PATAGONIA
Fem

Edición N° 142
viernes 28 de septiembre de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

Carolina Bustamante
UNA NOVIA DIFERENTE

TE MERECES LA MEJOR NOCHE DE BODAS EN DREAMS

RESERVA AHORA LA HABITACIÓN PERFECTA PARA TU NOCHE DE BODAS
Y DISFRUTA TODO LO QUE TENEMOS PARA TI.

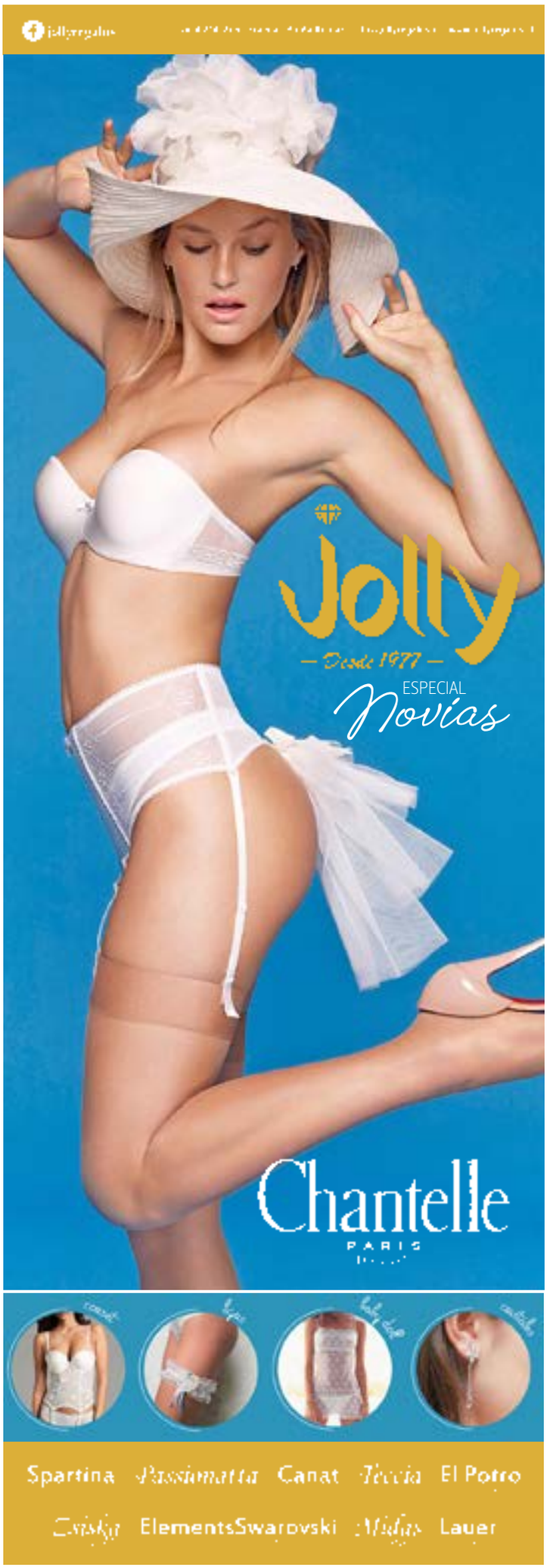
Reservas: agomezt@mundodreams.com
mundodreams.com

Fem Patagonia
Año 6 Edición 142
Viernes 28 de septiembre de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía portada: Pedro Meza
Fotografía: Nora Valdés, Pedro Meza, Franklin Pardon
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas y 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.



FOTOGRAFÍA: PEDRO MEZA

Carolina Bustamante
LA NOVIA CON UN TOQUE ROCKERO

Alvaro mandó a confeccionar este pilucho para Matilde con la petición de matrimonio. Fue un gesto que emocionó sobremanera a Carolina.

El pasado 7 de abril, esta joven kinesióloga se casó con Alvaro Becerra, su compañero de ruta desde la juventud.

CIERTAMENTE, no fue una novia tradicional. Carolina Bustamante Andrade, de 32 años, lució un hermoso vestido de novia, pero con una chaqueta de cuero negra y un clutch con tachas, imprimiendo un look bien rockero a su matrimonio con Alvaro Becerra Maureira (33). Ese inolvidable 7 de abril de 2018 fue al encuentro de su amor de la mano de Matilde, la hija de ambos de sólo 3 años y medio. El detalle: la pequeña también lucía una tenida similar a la de su bella madre.

"Carolina decidió vestir una chaqueta de cuero y un clutch con tachas bien rockera y con harto estilo sobre su vestido de novia porque nos gusta bastante la música (a mi, el rock principalmente) y con el paso de los años le he ido inculcando ese gustito de a poco, ya vamos a conciertos juntos, me regala discos de vinilo y a tal punto que nuestras mesas en el matrimonio llevaban nombres de bandas de rock....Ah y, como Carolina fue vestida, era obvio que nuestra pequeña debía lucir igual a mami", nos relata Alvaro.

Carolina es kinesióloga titulada de la Universidad de Magallanes; Alvaro es técnico en topografía de la misma casa de estudios superiores.

DETALLE DE LAS MESAS: Todas las mesas tuvieron el nombre de un conjunto musical que la pareja escucha. En las imágenes inferiores, aparecen los invitados al evento por cada una de las mesas dispuestas y según los nombres de ellas indicados en cada fotografía.

Axe Bahía

Chancho en Piedra

Elvis Presley

"NO QUIERO ESTAR ALEJADO DE ELLA"

Esta hermosa pareja se conoció en 2005 por amigos en común, que aún mantienen. Eran sus tiempos de jóvenes estudiantes universitarios y se topaban siempre en la disco "El Templo".

La relación amorosa comenzó el 15 de mayo de ese año. "Desde entonces, no nos separamos más. Muchos viajes, muchos conciertos, una linda casa y una hermosa princesita", refiere el feliz esposo.

Después de una larga convivencia, siempre surge la pregunta de por qué Alvaro le propuso un día matrimonio a Carolina.

"Lo que me llevó a pedirle matrimonio a Carolina es básicamente que no quiero estar alejado de ella, es mi complemento perfecto. Una mujer muy guapa, hermosa por dentro y por fuera, muy simpática, con ideas y metas en la vida, preocupada no sólo de su familia, sino que de todas las personas que la rodean, siempre tratando de hacer las cosas correctamente. Con la llegada de nuestra hija, me dí cuenta que es, lejos, la mejor súper mamá", relata.

Fue así que para su doceavo aniversario, el 15 de mayo de 2017, Alvaro se atrevió: "Me armé de valor. Aunque ya lo habíamos conversado un par de veces, aún así sentía nervios... Por eso, recurrí a nuestra pequeña y con su ayuda todo salió perfecto (ver la foto con su body) y ella dijo: "¡Síííí!".

LA MEGA FIESTA

Cuando conversaban de como sería el matrimonio, pensaban en hacer algo sencillo con la gente más cercana. "Pero, al ir haciendo la lista, llegamos a 150 personas... ¡Era mucha gente cercana la verdad! No hubo nadie invitado por compromiso, así que decidimos hacer la mega fiesta de nuestras vidas. Es por eso que buscamos ayuda con Sergio Oyarzo (wedding planner). Al final, nuestra boda fue en el Palacio José Menéndez, fue una ceremonia civil ya que queríamos entrar los tres junto a Matilde de la mano como la familia constituida que somos y con la música que deseábamos", señala Alvaro.

La canción "I do it for you" de Bryan Adams fue la encargada de darles la bienvenida hacia la ceremonia civil.

El toque rockero de Carolina y la pequeña Matilde.

Guns'n Roses

Incubus

Los fabulosos Cadillac

Los novios junto a Sergio Oyarzo, el wedding planner

La segunda parte del matrimonio y no menos importante fue en el Casino Militar, donde se llevó a cabo la cena y la fiesta.

INVITACIÓN DE VINILOS Y LA SONORA BARÓN

Carolina y Alvaro quisieron que su boda fuera en torno a la música. Las invitaciones fueron discos de vinilo, pero con su sello. Toda la decoración de mesas también mantuvo este estilo.

En su cena, debutó el trío local llamado Gibson Girls. "Ellas fueron el complemento perfecto, muy delicado. Y para el bailoteo, quisimos darle una gran sorpresa a los invitados y que bailaran hasta no dar más. Por eso, trajimos a La Sonora Barón desde Valparaíso que lo dio todo en el escenario", recuerda Alvaro.

AGRADECIMIENTOS

Al momento de rememorar esta gran celebración matrimonial, la pareja quiso agradecer a todas las personas y entidades que, de una u otra forma, aportaron a que su boda fuera única: Sergio Oyarzo, wedding planner; Jonathan Pacheco, banquetería; Audio Eventos, sonido e Iluminación; Grado o, coctail y banquetería; Pedro Meza, fotografía; Jonathan Barría, vídeo; Alexis Vera, fotografía; Disgraf, diseño e impresiones; Andrés Aguirre, animación; Gibson Girls, trío musical; Rústica, peinado; Sandra Vukasovic, diseñadora; y La Sonora Barón.

Nirvana

Mon Laferte

The Beatles

Pearl Jam

Cimétricas.

TU MEJOR OPCIÓN PARA UNA BODA DE PELÍCULA

MODELO MAQUILLAJE CRISTAL: Camila Haro.

PAMELA SAAVEDRA, cosmetóloga, maquilladora de fotografía, cine y televisión, Hd. Realiza make up para novias y maquillajes para aquellas ocasiones especiales, tanto para mujeres como para hombres.

Para las novias, este centro tiene una amplia gama de servicios destinados a embellecer el cabello y la piel del rostro para estos eventos únicos.

Consulta por nuestras terapias reductoras y reafirmantes.

MODELO NOVIA: Katy Kusanovic.
MODELO: Javiera Meza
FOTÓGRAFIAS: Franklin Pardon

NOVIOS: Zulma Lozano y Francisco Álvarez
FOTOGRAFÍA NOVIOS: Daniel Sandoval
VESTUARIO MODELOS Y AGRADECIMIENTOS: Sandra Vukasovic.
ESTILISTAS: Sara Leal y David Rodríguez.

- Micropigmentación cejas, labios y ojos
- Maquillaje de TV
- Maquillaje de novias
- Maquillaje social
- Ondulación de pestañas
- Pérdida de grasa y reafirmantes

Cimétricas Make Up TALLER PROFESIONAL PAMELA SAAVEDRA

estetica.puntaarenas@gmail.com +569 77081964

Servicios para novias

TRATAMIENTO REDUCTIVOS REALIZADOS POR KINESIÓLOGAS

1 zona $99.900 por 8 sesiones

2 zonas $159.900 por 8 sesiones x zona

(Incluye termoterapia, cavitación o laserlipolisis, drenaje y ondas rusas)

CRIOLIPOLISIS REDUCES 30% DE LA GRASA POR SESIÓN

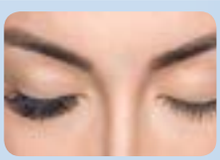
2 zonas x $70.000

3 zonas x $100.000

Evaluación gratuita.

SOLARIUM CON COLÁGENO 10 SESIONES

Valor $25.000



LIFTING DE PESTAÑAS MÁS DEPILACIÓN ROSTRO Y PERFILADO DE CEJAS

$30.000

DEPILACIÓN COMPLETA

$30.000

(piernas, brazos, axilas, rebaje largo, rostro, abdomen)

MANICURE Y PEDICURA COMPLETA

$25.000

LIMPIEZA FACIAL REJUVENECEDORA ORO MASK

$25.000

Me gusta spa bauer

BÚSCANOS EN FACEBOOK COMO BAUER SPA Y HAZTE FAN DE NUESTRA PÁGINA

Visítanos en calle Chiloé 930 - Teléfono 61 2244282

Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

Fotografía: Luis Meisen

PAUL INOSTROZA
MAKEUP ARTIST

+ 56 9 63125571

ispaulmakeup

FLASHPUQ
FOTOGRAFIA
Fotografía de Matrimonios
Celular: +56957796007
www.flashpuq.com
Recomendado por
ZANKYOU
WEDDINGS

Cecilia Espinoza Bustos ofrece distinción y variedad

Flores, INFALTABLES EN UNA BODA

La propietaria de la Florería Bella Flor de Loto se ha ganado un sitio en Magallanes con sus insuperables arreglos para embellecer matrimonios y ceremonias especiales.

"DESDE PEQUEÑA, siempre me llamó la atención la amplia gama de colores, olores, formas y texturas que nos aporta y brinda la naturaleza, como un gran "regalo". Recuerdo que cada vez que tenía la oportunidad, elegía algunas flores silvestres y las colocaba en un florero que decoraba la mesa de nuestros almuerzos familiares. Con el tiempo, mi pasión fue creciendo, así también el gusto, la creatividad, el ingenio y la dedicación por este arte. Al ir conociendo distintos tipos de flores, he podido apreciar lo increíble de las infinitas posibilidades que surgen al combinarlas, inspirándome y haciéndola más cercana". Así recuerda hoy su fascinación por las flores Cecilia Espinoza Bustos, propietaria de Florería Bella Flor de Loto, una florería virtual que ofrece diversos arreglos y conjuntos florales para embellecer los matrimonios y las ceremonias especiales.

Pero, lo que hoy es una empresa, comenzó como fruto natural de lo que ella reconoce es una pasión. "Siento que cuando hay pasión por lo que uno hace, se siente y plasma de una forma muy natural, haciendo que todo lo que se toque tenga un valor artístico y sentimental", acota.

"Al paso de los años –agrega-, he ido realizando diversos tipos de decoraciones florales para eventos importantes (entre ellos; matrimonios, cumpleaños, bautizos y/o cenas) de familiares y amigos. Al cabo de un tiempo, ya eran los amigos de mis conocidos los que me pedían que realizara estos arreglos. Además, tengo el privilegio de contar con el apoyo de mi familia. Todo esto me hizo pensar en que ya era de hora de formalizar este "hobbie" y hacer de este sueño una gran realidad. Así nació Florería Bella Flor de Loto, una florería virtual".

En todos estos años, Cecilia Espinoza Bustos ha realizado ya cientos de pedidos y/o eventos a particulares y empresas regionales. En muchas oportunidades también con apoyo de wedding planner, lo que fortalece su experiencia y trayectoria en este rubro.

- ¿Por qué le puso Flor de Loto a su florería?

- "La búsqueda del nombre me vino a la mente, al leer los significados de las flores, es así como encontré una que me llamó mucho la atención. Flor de loto es una maravillosa flor acuática, que representa la pureza del cuerpo y del alma, la búsqueda constante de paz y tranquilidad, de equilibrio y sabiduría. Muy influyente en diversas culturas, con leyendas y mitos. Con todo esto, no cabía duda alguna del nombre elegido".

- ¿Por qué debemos usar flores para decorar?

- "Las flores son un elemento fundamental a la hora de ornamentaciones y decoraciones, siempre están presentes; tanto en los centros de mesas de eventos, como en el bouquet de las novias en los matrimonios (ceremonias civiles o eclesiásticas). A la hora de una boda, es trascendental la cercanía con los novios, para poder definir las ideas temáticas o estilos que buscan; pudiendo ser clásicos o innovadores; convirtiéndolos así en ambientes mágicos y totalmente acorde a sus personalidades. Esto para mí es un reto constante, ya que requiere la búsqueda de algo nuevo y diferente, acorde a las tendencias mundiales".

Cecilia Espinoza Bustas reconoce que le encanta realizar su trabajo. "Me han tocado novios con gustos muy distintos y procuro cumplir sus sueños, sin perder la esencia de lo que implica un evento tan romántico, haciéndolo un recuerdo inolvidable en sus vidas", precisa.

- En una boda, ¿qué es lo que más le agrada?

- "Una vez finalizado mi trabajo, a pesar de horas sin dormir y largas jornadas de trabajo, lo más gratificante es ver en el rostro de los novios la satisfacción que reflejan, además de las felicitaciones y agradecimientos que recibo por parte de ellos y sabiendo que pongo toda mi pasión en este arte, es cuando siento que cumplimos sus expectativas".

Ubicación: Virtual fbellaflordeloto@gmail.com Floreria Bella Flor de Loto floreriabellaflordeloto
fbellaflordeloto.weebly.com fbellaflordeloto WhatsApp: +56 944270055

FRANKLIN PARDON
FOTOGRAFO

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

Matrimonios de ayer y de hoy

EL AMOR sigue siendo uno de los sentimientos más fuertes del ser humano y que, en el caso de una pareja, los decide a entrelazar sus vidas para siempre.

Las fotografías captan dos momentos memorables: El beso de Carolina Macareño y Mauricio Becerra, quienes se casaron el 2 de diciembre de 2016, aunque el matrimonio por el civil fue el 2 de diciembre de 2004. "Somos pololos desde 1998, cuando íbamos en primero medio", resalta Carolina.

Ella también quiso compartir con Fem Patagonia la fotografía del álbum familiar que permitió atesorar hasta nuestros días el casamiento de sus bisabuelos Deidamia Alvarado y David Alarcón, celebrado el 21 de noviembre de 1910.

6 ideas originales

QUE PUEDEN HACER TU MATRIMONIO UN EVENTO DIFERENTE

POR ERIKA CABRERA

1.- Camino al altar

Aunque lo habitual es demarcar el camino con pétalos de rosas o velas, una forma muy innovadora es personalizando su propia alfombra. Es decir, plasmando fechas, nombres, ilustraciones y frases bonitas de amor sobre la alfombra en la que desfilarán en su trayecto al altar. Elijan solo una de estas opciones para que no se vea muy exagerado. Eso sí, inclínense por un tejido resistente, como lona o muselina gruesa, para que así se aseguren de que la alfombra no se desgarrará ni se arrugará a mitad de camino. Pueden personalizarla ustedes mismos con pintura acrílica de tela, o bien, encargarla a manos de un profesional, pero siempre manteniendo el toque de elegancia para que no se vea recargado.

2.- Cervezas personalizadas

Independiente de la temporada, la cerveza no puede faltar entre las bebidas de su matrimonio. Por lo tanto, si quieren darle un toque personalizado, diseñen sus propias etiquetas aludiendo al hashtag de la fiesta, o bien, a tono con el resto de la celebración. Por ejemplo, si se optan por una decoración de matrimonio campestre, creen etiquetas rústicas decoradas con yute. Y otra opción es etiquetarlas con frases o textos graciosos para que los invitados se diviertan. Dispongan de un rincón visible para este buffet de cervezas tan especial.

3. Micro videos por mesa

Durante el banquete, en el minuto en que las personas pasen a sus respectivas ubicaciones, dejen una notita con instrucciones para que graben videos con sus celulares y luego se los envíen. Nada muy rebuscado. Pueden pedirles, por ejemplo, que cada uno grabe un saludo y cuente alguna anécdota que tenga con los novios. El objetivo es dejar un registro espontáneo y de allí la importancia de que los invitados se graben entre ellos y no lo haga solo el camarógrafo que contrataron.

4. Complementos según la estación

Ya que siempre querrán complacer al máximo a sus familiares y amigos, entonces procuren que estén cómodos y que nada les falte. Para un matrimonio en verano, por ejemplo, pueden disponer canastos con sombreros, abanicos, anteojos y sombrillas; mientras que, si contraerán nupcias en temporada de otoño-invierno, acomoden un rincón con chales, mantas e, incluso, paraguas por si cae lluvia en su gran día.

5. Alternativas al Candy bar

Aunque el rincón dulce es una de las tendencias nupciales que llegó para quedarse, también existen otras opciones que podrían reemplazarla o bien, sumarse a ella. Una opción es el Pop Corn Bar, que debería incluir cabritas dulces bañadas en chocolate blanco y saladas, además de diferentes salsas como mantequilla de maní, chocolate y caramelo. El Donuts Bar es otra alternativa muy de moda y también pueden montar un rincón con helados si el buen tiempo los acompaña. Ahora, si lo que desean es subir la temperatura, entonces inclínense por un exquisito Coffee Bar, donde podrán ofrecer una mesa libre con capuchino, caramel macchiato, café latte, café mocca y café irlandés, entre otras variedades. Éste último, con whisky y crema batida, será, sin duda, uno de los más elegidos.

6.- Piedras de los deseos

Tomando como referencia la celebración del matrimonio celta, una propuesta original será reemplazar el tradicional libro de firmas o árbol de huellas por unas significativas piedras de los deseos. La idea es elegir piedras no tan pequeñas y lo más planas posible, para que sobre ellas sus invitados puedan firmar o dedicarles unas breves palabras. Pueden dejar un canasto o una pecera de cristal para que las vayan depositando una vez listas. Además, no se olviden de colocar lápices de distintos colores.

MAGALLÁNICOS DISFRUTARON DE UNA GALA INOLVIDABLE DE BALLET

EL TEATRO MUNICIPAL José Böhr fue el escenario perfecto para que los magallánicos disfrutaran de una noche mágica. Los mejores clásicos del ballet y sus bellas interpretaciones deleitaron a todos los asistentes a la velada "Noche de grandes clásicos del ballet a orillas del Estrecho de Magallanes", el sábado 15 de septiembre recién pasado.

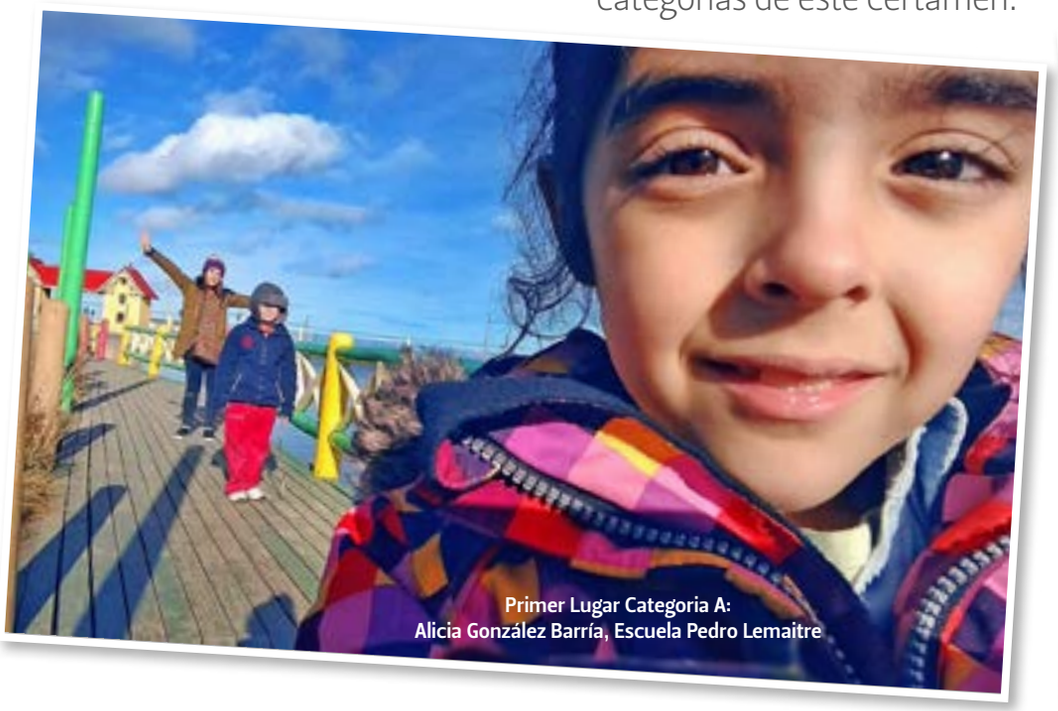
La actividad se enmarcó en la Cartelera Cultural Municipal con financiamiento del Gobierno Regional de Magallanes y Antártica Chilena, donde los asistentes pudieron apreciar destacadas piezas, como extractos del Cascanueces, El Lago de los Cisnes, La Bella Durmiente y Don Quijote, entre otros.

Este evento fue organizado por la Oficina de Desarrollo Comunitario de la Municipalidad de Punta Arenas, que dirige Elena Blackwood.

FOTOS NICOLÁS ULLOA

Entretenido concurso de selfies de la Municipalidad de Punta Arenas

Alicia González y Matías Jelvez fueron los ganadores en las dos categorías de este certamen.



Primer Lugar Categoria A:
Alicia González Barría, Escuela Pedro Lemaitre

Segundo Lugar Categoría A:
David Barría, Escuela Juan Williams

Tercer Lugar Categoría A:
Belén Segura, Escuela Juan Williams

Primer Lugar Categoría B:
Matías Jelvez, Escuela Hernando de Magallanes

Segundo Lugar Categoría B: Nicolás Ruiz
Escuela Hernando de Magallanes

CINCO NIÑOS de entre 6 y 15 años de edad fueron los ganadores del concurso "Ponle tu cara a la diversión", iniciativa fomentada desde la Oficina Comunal de Infancia y Adolescencia, dependiente de la Dirección de Desarrollo Comunitario del municipio de Punta Arenas, con el objetivo de motivar a los más pequeños a integrar el uso de la tecnología con la naturaleza.

"Esto es parte de ponernos a tono con lo que hoy los jóvenes y los niños están utilizando. Es un concurso de selfies, -inada más común que las selfies!-, con chicos de educación básica y, como pudieron darse cuenta, estaban contentos", refirió el alcalde de Punta Arenas, Claudio Radonich.

El edil valoró que la Oficina Comunal de Infancia y Adolescencia de la municipalidad esté promocionando este tipo de actividades, las que consideró muy útiles, pero, sobre todo, "son muy alineadas con lo que está pasando hoy".

El concurso se realizó en el marco del Mes del Niño y participaron cerca de 30 niñas, niños y jóvenes, de entre 6 y 15 años de edad. Los participantes se dividían en dos categorías: la Categoría A, para aquellos de entre 6 y 10 años; y la Categoría B, para quienes tenían entre 11 y 15 años.

"ESTOY SÚPER EMOCIONADA"

"Me pareció muy bueno y estoy súper emocionada, porque a mí me apasionan las fotos... Tengo otra camarita que mi mamá me compró y con esa saco fotos. Entonces, igual me apasiona mucho tener otra cámara y tal vez pueda coleccionarlas, no sé", afirmó la pequeña Alicia González, quien se adjudicó el primer lugar de la Categoría A.

Matías Jelvez, ganador de la Categoría B, señaló que había participado en distintos concursos y que ésta es la primera vez que obtiene un primer lugar, lo cual lo dejó muy feliz.

Infaltable: La selfie del alcalde Radonich con los niños ganadores del concurso.

SI ESTA DUPLA LLEGÓ AL FIN DEL MUNDO, ES CAPAZ DE LLEVARTE DONDE QUIERAS.

DIVEMOTOR
Desde 1930
Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITO 28 • FONO: 61.2219195.

DIVEMOTOR.CL

FIND NEW ROADS

CHEVROLET

LO VEMOS A LA VUELTA DEL "18"

ESTE FERIADO de fiestas patrias fue inusualmente más largo que otros años, lo que implicó más días de desorden tanto en nuestra alimentación como en nuestras rutinas, dejando sus correspondientes consecuencias. Además, todo lo que dijimos "lo vemos a la vuelta del 18" ya está aquí: "a la vuelta del 18 empiezo a hacer ejercicio y me pongo seria con la comida".

Sin embargo, muchas veces nos inscribimos al gimnasio, comenzamos un plan de alimentación saludable con toda la motivación y las buenas intenciones, pero pasados unos días o semanas, abandonamos, no logramos mantenernos en el tiempo.

Esto es porque la parte más difícil de un cambio no es comenzarlo, sino mantenerlo. Este es el mayor desafío, pues tendemos a auto boicotearnos.

Mel Robbins, una coach estadounidense, nos regala estos cuatro consejos para mantener el cambio una vez iniciado:

1. Haz algo pequeño cada día. Cuando eliges objetivos pequeños, es más fácil apegarse a ellos. Por ejemplo, si recién comenzaste a hacer ejercicio, olvídate de hacer entrenamientos extensos, puedes transformar tu salud comenzando a caminar 10 minutos diarios. A veces no tenemos una hora al día, pero

Pamela Silva Palma
Psicóloga PUC, especialista en trastornos de ansiedad

Centro Médico Fermín Roca +56972365267
http://www.pamelasilvapalma.com
https://www.facebook.com/pamelasilvapalma/

siempre podemos encontrar 10 minutos. La gracia de comenzar con algo fácil es que te verás lográndolo, y eso te dará la motivación para continuar.

2. Celebra tus progresos. Hacer pequeños progresos no siempre se siente como una gran diferencia, sin embargo, se ha visto que reconocerlos y celebrarlos diariamente es clave para la productividad y felicidad. Para aumentar aún más este efecto, recompénsate con refuerzos que te ayuden a avanzar más hacia el logro de tus objetivos. Comerte un tremendo helado luego de haber corrido 10 km es diferente de recompensarte con un masaje de relajación profunda.

3. Lleva una "lista de logrados". Ver el avance que uno lleva de las tareas funciona como magia para mantenerse comprometido. Esta semana, trata de llevar tu propia "lista de logrados", que es lo opuesto de una "lista de pendientes". Llénala con cada pequeña tarea que hiciste. Mantenla en un lugar visible. La investigación ha mostrado que ver tu propio progreso y cuánto has completado, te inspirará para seguir avanzando.

4. Retoma cuando te salgas. Muchas veces cuando nos salimos de la dieta o no hacemos ejercicio por un par de días terminamos descarriados completamente y nos decimos "para qué volver si ya perdí todo lo avanzado". No es así, esta es sólo una trampa mental. Lo importante para mantener un cambio de estilo de vida no es nunca salirse de él, sino que regresar cada vez que uno se sale (¡y esto corre para todo en la vida!).

Para que esta vuelta del "18" puedas mantenerte en el camino de retomar una vida más saludable luego de tantos desórdenes, recuerda partir por pequeñas cosas día a día, celebrar tus progresos, llevar una lista diaria de logros y, cuando te pilles fuera del camino (que va a suceder muchas veces), no te retes, se compasivo contigo mismo, pues mantener un cambio de hábito no es fácil y es normal salirse una y otra vez. El secreto está en regresar.

Recuerda que no estás solo en esto, somos muchos tratando de reordenarnos luego de este largo fin de semana.

Estudiantes Instituto Confucio Campamento de Verano 2018

JÓVENES MAGALLÁNICOS VISITARON CHINA GRACIAS A PROGRAMA DEL INSTITUTO CONFUCIO

Además de conocer los principales sitios de interés participaron de una pasantía en la Universidad de Anhui.

CUMPLIENDO UN SUEÑO de conocer China, dos jóvenes magallánicos, junto a los 18 estudiantes que conformaron la delegación chilena del Instituto Confucio de Santo Tomás (IC UST), permanecieron durante diecisiete días en el gigante asiático, oportunidad en la que visitaron diferentes sitios de interés, además de ser parte de una pasantía en la Universidad de Anhui, institución socia de Santo Tomás.

"Fue una experiencia buenísima, China es un país de una cultura extraordinaria, al principio todo es sorprendente. La mixtura entre el desarrollo tecnológico con el cuidado patrimonial y la riqueza histórica que mantienen con el paso de los años. No pierden su valor ancestral", comentó Francisco Quezada estudiante de chino mandarín y titulado de Ingeniería en Administración de Santo Tomás Punta Arenas.

Además de la pasantía por la universidad china, ubicada en la localidad de Hefei, tuvieron

Francisco Quezada junto a dos estudiantes japoneses del Instituto Confucio

Taller de caligrafía e idioma

Delegación chilena en el frontis de la Universidad de Anhui.

Francisco Quezada recibiendo certificado de participación, Campamento de Verano 2018.

la oportunidad de recorrer la tradicional Montaña Amarilla, visitar localidades como Huang Shan y la gran ciudad de Shanghái.

PRIMERA PARADA, HEFEI

Tras arribar al aeropuerto internacional de Shanghái, la delegación se trasladó en tren a Hefei, ciudad donde se encuentra la Universidad de Anhui. En este lugar, alojaron junto a estudiantes de otros Institutos Confucio de Azerbaiyán, Ucrania y Rusia, que también son parte del programa de intercambio internacional.

"Nos hospedamos en el hotel del campus de la Universidad de Anhui, es un gran campus con más de 3000 estudiantes. Ahí tuvimos cursos sobre la cultura China en torno a su filosofía, música, gastronomía, tecnología, historia, tradición además del aprendizaje del chino mandarín", destacó el joven magallánico.

En la ciudad visitaron el Museo de Historia de la Universidad de Anhui, el Museo de la Provincia de Anhui, el Museo de Personajes Famosos de Anhui, además de recorrer pueblos como Huizhou y Hongcun, por nombrar algunos.

SHANGHÁI

En Shanghái visitaron barrios tradicionales como los jardines y el mercado de Yuyuan. También hubo espacio para conocer el Templo de Buda de Jade, una de las atracciones más recurrentes entre los turistas que llegan a la capital moderna de China. Además, conocieron las instalaciones de la empresa multinacional JAC, siendo testigos del proceso de armado de un vehículo pieza por pieza.

HUANGSHAN

Luego se trasladaron a Huangshan, ciudad ubicada al sur de la provincia de Anhui, lugar donde visitaron la Montaña Amarilla, una de las formaciones geológicas más impresionantes del mundo. En el lugar, subieron en un teleférico a una distancia de más de 5 kilómetros, para luego rodear las montañas en una travesía que ofreció una diversidad de paisajes. El sitio es un paraíso ecológico, de hecho, "Avatar", la película que más dinero ha recaudado en la historia del cine, se inspiró en estos paisajes para diseñar el mundo ficticio de "Pandora", según lo reconoció su director James Cameron.

CAMPAMENTO DE VERANO

La posibilidad de postular a este viaje surgió luego de que ambos jóvenes comenzaran a incursionar en el idioma chino mandarín, al matricularse en los cursos que imparte el Instituto Confucio Santo Tomás en Punta Arenas.

"Primero hubo un curso gratuito y abierto a la comunidad; al ir avanzado en las clases te das cuenta que el chino no es imposible, estudiando los siguientes cursos se abre la posibilidad a certificarse con el examen HSK, gracias a éste puedes postular a diversas becas para viajar China", dijo Quezada.

Con esta certificación, que mide el nivel del idioma, los estudiantes quedaron habilitados para postular al Campamento de Verano, programa con el que cuenta el Instituto Confucio Santo Tomás desde el año 2013, y que otorga a 20 estudiantes de chino mandarín la posibilidad de visitar China, con el propósito de conocer lugares emblemáticos y asistir a clases de cultura tradicional en la Universidad de Anhui.

La magallánica Sofia Venegas en la gran Muralla China.

Francisco Quezada en la Gran Muralla China.

Thermobike ®: "La revolución tecnológica para combatir el sobrepeso llega a Punta Arenas"

"Bicicleta con túnel infrarrojo que se suma al electrofitness (EMS), la combinación perfecta para lograr resultados visibles en menos tiempo".

SE TRATA DE UNA PECULIAR BICICLETA INSERTA DENTRO DE UNA CÁPSULA QUE COMBINA EJERCICIOS AERÓBICOS CON UNA TERAPIA DE LUZ INFRARROJA. .

La Thermobike ® marca un antes y un después en wellness. Esta novedosa bicicleta recostada, de impactante diseño, ofrece a sus usuarios cuatro programas diferentes: reducción de peso; disminución de celulitis; tonificación de piernas, glúteos y abdomen; y recuperación muscular y articular. Combina todas las funcionalidades y beneficios de la bicicleta con la terapia de calor.

El respaldo de la bicicleta posee un diseño ergonómico que se ajusta a la cintura y espalda, con la posibilidad de graduar la inclinación o apoyo cervical, y puede ser usada por todo tipo de clientes sin restricción de edad ni condición física, y mientras se realiza el entrenamiento se puede navegar por internet, escuchar música, o disfrutar de su película favorita.

La primera Thermobike ® que llega a Chile, la trae a Punta Arenas Fitbalance, empresa regional especializada en electrofitness (EMS), que abrió sus puertas a comienzos de este año. Desde Fit Balance nos comentan que se enorgullecen de haber sido seleccionados por una de las mayores cadenas de EMS en Sudamérica para ser sus representantes exclusivos en Chile, proyectando así,desde Magallanes,sus operaciones al resto del país, señalando que así es como en los próximos meses pasarán a ser Just Body Chile. Nos indica que Just Body es un permanente desarrollador de tecnología asociada al fitness,entregando productos únicos y novedosos, permitiéndoles poner a disposición de sus clientes de manera exclusiva la Thermobike®, que constituye una respuesta única y espectacular a tratamientos contra la obesidad y celulitis y una ayuda a la recuperación muscular y tratamiento del dolor en patologías tales como fibromialgia, dolores crónicos de espalda, articulares, entre otros.

"Fit Balance : La Revolución del Movimiento en Punta Arenas. Somos especialistas en electrofitness y representantes exclusivos en Chile de la cadena internacional Just Body".

FIT BALANCE

"La Revolución del Movimiento"

¿Por qué entrenar en Fit Balance?

Porque contamos con el mejor equipo de entrenadores, especializados en EMS, compuesto por kinesiólogo, personal trainer, profesor de educación física y nutricionista, que desarrollarán un plan de entrenamiento integral y personalizado a a tus objetivos y necesidades. Proporcionamos a nuestros clientes un centro de entrenamiento de alta tecnología en electrofitness, lo que en combinación con la Thermobike ofrece la mejor respuesta a las demandas de estética, mejora en calidad de vida y entrenamiento deportivo de Punta Arenas.

- *Ponte en forma en sólo 20 minutos*
- *Más de 300 músculos en actividad*
- *Menor impacto en articulaciones*
- *Mejora tu salud*
- *Aumenta tu fuerza, coordinación y velocidad*
- *Fortalece tu musculatura*
- *Modela tu cuerpo*
- *altamente recomendado para pacientes sometidos a cirugías bariátricas*

Electrofitness

Revolucionario entrenamiento que combina la gimnasia activa con corrientes de electroestimulación muscular, potenciando un trabajo anaeróbico que dispara el consumo calórico con un considerable ahorro de tiempo y energía

Investigación y Desarrollo permanente

"En estudio desarrollado en conjunto con el IND Regional, hemos comprobado empíricamente -en una primera fase de entrenamiento de dos meses- un incremento de fuerza neta de hasta un 42%, lo que demuestra el potencial de este entrenamiento para el mundo deportivo, existiendo consenso a nivel mundial en que para el desarrollo de fuerza, potencia, velocidad y resistencia el EMS resulta ser el mejor método de entrenamiento.

Esto y la especialización de nuestro equipo de entrenadores, es la razón por la cual deportistas de alto rendimiento han comenzado a solicitar nuestros servicios.

SÓLO 20 MINUTOS 2 VECES X SEMANA

La Revolución del Movimiento

La tercera generación de equipos es absolutamente inalámbrica, permitiendo el desarrollo de rutinas de entrenamiento realmente eficientes y pudiendo utilizar los equipos incluso al aire libre, lo que permite desarrollar entrenamientos específicos de deportistas en condiciones de realidad competitiva o simplemente disfrutar de un día soleado ejercitándose al aire libre. De allí nace nuestro concepto "La revolución del movimiento".

FIT BALANCE

Armando Sanhueza 449 www.fitbalance.cl

Tel.: +569 6122 5186 fitbalancePUQ

contacto@fitbalance.cl fitbalancepuq

RECUPERACIÓN DE LOS TEJIDOS FACIALES

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

ASÍ COMO OBTENEMOS el plasma rico en plaquetas (PRP), que ha demostrado ampliamente su utilidad en la piel por su potencial biológico reparador y los beneficios que aporta contra el envejecimiento cutáneo, otro de los productos que obtenemos de los preparados sanguíneos es el PRF: la Fibrina Rica en Plaquetas (por sus siglas en inglés Platelet-Rich Fibrin) y corresponde a una segunda generación de concentrados plaquetarios del propio paciente.

Se obtiene por medio de una técnica simple, la que logra una alta concentración de plaquetas, leucocitos y factores de crecimiento que se quedan atrapados en una matriz de fibrina. Se utiliza para acelerar la curación de tejidos blandos y duros.

Por ejemplo, después de la extracción de un diente: la membrana de Fibrina Rica en Plaquetas (PRF) contiene factores de crecimiento óseo que pueden ser colocados directamente sobre la herida, inmediatamente, en el alveolo del diente extraído. Esto permite una rápida regeneración ósea, sin pérdidas de tejido, lo que a su vez, asegura la colocación precisa de un implante óseo integrado.

En realidad, esto constituye el gold standard al día de hoy, cada vez que se efectúa una extracción dentaria: efectuar inmediatamente el relleno con el PRF.

Además, tiene su uso en los rellenos de seno maxilar y en todos los casos de injertos óseos y de tejidos blandos.

El PRF, obtenido mediante el centrifugado de una muestra de sangre del paciente, presenta un color y forma característico; esta técnica es semejante a la que se realiza para la obtención del Plasma Rico en Plaquetas (PRP)

PRINCIPALES VENTAJAS:

- Promueve la reparación ósea, acortando los tiempos de espera en injertos e implantes óseo integrados.
- Actúa como un relleno e injerto en sí mismo.
- No existe posibilidad de rechazo al ser del propio paciente.
- Puede quedar expuesta y actuar como reemplazo de encía.
- Es posible suturarla a la encía del paciente.
- Disminuye el riesgo de infección y dolor post operatorio.

Dr. Mauricio Vargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

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

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

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

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Rómulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

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

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

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

SE TRATA DE UNA PANDEMIA y, de acuerdo a la OMS, en Chile más del 80% de la población se declara sedentaria. Para evitar que los niños aumenten esas cifras, es necesario inculcarles el hábito de la actividad física y de la buena alimentación. Eso les asegura una adultez más sana.

Por donde se las mire, las cifras de sedentarismo en Chile son alarmantes. Y a pesar de algunas iniciativas, la inactividad física de la población se ha mantenido más o menos inalterable en los últimos años.

Reducir el sedentarismo pasa por la actividad física, que acompañada de una alimentación sana, es la mejor ecuación frente a las enfermedades crónicas no transmisibles.

Por esta razón, es importante transmitir la importancia de la actividad física y la alimentación sana desde temprana edad, ya que, en la medida de que ellos vayan desarrollando hábitos más saludables, es posible mejorar no sólo esas cifras, sino también otorgarles una mejor calidad de vida en la adultez.

"La etapa de la infancia y adolescencia es la base en la que sostendrá el estilo de vida del adulto. Si el niño es sedentario, tiene un 80% de riesgo de ser un adulto sedentario".

Además, muchas de las enfermedades crónicas (cáncer, demencia, diabetes, enfermedades cardiovasculares) no aparecen de un momento a otro, sino que requieren de largos períodos expuestos al factor de riesgo: así como el fumar no te mata durante el primer año, el sedentarismo provoca un daño silenciosamente sostenido a lo largo del tiempo".

Consejo 1

Antes de los seis años se recomiendan al menos dos horas diarias de actividades libres supervisadas, sin imposición de reglas ni metas definidas. La idea es que fomenten el movimiento espontáneo, de acuerdo a las potencialidades de cada niño. Mientras más activos sean a esta edad, mejor motricidad y fuerza tendrán.

Consejo 2

Entre los seis y 12 años deberían realizar al menos una hora diaria de actividad física con intensidad moderada –vigorosa, que puede ser combinando lo aeróbico con el trabajo de fuerza–, agregando reglas básicas y metas si es necesario. ¿En otras palabras? Deben jugar con sus amigos fuera de la casa. ¿Qué juegos? Saltar la cuerda, las naciones, el pillarse, andar en bicicleta, subirse a los árboles, hacer carreras, ¡lo que les guste! Una hora de juego espontáneo gasta más energía que una clase de educación física en el colegio. Un niño que juega diariamente fuera de casa durante su infancia tiene menos riesgo de ser sedentario en la vida adulta.

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

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

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

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

PROMOCIONES

BOTOX
Valor Real $320.000
Valor Promoción **$230.000**

AH VOLUMA + AH VOLBELLA + AH ULTRA PLUS
Valor Real $372.000
Valor Promoción **$265.000**

BOTOX + AH VOLUMA ó BOTOX + AH VOLBELLA ó BOTOX + AH ULTRA PLUS
Valor Real $550.000
Valor Promoción **$445.000**

RINOMODELACIÓN
Valor Real $480.000
Valor Promoción **$330.000**

Válida del 24 de septiembre al 5 de octubre de 2018

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

Karen Reumay, madre primeriza en Clínica RedSalud Magallanes

"ME SENTÍ SEGURA, ACOGIDA Y CONTENIDA"

El pequeño Nataniel Alen Antigual Reumay

FOTOGRAFÍA: ALEXIS FLASHPUQ VERA

En la espera de Nataniel, sus padres Iván Antigual Díaz y Karen Reumay San Martín

QUIÉN MEJOR para hablar sobre lo que significa parir un hijo que una mujer que lo ha vivido en carne propia. Karen Reumay, se convirtió en madre por primera vez el 4 de julio pasado tras ser sometida a una cesárea en Clínica RedSalud Magallanes. Si bien esperaron hasta último momento un parto normal, el bebé no se acomodó, y Nataniel debió nacer cuando se cumplieron 40 semanas y un día.

Karen ha querido compartir la experiencia que vivió en el Servicio de Maternidad de RedSalud Magallanes, ya que considera que prepararse para vivir este trascendental momento de ser madre, debe ir de la mano del apoyo de personas experimentadas en esta temática.

"Cuando llegamos por primera vez a la Clínica fue súper tranquilizador darnos cuenta que contábamos con todo el apoyo de la matrona (Natalie) que nos acompañaría en este proceso, ella naturaliza bastante la situación, sobre todo, cuando eres primeriza", manifestó la joven.

Previo al día del parto, Karen se encontraba relajada, pero recuerda que cuando se acercaba la cesárea comenzó a sentirse muy nerviosa. "Yo temblaba, estaba tensa, pero todas las personas que estaban conmigo fueron un encanto y eso ayudó a que me tranquilizara. Además sentí que estaba en un lugar que me daba seguridad, y sobre todo, que estaba siendo acogida y contenida", asegura.

ATENCIÓN PERSONALIZADA

Iván, pareja de Karen, comenta que desde que empezaron a visitar la Clínica se encontraron con una matrona (Natalie) muy receptiva y con mucha disposición de informarles y aclararles todas sus interrogantes en este camino a convertirse en padres.

"Como padres primerizos Natalie nos tranquilizaba, porque habían muchas cosas que no sabíamos. Ella nos dio su número de teléfono para estar en comunicación, por eso siento que fue mucho más certero estar en la Clínica, porque la atención fue más personalizada. Tuvimos la tranquilidad que los especialistas estaban exclusivamente para el parto, que iban a estar concentrados en eso", dijo.

Al padre le tocó hacer el primer apego con su bebé. "Hubo mucha disposición de las personas que estaban trabajando en la cesárea, incluso, corrieron las cortinas para que los abuelos pudieran ver a Nataniel, eso fue súper gratificante", recordó.

MUCHA SENSIBILIDAD

Tras el nacimiento, Karen y Nataniel estuvieron dos días en la Clínica. "Tras la cesárea yo no podía darle pecho a mi hijo, pero la matrona se preocupó de mantener el vínculo natural y fue a buscar mi leche para que no le dieran relleno. Luego, tenía susto de aplastar a mi bebe en la cama, pero me apoyaron para que yo entendiera que todo era parte de un proceso natural, me fui muy agradecida, y cada detalle que tuvieron con nosotros marcó una diferencia, porque ahí se ve el lado humano de quienes ahí trabajan", sostuvo.

Servicio de Ginecología y Obstetricia

Buscando entregar el máximo de calidad y cobertura en la atención integral de la mujer, Clínica RedSalud Magallanes cuenta con un Servicio de Ginecología y Obstetricia, donde se preocupan de lograr mejores expectativas de salud tanto para la madre como el hijo/a.

La matrona coordinadora de Maternidad, Patricia Sánchez, explica que en RedSalud Magallanes ofrecen atención integral a las mujeres de todas las edades, con un equipo humano de calidad y espíritu de servicio.

"Disponemos de la máxima tecnología a nuestro alcance, entregamos los recursos con eficiencia, para así lograr tener madres e hijos satisfechos. Por eso además, fomentamos el autocuidado, la humanización del parto, la lactancia materna, previniendo los trastornos del embarazo y de la salud ginecológica", asegura la profesional.

UNIDAD DE RECIÉN NACIDO

En la Unidad de Recién Nacido de Clínica RedSalud Magallanes se garantiza cobertura asistencial a los recién nacidos, la asistencia y reanimación en sala de partos o pabellón con personal entrenado en reanimación cardiopulmonar neonatal y también la atención del recién nacido que se encuentra con su madre en puerperio.

Además, se brindan cuidados básicos y tratamiento de patologías como: problemas de termorregulación, manejo de fototerapia y glicemias límites.

"Contamos con Unidad de Estabilización para aquellos recién nacidos con distress respiratorio transitorio o que requieran de traslado a centro de mayor complejidad", señala la matrona.

Este Servicio cuenta con un equipo humano de matrona, técnico enfermería nivel superior 2 y un médico gineco obstetra interconsultor las 24 horas del día para brindar atenciones de urgencia, y una matrona diurna.

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

informaciones.magallanes@redsalud.cl

AV. BULNES 01448 | www.clinicamagallanes.cl/mujer-y-mama/

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

LANDING

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

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

ATRAPASUEÑOS
Tienda de ropa y artículos
para mujer

Te invitamos a conocer tienda Atrapasueños para mujeres y jóvenes divertidas, donde encontrarás accesorios para complementar tu look.
Prendas con estilo y ese regalo diferente para esa persona especial

Lunes a jueves de 11:00 a 13:30 hrs. y de 15:30 a 19:30 hrs.
Viernes y sábado continuado
A partir del 30 de septiembre atenderemos los domingos de 12:00 a 17:00 hrs.

atrapasuenos_puq
atrapasuenos punta arenas
+569 96233839
O'Higgins #1083

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

CURRY DE GARBANZOS

INGREDIENTES

1 cebolla.
1 tarro de **tomates cubeteados Granjas de la Sierra.**
1 ají verde, sin pepas en rodajas.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de garam masala.
1 taza de **garbanzos Granjas de la Sierra**, previamente cocidos.
4 cucharadas de crema.
aceite de oliva.
Sal y Pimienta.

PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños.
- En un sartén mediano calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar revolviendo ocasionalmente por 5 minutos.
- Agregar el diente de ajo picado muy fino y el garam masala. Revolver y cocinar por 1 minuto más.
- Agregar el tarro de **tomates cubeteados Granjas de la Sierra** y el ají, cocinar un por un par de minutos.
- Agregar al sartén los **garbanzos Granjas de la Sierra** y cocinar todo por 5 minutos, añadir la crema y probar.
- Ajustar la sazón.
- Servir con arroz grano largo o con puré.

DERCOcenter

RECASUR

DISEÑO EXTERIOR

CADA LINEA DE SU AUDAZ E IMPONENTE DISEÑO EXTERIOR, RESPIRA VIDA Y ATRAE MIRADAS DONDE QUIERA QUE VAYAS.

ALL NEW MAZDA CX-3

mazda

TE ESPERAMOS EN ZONA FRANCA!

RECASUR DERCOCENTER
Av.2 sur manzana 6A N° 67-68 Zona Franca.
Fono: 61 2714847 autos@recasur.cl.

DERCO
RESPALDA Y GARANTIZA