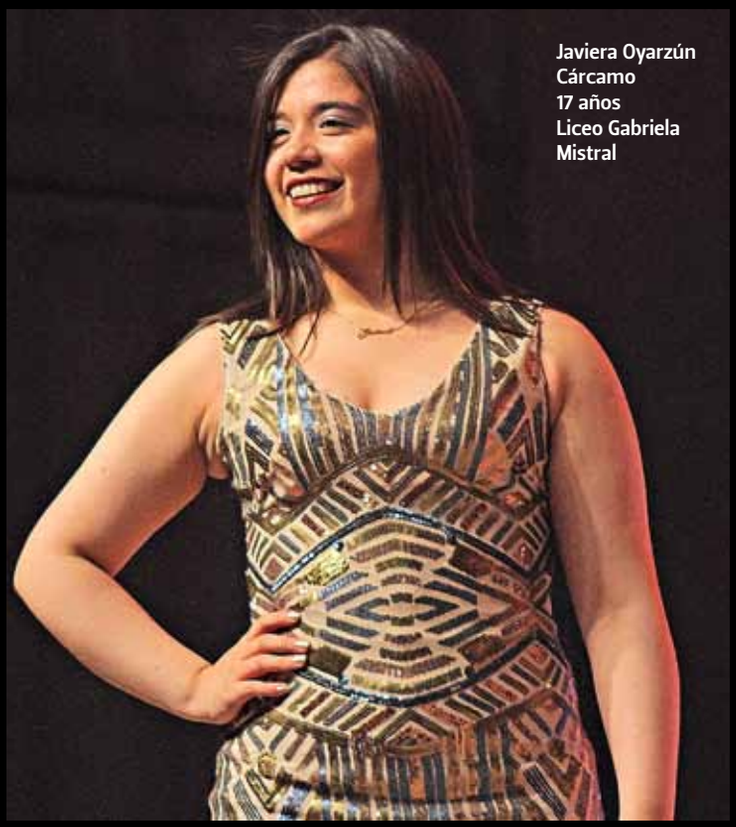
El alcalde Paredes, en tanto, valoró el apoyo que le ha brindado la Municipalidad de Punta Arenas, por facilitar espacios para promocionar las actividades que se efectúan en el marco del aniversario de la capital provincial de Ultima Esperanza.

La elección de la reina natalina está programada para el sábado 26 de mayo, en el Polideportivo de Puerto Natales. El espectáculo contará con la participación de los intérpretes nacionales Camila Gallardo y Augusto Schuster.

Natalie Chávez Almonacid
23 años

Litzy Villarroel Céspedes
17 años
Liceo Luis Cruz Martínez

Patricia Asencio Asencio
17 años
Liceo Gabriela Mistral



Javiera Oyarzún Cárcamo
17 años
Liceo Gabriela Mistral

Valeska Gallardo Vera
18 años

Gabriela Benavides Sánchez
17 años
Colegio Puerto Natales

Nicole Aguila Guinado
17 años
Liceo María Mazzarello

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

MASTER SOMMELIER HÉCTOR VERGARA EN PUNTA ARENAS

UNA JORNADA entretenida destinada a quienes disfrutan del vino. Así se planteó el encuentro realizado en el Club Croata. Cavas Reunidas junto a Distribuidora Galicia realizaron el cierre de la temporada 2017-2018, oportunidad en que los asistentes degustaron exclusivos vinos nacionales. Resaltó además la presencia del destacado master sommelier chileno Héctor Vergara, quien compartió sus conocimientos con los asistentes.

Elia Simeone, master sommelier Héctor Vergara y Marisol Retamal.

Master sommelier Héctor Vergara; Nadia Vilicic, Gloria Vilicic y Alvaro Insúa.

Sergio Yáñez, Karin Sievers, Paola Cavieres y Alfredo Hodge.

Juan Doris, John Watson y Alfredo Pérez.

Festival de Pastas Italianas

POR EL DIA DE ITALIA

BUFFET

Ravioles, ñoquis, canelones, lazaña, tallarines; incluye postre, vino y bebida.

3 DE JUNIO DE 2018
DESDE LAS 13:30 HORAS

ADHESION
$ 16.000

CIRCULO ITALIANO
PUNTA ARENAS - CHILE

Organiza:
Círculo Italiano
de Punta Arenas
Chiloé 1154

MUJERES QUE LIDERAN EN INFORMÁTICA

Recientemente, en el marco de celebración del Día Mundial de las Niñas en las Tic, Johana regresó al colegio en que estudió, el Instituto Sagrada Familia, para compartir su experiencia y realizar un taller de Internet de las Cosas- IoT.

Katherine Muñoz Aguilar, ingeniera civil en Informática, y Johana Estefó Vargas, ingeniera en Informática, lideran cargos en los que les ha tocado trabajar mayoritariamente con colegas varones.

KATHERINE MUÑOZ Aguilar (33) y Johana Estefó Vargas (26) son profesionales tituladas de las carreras del Área de Informática y Telecomunicaciones de Inacap. Actualmente, ambas lideran cargos en los que les ha tocado trabajar con colegas, mayoritariamente hombres. Y es que, según la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) - organismo especializado de las Naciones Unidas para las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Tic)-, la tendencia mundial es que aún es insuficiente el número de mujeres que eligen carreras relacionadas con las Tic.

Johana, ingeniera en Informática, actualmente es académica y coordinadora E&B Learning en Inacap, actividad que compatibiliza con asesorías sobre procedimientos informáticos que hace a empresas regionales y nacionales. "La informática está en todo: en la tecnología, el equipamiento, la conectividad e incluso la parte administrativa de una empresa", añade. Eso la motiva a gestionar proyectos personales que puedan dar soluciones, no sólo a las empresas, sino a la región.

Por otro lado, Katherine, ingeniera civil en Informática, es administradora de la Red Local de Inacap Punta Arenas y junto a su equipo, es la encargada de velar porque todo el hardware y software funcione al 100% en la universidad, entregando el soporte tecnológico a más de 2.500 personas, entre estudiantes, académicos y colaboradores, actividad que, además, le ha significado ser reconocida a nivel nacional por su destacado desempeño. "Cuando opté por esta profesión, me preguntaron cuál era mi interés en estudiar esta carrera orientada al género masculino, a lo que respondí que estudiar esta carrera no es un tema de género sino de gusto, y de qué es lo que te atrae en la vida", puntualiza.

Ambas reconocen que hace falta que más mujeres jóvenes puedan conocer experiencias de quienes les llevan la delantera en estas carreras que la UIT define como impulsoras del crecimiento y de la innovación. Esto las motiva a aprovechar todas las instancias posibles para incentivar su estudio, entre sus pares o generaciones más jóvenes.

Recientemente, en el marco de celebración del Día Mundial de las Niñas en las Tic, Johana regresó al liceo donde estudió, el Instituto Sagrada Familia, para compartir su experiencia y realizar un taller de Internet de las Cosas- IoT. "Fue satisfactorio ver que, después del taller, ellas demostraron mucho más interés por esta área", finaliza.

DOÑA INÉS
grill & wine

PORQUE TODOS LOS DÍAS ES SU DÍA

EL MEJOR ALMUERZO

Buffet

PARA CELEBRAR A MAMÁ EN SU DÍA.

DOMINGO 13 DE MAYO

$26.500 ADULTOS | $17.500 NIÑOS

RESERVAS AL 61 2 204540 / 41

No incluye bebestibles. No aplica descuentos Sun Rewards.

DREAMS

La diaria lucha de Elena Blackwood y su equipo municipal:

PROMOVER LOS DERECHOS Y LA EQUIDAD DE GÉNERO EN LA COMUNA DE PUNTA ARENAS

De izquierda a derecha aparecen Aylien Herrera Muñoz, Elena Blackwood Chamorro, Ximena Oyarzo Marín y Andrea Bahamonde Pacheco.

EL DIFÍCIL CAMINO hacia la equidad de género -a estas alturas- bien puede ser un tango interpretado por Roberto Goyeneche. Se trata de un ritmo monocorde arraigado en un machismo cultural que se repite de manera testaruda, en la más cotidiana realidad. Un daño que afecta a las mujeres y es transversal a todos los estamentos sociales, sin distinción de credo ni raza.

Dar vuelta el chip, cambiar la mirada y potenciar la autonomía económica, física, política y social de las mujeres en el extremo austral del planeta es uno de los desafíos que asumió Elena Blackwood, directora de la Dirección de Desarrollo Comunitario de la Municipalidad de Punta Arenas (Dideco).

Asegura que no es fácil, pero cuenta con un equipo interdisciplinario de profesionales que en terreno ejecuta políticas públicas que buscan otorgar una atención integral a las mujeres, en distintas áreas.

Entre las tareas emblemáticas destaca el Programa Mujeres Jefas de Hogar que atiende hoy a más de 160 féminas. La iniciativa busca potenciar sus competencias laborales y favorecer el desarrollo de la autonomía económica, a través de capacitación, derivación a redes de la comuna, acciones tendientes al mejoramiento de la salud oral y oftalmológica, apoyo para la intermediación laboral, entre otras prestaciones.

> Un trabajo centrado en favorecer la autonomía económica, física, política y social de las féminas en el extremo austral de Chile

La iniciativa se complementa con el Programa 4 a 7 que atiende a 100 niños (as) de la comuna. El objetivo es posibilitar el acceso y la permanencia laboral de sus madres. Se lleva a cabo en Escuelas Juan Williams y República Argentina. Los niños (as) participantes acceden a talleres enfocados en la organización escolar, talleres deportivos, de actividad física y salud, así como talleres en el ámbito artístico- cultural, de acuerdo a los lineamientos pedagógicos de cada establecimiento.

Una de las iniciativas que más impacto ha causado es el Programa Buen Vivir de la Sexualidad y la Reproducción que atiende anualmente a 350 mujeres y adolescentes de la comuna.

En tanto para los casos de Violencia Intrafamiliar (VIF), la Dideco entrega atención jurídica gratuita, a través de la Oficina Comunal de la Mujer.

"Apoyar al Municipio en la implementación de iniciativas que permitan institucionalizar perspectiva de derechos y género en la gestión municipal y ejercer un rol educador en la comuna, en temáticas de género y otros aspectos de relevancia para las mujeres de la comuna son funciones primordiales que realizamos", aseguró la actual directora de Dideco.

Y es que para Blackwood y su equipo la tarea no tiene pausas.

Principales iniciativas que apoyan a la mujer:

- Programa Mujeres Jefas de Hogar
- Programa 4 a 7
- Programa Buen Vivir de la Sexualidad y la Reproducción
- Programa Mujer, ciudadanía y participación

MÁS INFORMACIÓN EN:
Avenida Independencia 830, segundo piso.
Teléfonos: 612200651- 612200361

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 y Revitalizantes

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Romulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

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

DOCTORA: ¿CUÁL ES MI PESO IDEAL?

Dra. Leisly Vidal
Nutriología y Diabetes
Magister en Nutrición y Dietética
Miembro de la Sociedad Chilena de Nutrición
Miembro de la Sociedad Chilena de
Endocrinología y Diabetes

MUCHOS PACIENTES llegan a la consulta queriendo alcanzar su peso ideal, sin embargo hay que considerar que el peso adecuado depende de cada persona.

Por mucho tiempo se dijo que, para una determinada estatura, existía un peso ideal para hombres y otro para mujeres. Hoy se sabe que no existe "un peso ideal", sino que cada persona tiene su propio peso adecuado.

Este peso adecuado, se debe estimar en forma individual, según los hábitos de cada persona, sus características genéticas, nivel de actividad y enfermedades asociadas.

Lo que sí está claro es que, para conseguirlo, las recomendaciones generales son las mismas para todos:

ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADA A UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE.

¿Qué es una alimentación saludable y balanceada?

La respuesta es bastante amplia porque a medida que avanzamos en el estudio de la nutrición humana, vamos tomando conciencia de lo importante que son muchos factores que, a veces, ni siquiera consideramos en nuestra ingesta y en la regulación de la neuroendocrina del apetito.

Lo ideal, es satisfacer nuestro apetito con porciones menores de comida y preferir frutas y verduras en lugar de grasas o alimentos de alta densidad energética. Es recomendable alimentarse de fuentes no procesadas (sin colorantes, preservantes ni aditivos o azúcares refinados) que aporten componentes de todos los grupos de alimentos, además de vitaminas, minerales y antioxidantes de forma fraccionada, en porciones adecuadas.

Si quieres tener un peso adecuado, también debes evitar largos períodos de ayuno, comer idealmente en un ambiente tranquilo, masticando lento, ojalá junto a otras personas y sentados a la mesa.

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

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**

PROMOCIONES

Día de la Madre

BOTOX
Valor Real $300.000
Valor Promoción **$210.000**

ÁCIDO HIALURÓNICO
Valor Real $335.000
Valor Promoción **$235.000**

BOTOX + AC. HIALURÓNICO
Valor Real $470.000
Valor Promoción **$400.000**

RINOMODELACIÓN
Valor Real $450.000
Valor Promoción **$320.000**

Válido del 07 al 20 de mayo de 2018 CUPOS LIMITADOS

Abdominoplastía + Liposucción
Valor Real $6.028.850
Valor Promoción
$4.988.210
Ahorro paciente $1.040.640

VÁLIDA PARA CIRUGÍAS REALIZADAS DURANTE MAYO DE 2018
* Cupos limitados

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123
Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

Antonio Díaz Hussey

- Kinesiólogos
- Posturólogos
- Máster en Osteopatía

Juan Villegas Velásquez

Kinesiólogos, en FISIOLIFE Punta Arenas

"85% DE LAS HERNIAS DE COLUMNA SE SOLUCIONAN SIN CIRUGÍA"

LAS HERNIAS DE DISCO y las protusiones discales suponen una de las patologías con mayor índice de bajas laborales de nuestro país y región, provocando mucha incapacidad funcional. Si realizamos un correcto **tratamiento kinésico-osteopático**, se corrigen posturas nocivas y el dolor desaparecerá.

¿Qué podemos hacer ante una protusión o hernia discal?

"Lo primero que debemos tener en cuenta y que quiero recalcar, es el hecho de que tener una hernia o protusión discal no es sinónimo de:

- Operación
- Tener que eliminar de nuestra vida diaria el ejercicio físico
- Tener dolor el resto de nuestra vida

Puede ser que un mínimo porcentaje de pacientes, deban pasar por una operación.

De acuerdo a nuestra experiencia en FISIOLIFE, puedo afirmar que un gran número de pacientes que ya tenían día y hora para su operación, afortunadamente, no la llevaron a cabo. Habiendo recibido tratamiento kinésico-osteopático y otras técnicas que utilizamos en consulta han dejado de padecer dolor.

Debemos tener en cuenta que ante una hernia o protusión discal, debemos mantener nuestra columna vertebral completamente descontracturada, flexible, con un buen tono muscular y libre de dolor".

¿El tratamiento kinésico-osteopático nos puede ayudar en los problemas de columna?

"Muy simple. Las hernias o protusiones discales se generan debido a un aumento de movilidad en dicha zona (zona hipermóvil), mientras que las zonas superior e inferior del disco lesionado están más rígidas (zonas hipomóviles). Pues bien, el tratamiento osteopático tiene como finalidad 'desbloquear' esa zona más rígida (zona hipomóvil) para que la zona más móvil (zona hipermóvil) se mueva menos. Más fácil, es encontrar el equilibrio para que todo se mueva igual".

Todos conocemos a alguien que tiene una hernia discal. En el 75-85% de los casos, siempre se encuentran en los niveles C5-C6, C6-C7 y a nivel lumbar L4-L5 y L5-S1.

En clínica FISIOLIFE Punta Arenas, realizamos a nuestros pacientes una exhaustiva exploración y un tratamiento personalizado para cada persona. Todos los tratamientos van encaminados a:

- Eliminar el **dolor** del paciente.
- Reeducar al paciente para que pueda realizar sus actividades diarias sin malestar.

Es decir, si tenemos una **protusión o hernia discal:**

- No se debe pensar en la operación (85% de las hernias no se operan).
- Las hernias tienen tratamiento, dando muy buen resultado el **método osteopático.**
- Debemos corregir ciertas posturas que son nocivas para nuestro cuerpo.
- Después de un buen tratamiento podremos volver a practicar ejercicio físico.

Conozca nuestro nuevo CENTRO DE IMAGENOLOGÍA

En Clínica REDSALUD Magallanes trabajamos para ofrecer una amplia oferta de atenciones de salud con calidad y a precios más accesibles

T.A.C. TOMOGRAFÍA AXIAL COMPUTARIZADA · RESONANCIA MAGNÉTICA · RAYOS X · MAMOGRAFÍA · ECOGRAFÍAS

NOS ENCUENTRAS EN EL PRIMER PISO DEL CENTRO MÉDICO CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

CONSULTAS AL TELÉFONO: 61 2 454000

Convenios con: Nueva Más Vida – Cruz Blanca – Colmena – Consalud – Banmédica – Mutuales – Fonasa

WWW.CLINICAMAGALLANES.CL

/ClinicaMagallanes

El reconocimiento a María Guzmán Alvarado.

La distinción a Héctor Díaz Ruiz.

Asistieron más de 200 personas

EN RÍO VERDE RECONOCEN
A PEÓN DE ESTANCIA Y A FUNCIONARIA MUNICIPAL

El obispo Bernardo Bastres, el intendente (s), Nicolás Cogler, la diputada Sandra Amar, el alcalde Claudio Radonich y seremis de distintas carteras llegaron hasta la pequeña comuna rural a conmemorar el Día Internacional del Trabajo

Delfín Valenzuela entrega ofrenda de lana a Padre Obispo Bernardo Bastres.

HÉCTOR DÍAZ RUÍZ, 75, llegó hace más de medio siglo a trabajar a la zona de Río Verde y primera vez que recibe un reconocimiento. Una historia similar es la de María Guzmán Alvarado, 55, que presta servicio de estafeta a la Municipalidad hace más de ocho años. Ambas historias fueron destacadas al conmemorarse hoy el Día Internacional del Trabajo.

En una emotiva ceremonia recibieron el reconocimiento de las autoridades y de sus propios compañeros de faenas. "Estamos valorando el trabajo y a las personas que a diario nos dan un ejemplo de servicio y vocación como ha sido el caso de Héctor y María", explicó Tatiana Vázquez, alcaldesa de Río Verde.

A su vez, aseguró que el rol del municipio está orientado al mundo laboral a través de políticas y programas que buscan generar progreso y bienestar social en la comuna y sus habitantes.

Héctor Díaz conoce a la perfección las actividades que realizan alambradores, puestero, campañistas y esquiladores. Pero es tímido a la hora de hablar, aún así subió al escenario y dijo: "Gracias". Palabra que fue ovacionada por los asistentes.

En su currículo apunta que el año 1954 trabajó en la Estancia María de José Montes, y los últimos 40 años los ha dedicado a la estancia Skyring, de la familia Fridli.

En cambio, las tareas de María Guzmán están orientadas a realizar todos los trámites que demanda la Municipalidad en la ciudad de Punta Arenas, por eso también la destacó el cuerpo de Concejales. "Estoy muy emocionada, no me esperaba una muestra de cariño tan grande. Sólo quiero dar las gracias y decir que mi trabajo lo hago con mucha responsabilidad y compromiso", precisó Guzmán.

Hasta el pequeño poblado -ubicado a 100 kilómetros al norte de Punta Arenas- llegaron el obispo Bernardo Bastres, el intendente (s), Nicolás Cogler, la diputada Sandra Amar, la seremi de Gobierno Yanira Lara, el alcalde Claudio Radonich y seremis de distintas carteras.

Iván Castro, Alejandra Ríos, Concejala Nora Millalonco, Eduardo Castillo y Claudia Gómez.

Padre obispo Bernardo Bastres, alcalde Claudio Radonich, alcaldesa Tatiana Vásquez, funcionaria homenajeada María Guzmán, diputada Sandra Amar y trabajador homenajeado Héctor Díaz.

Concejal Braulio Ojeda, Julio Arroyo, José Segovia, Eliana Matamala, Angélica Santelices, Andrés Cárdenas y seremi de Energía Nolberto Sáez.

Las actividades comenzaron a las 11 de la maña con una misa oficiada por el obispo Bernardo Bastres. Luego la ceremonia de premiación de trabajadores y un almuerzo campestre, todo amenizado con música en vivo.

Finalmente, la máxima autoridad comunal, Tatiana Vásquez precisó que "el trabajo inspira a las democracias que se entregan a sus pueblos y alimentan el crecimiento económico que expande las oportunidades de empleo productivo, así como el desarrollo empresarial".

Pedro Llan Llan, Nereida Cárcamo, Emilio Ojeda, Flor Gómez, Concejala Margarita Jutronich. Santiago Aicón y Ángel Violic.

Claudia Maldonado, Carlos Sanhueza, Bastián Meneses, Ana María Sepúlveda, Rosalino Gaspar, Mario Pacheco y José Caimilla.

Juan Águila, Pedro Marangunic, Rubén Millaquén, Concejala Soledad Ampuero, Abdulio Velásquez y Manuel Arteaga.

Juan Miranda, Nohemí Santana, Carola Ruiz, Nene Fernández, Katherine Leyton y Julio Alvarado.

Intendente subrogante Nicolás Cogler, Elizabeth Moreno, Javier González (doble de Marco Antonio Solís), Mónica Victoriano, alcaldesa Tatiana Vásquez, Daniela Reyes (Grupo Las Mexicanas) y seremi de Gobierno Yanira Lara.

Seremi de Transporte y Telecomunicaciones Marcos Mella, Raúl Cárcamo, Margarita Muñoz, Delfín Valenzuela, Vicente Valenzuela, Diputada Sandra Amar, Neli Morales, Erika Farías y Maximiliano Cárcamo.

Cecilia Vrsalovic, Héctor Velásquez, Celina Llan Llan, Paulo Ampuero, Catalina Neracher y Sergio Santelices.

Excequiel Parra, Jorge Espinoza, alcaldesa Tatiana Vásquez, Iván Bórquez, Aníbal Vásquez y Gabriel Miranda.

Gabriel Rodríguez, Pía Avendaño, alcaldesa Tatiana Vásquez, Rodrigo Díaz, Paz Fitzner y Fernando Quiroz.

TESLAUSTRAL
tecnología amigable

ENERGÍA RENOVABLE PARA MAGALLANES

Somos una empresa con más de 10 años de experiencia en energías renovables no convencionales

REPRESENTAMOS A KARMEK ONE, FIRMA ITALIANA LÍDER EN ESTUFAS A PELLET

Características insuperables:
- Encendido y apagado automático
- Programación horaria diaria o semanal
- Temperatura combustión constante
- Termostato
- Alimentación automática de pellet
- Combustión completa reduciendo el residuo de ceniza
- Fabricado 100% en Italia con un año de garantía

www.teslaustral.cl
E-mail: contacto@teslaustral.cl
+56 9 89037451

Isanel's
CENTRO DE ESTETICA Y SALUD

Promoción Mayo

El Día de la Madre lo celebraremos todo el mes

CONSULTAS Y RESERVAS
AL 61 2324745 - 999063001 - 974973977
O VISÍTANOS EN ENRIQUE ABELLO 926
DISPONIBLE PAGO CON TARJETAS DE CRÉDITO

COSMETOLOGÍA:

Limpieza Facial Profunda **$ 25.000.-**
(1 ½ hora) 2 x **$ 40.000.-**

PACK 1:
Tratamiento Despigmentante con Peeling
4 sesiones + 1 regalo **$100.000.-**

PACK 2:
Tratamiento Rejuvenecimiento facial
5 sesiones + 1 regalo **$120.000.-**

TRATAMIENTOS CORPORALES:

PACK 1:
6 sesiones de Hifu Corporal
6 sesiones Drenaje linfático c/ Ctes Aussie
X 1 zona **$ 200.000.-**

PACK 2:
10 sesiones Masaje Reductor
10 sesiones Maderoterapia
10 sesiones Crioterapia
X 1 zona **$180.000.-**

GRATIS: EVALUACIÓN NUTRICIONAL
(peso, talla, % grasa y diagnóstico nutricional) Realizada por Nutricionista

José Menéndez #1073
RESERVAS 61 2229694 • Punta Arenas
Patagonia chilena

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

BARRITAS DE LIMÓN

INGREDIENTES
PARA LA BASE

1 taza (125 gramos) **harina 0000 Granjas de la Sierra.**
1/3 taza de **azúcar granulada Granjas de la Sierra.**
1/4 cucharadita de sal fina.
100 gramos de mantequilla sin sal fría.
Precalentar el horno a 180C.

Preparar un molde cuadrado o budinera de 20x20cm,cubrir el fondo y lados con papel siliconado. Enmantequillar.
En un bol o en la procesadora de alimentos juntar los ingredientes secos**: harina Granjas de la Sierra, azúcar Granjas de la Sierra** y sal. Agregar la mantequilla fría cortada en cubos y procesar hasta obtener una arena fina o trabajar con un tenedor o dos cuchillos hasta obtener una arena fina.
Verter en el molde y presionar con una cuchara, distribuir bien en una capa del mismo grosor. Formar un pequeño borde de 1 cm alrededor de todo el molde.
Hornear por 20 minutos o hasta que este suavemente dorado. No apaguen el horno. Si sube, cuando lo saquen del horno aplastar con un tenedor.

PARA EL RELLENO

1 limón.
1 taza de **azúcar granulada Granjas de la Sierra.**
100 gramos de mantequilla.
4 huevos.
2 cucharadas de maicena.
1/4 cucharadita de sal fina.

Si están usando un limón normal cortar la parte amarilla de la cáscara y ponerla en la procesadora de alimento. Cortar la mayoría de la parte blanca y botar. Cortar el limón en rodajas, botar las pepas y agregar la pulpa a la procesadora.
Agregar el **azúcar Granjas de la Sierra** y procesar hasta que este todo molido finamente, por unos 3 min app.
Agregar la mantequilla cortada en cubos, procesar hasta que se incorpore, 1 min mas.
Agregar los huevos, maicena y sal, procesar o licuar hasta que ese todo bien mezclado.
Verter sobre la base caliente y devolver al horno.
Hornear por 30-40 minutos o hasta que se empiece a dorar y este cuajado. Al mover el molde debe bailar solo un poquito.
Sacar del horno y dejar enfriar totalmente sobre una rejilla antes de cortar.
Refrigerar antes de cortar.

calidad superior

Imagen referencial

"Afirmar que a las mujeres prefieren vinos blancos, espumantes dulces y rosados es simplemente un error generacional"

EN UN MUNDO tradicionalmente masculino, las mujeres no dejan de ganar protagonismo. Hoy ellas ganan peso como consumidoras y también como profesionales del vino.

Se les otorga premios que engrandecen esta cultura. Si echamos vista atrás, podemos encontrar dos nombre que hicieron historia: Nicole Barbe Ponsardín, viuda de Clicquot, mujer que después de la muerte de su marido forjó la marca comercial de champagne más importante de la historia, y Jeanne Alexandrine Pommery impulsadora del consumo de Champagne Brut (sin azucares añadidos) para no desvirtuar su sabor.

Hoy en día se refleja que el 78% de la mujeres se encarga de comprar su propio vino y que un 59% lo consume una o dos veces por semana.

La mujer chilena ya no prefiere los vinos dulces, blancos y rosados, ella busca tintos con cuerpo y expresión.

Asistamos a un cambio de mentalidad, a la silenciosa revolución femenina que comienza con una copa de vino y termina en grandes charlas sociales.

En estos momentos de cambios, Chile deja su lado conservador y centro de confort entregando herramientas adecuadas a las consumidoras con alto conocimiento en materias enológicas y degustativas.

La mujer actual busca vinos tintos como el Carmenere, Merlot y Pinot Noir. No sólo busca botellas con lindas etiqueta, busca momentos para desconectarse de esta rutina que encierra y agota

Uribe, Nicolás
Sommelier & Vendedor técnico de Vinos.
nicolas@cavadonhernando.cl

SARMIENTO DE GAMBOA Nº399, ESQUINA AV. ESPAÑA

MOUNTAIN
HOUSE
CLOTHING & EQUIPMENT
BORIES 655 LOCAL 2
MOUNTAINHOUSECHILE
INFO@MOUNTAINHOUSE.CL