PATAGONIA
Fem
Edición N°8 / viernes 13 de septiembre de 2013

"MAMÁS SÍMBOLO", **LAS VALIENTES MUJERES QUE ESTÁN DETRÁS DE LA REHABILITACIÓN**

DOS DE CADA TRES **DIVORCIOS POR INFIDELIDAD SON PROPICIADOS POR LA MUJER**

MARÍA ANGÉLICA GALLARDO, **LAS MIL FACETAS DE UNA EMPRENDEDORA MAGALLÁNICA**

CÓMO **ENFRENTAR LAS CAÍDAS DE LOS ADULTOS MAYORES**

ESPECIAL, **GASTRONOMÍA EN ÚLTIMA ESPERANZA**

LA FELIZ VIDA DE Hella ROEHRS

@SportlifeChile gimnasios.sportlife @SportlifeChile

SPORTLIFE®

- Sala cardiovascular con 32 máquinas a disposición
- Sala de peso libre y variable
- 3 salas de clases dirigidas
- 57 clases semanales
- Evaluación y seguimiento en tu plan de entrenamiento
- Guardería
- Estacionamiento Techado
- La mejor infraestructura de la región

te cambia la vida!

Av. Eduardo Frei Montalva 01110
Mall Espacio Urbano Pionero
Fonos: 2613996 - 2613995
www.sportlife.cl

Editorial

¡A ENGRANDECER EL ALMA, A DISFRUTAR LA PRIMAVERA!

Siempre se ha dicho que, dentro de las particularidades de Magallanes, está el hecho de que en un día y, a veces, sólo en unos minutos se pueden vivir las cuatro estaciones del año.

Pero, más allá de las veleidades climáticas de nuestra zona, también debemos hacer honor a que, en septiembre, se espera con ansias el inicio de una de las estaciones más prometedoras: la primavera.

Etimológicamente hablando, se dice que este término proviene del latín Ver Primum (a la entrada del verano). Otras explicaciones señalan que es un término compuesto del latín prima (primero) y ver y que este último es un derivado indoeuropeo que se relaciona con el crecimiento y que de él surgen palabras como verde, verano, vergel y hasta...verga.

Más allá de los aspectos propiamente etimológicos, la primavera está asociada al renacer de la naturaleza y del alma, pues durante ella florecen las plantas y la mayor luminosidad tiene un efecto positivo sobre los ánimos.

A la primavera se la asocia con la juventud, las mujeres, las flores, el idealismo y el romanticismo, en fin, ¡con la belleza de la vida!

La primavera nos ofrece a las mujeres un tiempo ideal para mirar con ojos nuevos la vida, para reencantar nuestra existencia.

En esta edición, ofrecemos una amplia variedad de historias, temas y propuestas para estimular los sentidos y elevar nuestra alma hacia las cosas nobles, bellas y grandes.

Elia Simeone Ruiz

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año I Edición 8
Viernes 13 de septiembre de 2013 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Editora: Elia Simeone • **Periodista:** Lissette Gómez • **Fotografía:** Rodolfo Soto • **Diseño:** Andrea Barría
Colaboradores: Luis Bertea, Pedro Meza • **Agente comercial:** Claudia Barría • **Ventas:** cbarria@laprensaaustral.cl • **Teléfono:** 569-50018869
Impreso en talleres de La Prensa Austral

LA MATRIARCA de una tradicional familia de estancieros, y hoy empresaria turística, abrió las puertas de su vida para hablar sobre los sacrificios que, como clan, debieron enfrentar para desarrollar su emprendimiento.

Hella Roehrs, estanciera, madre, esposa y emprendedora magallánica

"ME SIENTO FELIZ Y ORGULLOSA DE TODO *LO QUE HEMOS LOGRADO COMO FAMILIA*"

LUIS BERTEA

VICENTE GONZÁLEZ

LAS HIJAS DE HELLA, MACARENA Y BÁRBARA, SON LAS ENCARGADAS DE GUIAR A LOS TURISTAS POR EL ENTORNO DEL HOTEL, RECORRIENDO A CABALLO LA LAGUNA FIGUEROA, EL SECTOR CHORRILLO PICANA Y EL CERRO TRES PASOS.

En la comuna de Torres del Payne, en medio de un sobrecogedor paisaje, se encuentra el Hotel Posada Tres Pasos, perteneciente a la familia Álvarez Roehrs, estanciera de tradición a la que hace doce años se le presentó el desafío de rescatar la histórica posada ubicada a un costado de su estancia.

Quien tomó las riendas del asunto y asumió la tarea como un desafío personal fue Hella Roehrs, mostrándose decidida a rescatar aquel patrimonio existente desde inicios de 1900, vertiendo en ello mucho esfuerzo, trabajo y sacrificios como mujer, madre y esposa.

El trabajo fue complejo al inicio. "Siempre estuvimos en el rubro ganadería, fue todo un cambio para nuestro núcleo familiar", explica. Alude, especialmente, al hecho de tener que alejarse de sus hijas de la noche a la mañana para dedicar todo su tiempo a este proyecto.

"ENTRE LA ESTANCIA Y EL HOTEL, CON MI MARIDO TENÍAMOS QUE COMPARTIRNOS Y ESTAR CONSTANTEMENTE EN UN LADO Y OTRO. FUE UN TRABAJO DIFÍCIL".

"Yo siempre estaba en mi casa, con mis hijas y, de pronto, tuve que empezar a dejarlas. La mayor parte de mi tiempo y dedicación eran para el hotel", relata.

Fue complejo tanto para ella como para sus dos pequeñas -Macarena y Bárbara-, quienes también sintieron la falta. "Estábamos muy acostumbradas a estar con ella en la casa y, de pronto, todo pasó a ser para el hotel, el tiempo, la dedicación", explica Macarena.

Sin embargo, a poco andar y sin proponérselo, su esposo, Mauricio Álvarez, y sus hijas se convirtieron en un apoyo invaluable para ella en pos de sacar adelante esta iniciativa.

"La familia fue fundamental... Mi marido fue el mejor compañero que pude tener especialmente en lo social. Mis hijas hoy día me apoyan en todo en el hotel, incluso a garzonear, y ellas hacen

La familia Álvarez Roehrs (arriba) las hijas, Macarena y Bárbara, junto a sus padres (abajo) Mauricio Álvarez y Hella Roehrs.

VICENTE GONZÁLEZ

El magistral vuelo de los cóndores es uno de los atractivos del lugar.

VICENTE GONZÁLEZ

Bárbara Álvarez Roehrs.

las cabalgatas. Tuve mucha ayuda, también, de mi hermana Marcela; ella fue un gran apoyo para poder guiarme", explica orgullosa.

La dedicación de Hella y su familia convirtió al Hotel Tres Pasos en un paradero privilegiado para los turistas que buscan conectarse con la naturaleza y la tranquilidad. A medio camino entre el turismo histórico y agrario, los visitantes tienen la posibilidad de conocer algunas actividades propias de la producción ganadera -esquilas, cosechas- y conocer el origen de este histórico lugar de paso.

El último proyecto emprendido por Hella, hace tres años, fue la instalación de una cafetería en el sector de Cerro Castillo, que opera en conjunto con el hotel, sólo en los meses de temporada alta.

"Me siento grande, alta, feliz y orgullosa de todo lo que hemos logrado como familia, porque no fue fácil, no fue fácil", recalca a modo de conclusión de lo que ha sido su "dichosa" vida personal y familiar.

Feliz con su vida en el campo está Hella Roehrs.

"EL HOTEL, PARA MI MARIDO Y YO, FUE UNA OPORTUNIDAD QUE DECIDIMOS TOMAR, PERO COMO MATRIMONIO, NADA CAMBIÓ; AL CONTRARIO, NOS FORTALECIMOS Y COMPLEMENTAMOS".

VICENTE GONZÁLEZ

Macarena Álvarez Roehrs.

VICENTE GONZÁLEZ

"TODO LO QUE ES PARTE DE LA GASTRONOMÍA Y REPOSTERÍA DEL HOTEL SON RECETAS HEREDADAS DE MIS DOS ABUELAS Y MI MAMÁ, QUE PREPARO YO MISMA, APOYADA POR COCINERAS".

ANDREA PEREDA Y SU PASIÓN POR EL TEATRO

FOTOS ANDREA BARRÍA

LA JOVEN ACTRIZ Y GUIONISTA ESTÁ EMPEÑADA EN CONTRIBUIR A QUE SURJA UN GRAN MOVIMIENTO A FAVOR DEL TEATRO EN MAGALLANES.

Su pasión por el teatro la trajo hasta la región al unir sus intereses artísticos y también su vida con el magallánico Andrés Guzmán.

Es Andrea Pereda, actriz y guionista de 28 años, que está empeñada en que surja en Magallanes un gran movimiento artístico y a favor del teatro.

"Vivíamos en Santiago (con Andrés) y decidimos venir a Punta Arenas a formar familia y a hacer teatro", relata.

Integrante de la compañía "La Canalla", es hoy la conductora del programa "La estufa" que se transmite en TVRed y que busca abordar las temáticas artísticas en sus diferentes ámbitos y potenciar a los jóvenes exponentes magallánicos.

Estudió en la Universidad Mayor de Temuco y plantea que, cuando llegó a Punta Arenas, existía un movimiento ligado al teatro que se expresa más en las calles que en el escenario.

"Ahora, existen más compañías y de a poco están llegando jóvenes egresados de academias y escuelas de teatro que están aportando a que se eleve el nivel", destaca.

Hoy, mientras espera a su segundo hijo, está enfrascada en el proyecto de formación de nuevas generaciones, en el que, por segundo año consecutivo, está impartiendo clases a jóvenes de entre 13 a 18 años, gracias a recursos del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes.

El año pasado, esta verdadera academia tuvo como fruto dos obras de corte, más bien, histórico: "El Motín de los Artilleros" y "Goleta Ancud".

Andrea espera que el próximo estreno sea a principios de octubre.

Andrea Pereda junto a los demás integrantes de la compañía de teatro La Canalla.

"Mamás símbolo"

FOTOS PEDRO MEZA

LAS MUJERES QUE IMPULSAN LA SOLIDARIDAD Y LA LUCHA POR LA REHABILITACIÓN

ANA LUISA: "HAY DÍAS QUE NO QUIERES LEVANTARTE PERO SENTIRLA CERCA Y SU CARIÑO, SABES QUE SE PUEDE SEGUIR ADELANTE".

Combinar el trabajo y la vida cotidiana como mujer es cada día más frecuente y siempre el esfuerzo es doble al ser mamá, especialmente siendo soltera, y esta fiera lucha se hace aún más intensa entre los casos donde los pequeños desafían el crecimiento de toda una familia cuando tienen capacidades diferentes o necesidades especiales para el aprendizaje.

Miles de historias pueden contarse de esfuerzo y superación familiar, librando batallas impensadas y un ejemplo de esto son esas acompañantes casi anónimas que cada año acompañan a los "niño símbolo" de las tradicionales Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes.

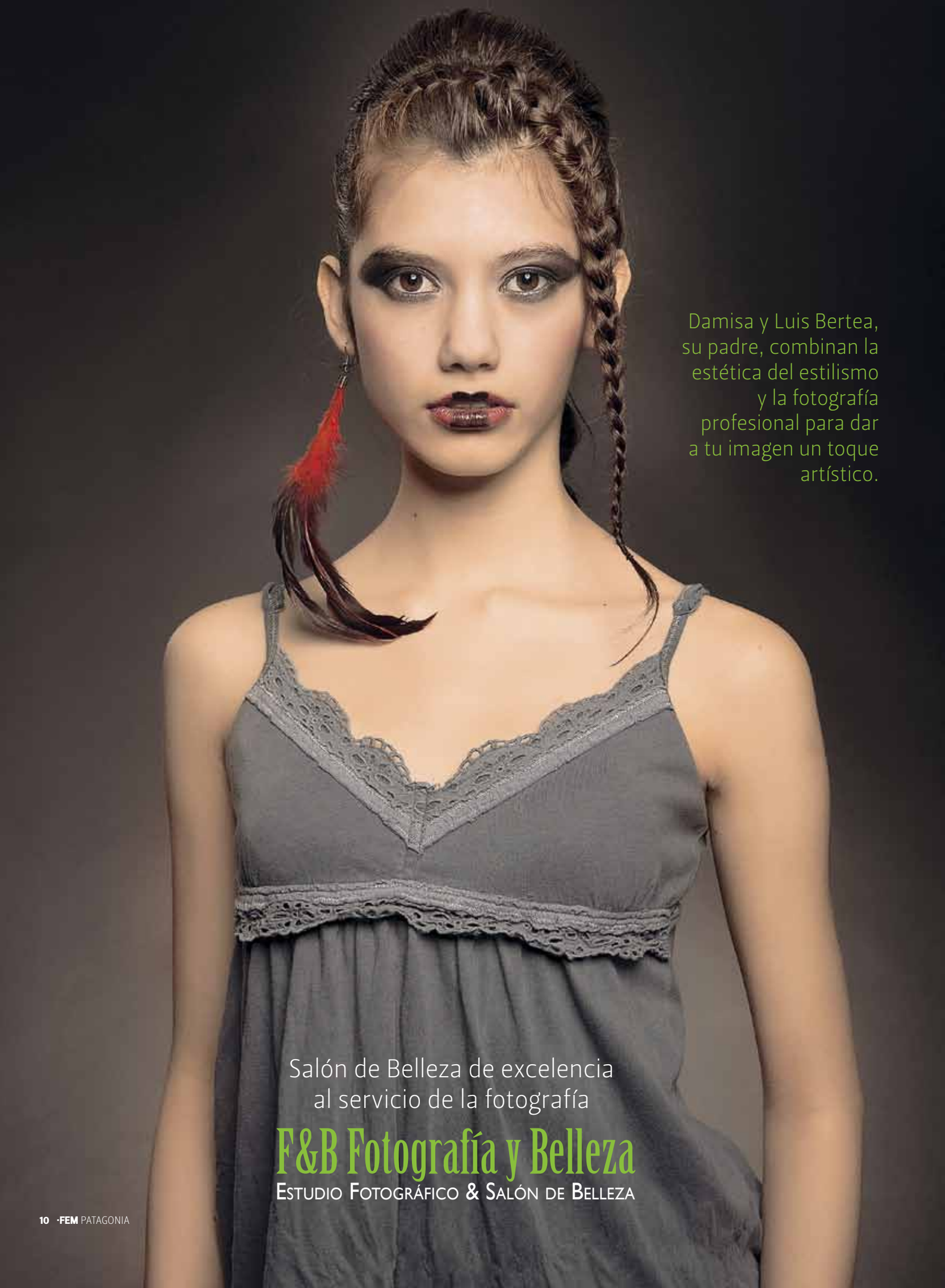
Originaria de Punta Arenas y madre de dos hijos, Constanza y Diego, Gabriela Peranchiguay Villarroel acompañó a su pequeño de 6 años el año pasado como símbolo del movimiento solidario por la rehabilitación y asegura que "como mujer, y sola, es súper duro enfrentarse a todo, y más siendo mujer trabajadora porque es un triple esfuerzo ser mamá, dueña de casa y no dejar de ser mujer. Pero todo vale la pena por verlos bien".

Como técnico paramédico del Hospital Clínico, señala que "el nivel de demanda que tiene Diego por sus necesidades es mucho mayor, pero fui bendecida y soy feliz de la vida que tengo y verlos cada día crecer y mejorar. Hay que hacer sacrificios pero todo vale la pena y hay que seguir adelante siempre", dijo.

Siempre bien acompañada de su pequeña Sofía, quien este año da un rostro a las jornadas, y provenientes de Chillán, en la región del Bío Bío, Ana Luisa Hernández Muñoz se siente tranquila por la oportunidad que el Centro de Rehabilitación Club de Leones Cruz del Sur da a su hija para superarse. "Ya no estoy preocupada de que viajemos para que la atiendan y sé que recibe el mejor trato y siempre está alguien al pendiente de ella cuando está en terapia".

Trabajadora y mamá soltera el esfuerzo se multiplica tanto que "hay días que no quieres levantarte pero sentirla cerca y su cariño, sabes que se puede seguir adelante. Esos días sólo hay que respirar profundo y activarse porque todo es en beneficio de ella y hay que seguir luchando".

GABRIELA: "ES UN TRIPLE ESFUERZO SER MAMÁ, DUEÑA DE CASA Y NO DEJAR DE SER MUJER, PERO TODO VALE LA PENA POR VERLOS BIEN".



Damisa y Luis Bertea, su padre, combinan la estética del estilismo y la fotografía profesional para dar a tu imagen un toque artístico.

Salón de Belleza de excelencia al servicio de la fotografía

F&B Fotografía y Belleza

Estudio Fotográfico & Salón de Belleza

FOTOS LUIS BERTEA

F&B Fotografía y Belleza nace en un entorno familiar, en el que se privilegian el profesionalismo y la calidad.

Padre e hija se unen en la fusión de un Salón de Belleza, dirigido por Damisa Bertea, estilista y colorista profesional con cinco años de experiencia en el rubro y un Estudio Fotográfico, en el que Luis Bertea, reconocido fotógrafo y editor de naturaleza y con ansias de explorar en el campo de la fotografía artística y de pasarela, da vida a las creaciones de su hija transformándolas en obras fotográficas y bellos montajes escénicos, ya sea en interior o exterior.

Es una verdadera amalgama de talentos, donde Damisa crea los maquillajes y peinados para las sesiones y Luis retrata el resultado de éstos.

Así, esta dupla de profesionales trabaja para que sus clientes tengan una verdadera experiencia de pasarela y disfruten de ella, gracias a la versatilidad de atender ambos negocios en forma independiente o en conjunto según las necesidades requeridas para lograr excelentes resultados, ya sea en una sesión de fotos o en un peinado, corte o maquillaje para una boda.

EN EL SALÓN DE BELLEZA, Damisa realiza labores propias de una peluquería: teñidos, alisados, cortes, peinados, etc. Además, se incluye, según opción, makeup y maquillaje de fantasía para fiestas y matrimonios.

fotografiaybelleza

WWW.FOTOGRAFIAYBELLEZA.CL

¡Haz un regalo especial!

Gift Card

Peinados
Masajes Capilares
Sesiones fotográficas

Agenda tu hora cel.: 86690792 - 89327418 - Arauco 1633 - Punta Arenas

POR QUÉ NO PODEMOS **AMAMANTAR**

"PARA DAR DE MAMAR, necesitamos confianza, apoyo y contención, para ser nosotras mismas, para tolerar la intimidad, para entrar en absoluto contacto con nuestro mundo afectivo".

HOY CONOCEMOS los miles de beneficios de la leche materna. Sabemos que dar de mamar es mucho más que alimentar; es calor, presencia, cobijo, amor.

Sabemos que no es lo mismo tener acceso al cuerpo materno que no tenerlo.

Sabemos que no es lo mismo ser alimentado con el alimento materno que con leche de vaca.

Pero aun así, muy pocas madres logran amamantar, porque amamantar es un acto animal, salvaje, íntimo, instintivo. Y, asustadas por nuestros aspectos animales, hacemos lo posible para que no se filtren en nuestra manera de ser.

Para dar de mamar, debemos pasar tiempo desnudas, cerca de nuestra cría, piel con piel, olvidarnos del tiempo, dejar a un lado el pensamiento, darle espacio a nuestro instinto animal.

Para dar de mamar, necesitamos confianza, apoyo y contención, para ser nosotras mismas, para tolerar la intimidad, para entrar en absoluto contacto con nuestro mundo afectivo.

El bebé se conecta con la intimidad emocional de la madre, no con la construcción mental que hemos hecho de nosotras mismas. No se conecta con nuestra identidad, se conecta con la madre real. Entonces, a pesar de toda la información que tenemos hoy sobre lactancia, las mujeres no podemos dar de mamar. Y entonces creemos que no tenemos leche, que nuestra leche es mala, que el bebé no supo succionar, que es muy demandante, o que "no le gusta" mamar. Pero todas las madres podemos amamantar, todos los bebés pueden succionar; estamos diseñados para eso, es nuestra naturaleza mamífera.

Lo que ocurre es que no hemos sido capaces de otorgarle al bebé el contacto real que necesita, pero no porque no queramos hacerlo, porque no es un tema simplemente de voluntad. Porque para otorgar ese contacto real, necesitamos conectar con nuestra esencia, con la niña que hemos sido, con nuestros deseos íntimos. Necesitamos despojarnos de las mentiras que nos hemos contado toda la vida sobre quiénes somos o deberíamos ser y conectar con nuestra cría desde la realidad de nuestro ser desnudo. Porque sólo cuando nos despojamos de nuestras máscaras, podemos amamantar.

SOL GUERRA JORQUERA
PSICÓLOGA CLÍNICA
MAGÍSTER PSICOTERAPIA
SISTÉMICA CONSTRUCTIVISTA
AMANECEENELSUR@GMAIL.COM

Admisión 2014

admisionds@dspuntaarenas.cl | FONO: (61) 2215016 | www.dspuntaarenas.cl

Vacantes Limitadas

Una gran opción educativa a partir de los 3 años de edad

Comenzar desde pequeños marca la diferencia.

Una buena base educacional potencia el desarrollo futuro.
Formación Integral, Sólida y con Gran Trayectoria.
Prebásica en Jornada de Mañana o Tarde: Medio Mayor - Pre Kinder - Kinder

Revelador estudio del portal Separadosdechile.cl

DOS DE CADA TRES DIVORCIOS POR INFIDELIDAD SON PROPICIADOS POR la mujer

SEGÚN EL SITIO de divorcios más popular del país, la mujer resultó ser la infiel en el 64% de los casos de divorcios cuya causa basal fue la infidelidad que acogió el portal en los últimos años.

La mujer es la culpable de infidelidad en, al menos, dos de cada tres casos de divorcios donde el adulterio es el gatillante de la separación. Así lo reveló un interesante estudio realizado por el sitio web Separadosdechile.cl –portal especializado en tramitación y asesorías en separaciones legales- a objeto de medir las formas más comunes en que se descubren las infidelidades, cuya investigación arrojó este indicador.

El director de la página web, Ricardo Viteri, informó que se analizaron 1.059 solicitudes recibidas en los últimos tres años por hombres y mujeres desde Arica a Punta Arenas.

En sus palabras, "al comparar las causales basales de divorcio entre el 2005 y 2009, respecto a los años 2010 a 2012, observamos que la participación porcentual de la mujer como culpable de infidelidad es cada vez mayor".

9 de cada 10 infieles siguen negando tajantemente haber engañado a su pareja.

Es así que en este análisis, ellas protagonizaron el 64% de las infidelidades, considerando la infidelidad en su sentido más amplio, donde se incluyó no sólo el adulterio, sino toda conducta que destruya la fe, respeto, confianza y lealtad que se deben entre cónyuges, incluyendo acusaciones de relaciones extramaritales por redes sociales.

El estudio también arrojó otra variable. En el caso de las esposas infieles, un 87% de ellas negó siempre haber sido infiel, mientras que un 10% reconoció un "affair" amoroso de carácter casual y el 3% reconoció las infidelidades.

Este informe se convirtió en la prueba estadística de que las mujeres están cada día más desatadas, derrotando el tradicional mito de que los hombres son los infieles por esencia.

Clínica Croacia

SALUD Y BELLEZA en manos médicas

Dra. Patricia Almendras Opazo, ortodoncista y directora de Clínica Croacia.

Dr. Luis Ulloa Domínguez, médico cirujano.

CON 15 AÑOS DE EXPERIENCIA y presencia en la región, este moderno centro médico destaca por dar una cobertura de excelencia en las áreas de salud y estética sólo con profesionales capacitados.

La cálida atención de su personal es complementada con un moderno centro médico que conjuga los servicios de Diálisis, clínica dental y centro de medicina estética, con un equipamiento catalogado por sus dueños como el más moderno de Latinoamérica, presente en la región de Magallanes, lo que le ha aportado un sello característico y distinción entre otras clínicas de la ciudad.

Es así que una de las principales particularidades de la clínica es su compromiso de otorgar una atención, tanto en medicina interna, como estética, sólo a través de profesionales de la salud con altos grados de expertiz en sus diferentes áreas de trabajo: dental, diálisis y estética.

Dra. Karla Cárcamo, odontóloga.

Dr. Diego Salas, médico cirujano, encargado del centro de diálisis.

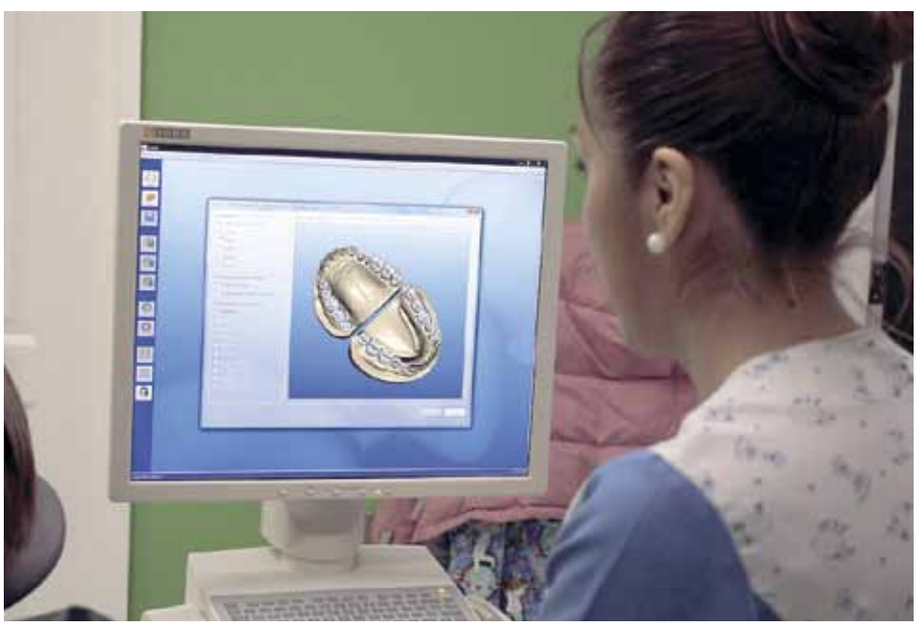
Dra. Priscila Tello, odontóloga.

Dr. Antonio Sotelo, cirujano dentista, especialista en endodoncia.

Dra. Milena Reyes, odontóloga.

Sra. Ruby Domínguez, kinesióloga.

Equipo médico del Centro Dental de Clínica Croacia



Actualmente, el centro ofrece ocho clínicas dentales equipadas con tecnología de última generación, un laboratorio dental, salas de Radiografía digital, tanto intra, como extra oral; modernos box de atención médica; y un pabellón de cirugía menor, además de una elegante y acogedora sala de espera con calefacción central y equipos Wii para que los niños se entretengan, así como TV cable, todo para dar comodidad a los pacientes y acompañantes.

A su vez, la empresa se destaca en la región por otorgar una garantía de 12 meses en algunos tratamientos y dar facilidades de pago a sus clientes. Con ello pretenden abarcar y aportar una opción médica a distintos segmentos económicos de Magallanes con lo que, definitivamente, se han ganado un espacio entre la población, dando actualmente, cobertura a más de un millar de personas en la zona.

CARACTERIZADA por tener profesionales altamente capacitados en Magallanes y con la tecnología más avanzada del cono sur, la Clínica Croacia ha ganado un espacio indiscutido en la región a través de su servicio de calidad y dedicación hacia sus pacientes.

"NUESTRA EMPRESA destaca por ser pionera en cuanto a poner al alcance de todos sus pacientes los mejores adelantos tecnológicos".

Equipo del Centro Médico de Diálisis de Clínica Croacia

15

años de experiencia y presencia en la zona tiene la Clínica Croacia.

¿Cómo combatir la celulitis y estar lista para el verano?

Entre los meses de septiembre y octubre estamos en un buen momento para cambiar nuestros hábitos y comenzar una rutina para deshacernos de la molesta celulitis. Aquí cómo lograrlo.

La temporada primavera-verano se acerca y éstos son los días en que la mayoría de las mujeres empezamos a preocuparnos de cómo vernos bien para las vacaciones.

No obstante, hay un problema que más del 90% de nosotras llevamos a cuesta y que es imposible de eliminar: la celulitis.

Ésta puede presentarse por causas genéticas, pero también hay causas vasculares provocadas por el sedentarismo, el uso de ropa ceñida o mala circulación sanguínea, consumo de alcohol y tabaco, entre otras, según la kinesióloga Carolina Garay.

Sin embargo, la profesional recalca que: "Estamos en una fecha en que se puede hacer algo si la persona quiere salir en enero o febrero, porque son alrededor de tres meses que se puede realizar actividad física, cuidar la alimentación y seguir tratamientos complementarios para lograr el objetivo".

Aunque, advierte que este tratamiento va a depender de la evaluación que la especialista realice, según el grado de celulitis de la persona. Agrega que siempre hay que tener claro que la celulitis es un problema patológico y, por tanto, no se puede eliminar en un 100%, pero sí se puede atenuar para hacerla invisible.

Lo ideal es seguir estas recomendaciones: comer sano, hacer ejercicio, evitar el estrés y tomar mucha agua; agregando en la dieta té chinos ya que funcionan como un excelente diurético y eliminador de toxinas.

Complementar todo eso con un tratamiento que aminore la celulitis, garantiza un estado óptimo para recibir felices el verano que se aproxima.

"Se ha de beber entre seis y ocho vasos de agua al día, seguir una dieta rica en fibras, con suficiente presencia de verduras, ensalada y fruta fresca; alimentos ricos en yodo como la sal yodada, algas marinas, pescados, mariscos, el ajo, y depurativos como el apio, los espárragos, la cebolla o la piña".

"Los consejos van desde eliminar el consumo de sal, el picoteo entre horas y el sobrepeso".

¡COMPRA TU GIFT CARD Y HAZ UN REGALO DISTINTO!

Válido por Sesión o Tratamiento con algunas de nuestras profesionales

Daniela Jutronich	Carolina Garay	Cecilia Penoy
MEDICINA CHINA	**KINESIOLOGÍA ESTÉTICA**	**MANICURISTA**
Acupuntura, Auriculoterapia, Masaje Tuina, Reflexología.	*Drenaje linfático, masajes descontracturante, reductivo, anticelulitis, y de relajación.*	*Manicure tradicional y esmaltado prolongado con y sin diseño, embellecimiento de pies y manicure de hombre.*

www.cristinamarnich.com

Email: nutricion@cristinamarnich.com Teléfono: 61-2245574 / Secretaria: 9078 4402

Dirección: Chiloé 1218-A Punta Arenas

Un exclusivo servicio con el sello del centro Cristina Marnich, diseñado para regalonear a hombres y mujeres en un ambiente acogedor e íntimo.

Cristina Marnich
centro de nutrición

GRAN PROMOCIÓN MES DE SEPTIEMBRE

¡DEJA LINDAS TUS UÑAS PARA ESTAS FIESTAS PATRIAS! ¡PAGA UNA ATENCIÓN CON NUESTRA MANICURISTA Y LLEVA UNA **GRATIS** PARA REGALAR A TU GRAN AMIGA!

* AGENDA DESDE YA TU HORA Y LA DE REGALO, LLAMANDO O ACERCÁNDOTE A NUESTRO CENTRO
* SUJETA A DISPONIBILIDAD DE HORARIO
* HORAS SIN OPCIÓN DE MODIFICACIÓN
* PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2013

FOTOS VICENTE GONZÁLEZ

Barras de arroz

Té de ginseng energizante coreano

Tostadas integrales Bauducco

Slimming tea

Un espacio especialmente dedicado para ti

Sustituto no lácteo de crema reducida en grasa en polvo

Encuentra las botellas Camelbak de Merrell para una hidratación completa y libre de BPA

Horario de Atención
Lunes a Viernes:
Mañana de 09:00 - 13:00
Tarde de 15:00 - 19:15

email: nutricion@lazebraestilosa.com
Teléfono: 61-2245574 **Celular:** 9078 4402
Dirección: Chiloé 1218 - A Punta Arenas

www.lazebraestilosa.com

POR QUÉ Y CÓMO ENFRENTAR LAS CAÍDAS DE LOS ADULTOS MAYORES

ADAPTAR ALGUNAS INSTALACIONES de la casa y realizar diversas actividades que permitan mantener la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, sugiere la kinesióloga Alejandra Arriagada, de la Universidad Andrés Bello.

ALEJANDRA ARRIAGADA
ACADÉMICA ESCUELA DE KINESIOLOGÍA U. ANDRÉS BELLO

Las caídas, junto con las enfermedades crónicas no transmisibles, están asociadas a morbi-mortalidad y discapacidad presente en el adulto mayor.

Existen factores de riesgos claros que exponen a una persona a sufrir una caída como la edad, es decir, a mayor edad aumenta el riesgo; tener antecedentes de caídas; el género femenino (la OMS destaca que las mujeres tienden a caerse más pero los hombres sufrirían consecuencias más graves); presentar alteraciones funcionales; polifamacia (consumir más de tres medicamentos y ciertos fármacos por sí solos como benzodiacepinas, etc.); y alteraciones sensoriales y en el aparato locomotor, alteraciones cognitivas.

El mayor porcentaje de caídas tiene consecuencias leves, por lo tanto, no son tomadas en cuenta. Sin embargo, las lesiones graves pueden terminar en una fractura de cadera y/o antebrazo. Una consecuencia también lamentable de sufrir una caída es el Síndrome Post Caída, que es de muy difícil manejo, es decir, después de sufrir una caída puede haber tal temor a caer nuevamente, que el adulto mayor decide no moverse, lo que a su vez provoca otras alteraciones.

Respecto a cómo trabajar en la rehabilitación con alguien que haya sufrido alguno de estos accidentes, se debe evaluar cada caso y destaca la prevención y control de varios aspectos para evitar caídas. Se debe estar atento al ambiente, sacar alfombras, no encerar, conocer los sectores de la cuadra donde no esté muy bueno para caminar, adaptar baños con agarraderas y pisos antideslizantes, contar con buena iluminación para levantarse al baño de noche, tener calzado adecuado, manejar la altura de la cama, del WC y de las sillas, etc.

También se sugiere realizar diversas actividades que permitan mantener la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

"Una consecuencia también lamentable de sufrir una caída es el Síndrome Post Caída, que es de muy difícil manejo, es decir, después de sufrir una caída puede haber tal temor a caer nuevamente, que el adulto mayor decide no moverse, lo que a su vez provoca otras alteraciones".

Los implantes dentales:

SUSTITUCIÓN DE LOS DIENTES PERDIDOS CON RESULTADOS ESTÉTICOS Y NATURALES

MAURICIO VARGAS ZEC
CIRUJANO MÁXILO FACIAL
MAURICIOVARGAS.DR@TIE.CL

Con los avances biológicos y técnicos actuales, la estética dental ha logrado un gran desarrollo. Los nuevos materiales y los nuevos procedimientos han contribuido a facilitar los tratamientos, obteniendo rehabilitaciones dentales y de la sonrisa de mayor estética. Actualmente, con los IMPLANTES óseointegrados de titanio, se consigue reponer los dientes perdidos con gran éxito, con soluciones altamente naturales y efectivas.

De hecho, la sustitución de los dientes perdidos por implantes, que se integran a los tejidos de la boca, es uno de los mayores avances científicos de la odontología, transformándose en un tratamiento frecuente que otorga inmensas satisfacciones.

Podemos perder los dientes por diferentes razones: por accidentes, enfermedades, por heredar dientes débiles o por falta de tratamiento oportuno. Esta pérdida causa un serio impacto en la calidad de vida y determina la forma de enfocar la salud dental en el futuro.

Los implantes dentales son elementos que el cirujano coloca en los maxilares, mediante un procedimiento quirúrgico muy exacto y bajo estrictas normas de seguridad y esterilidad, para obtener la conexión directa del elemento a colocar con el hueso y los tejidos vivos, sin reacciones adversas que dificulten el resultado buscado.

Todos se merecen una sonrisa bonita, y la pérdida de los dientes no puede impedir este objetivo. Con los implantes se consigue un aspecto natural, son estables y seguros, evitan que la retracción ósea le agregue años al aspecto de la cara, salvan los dientes sanos y son la respuesta a largo plazo a las pérdidas de dientes.

Hoy, además, con el adecuado conocimiento del cirujano tratante y con estudiados procedimientos de diagnóstico y planificación pre operatoria, se efectúan los implantes "de carga inmediata", que significa que en la misma sesión se pueden colocar los implantes y los dientes a reponer.

Los implantes ofrecen numerosas ventajas:

- Actúan como la raíz de un diente natural.
- Se fabrican con materiales que el organismo tolera completamente.
- Pueden durar toda la vida, con el cuidado apropiado y buena higiene bucal.
- Son mínimamente invasivos; los dientes adyacentes se mantienen intactos, sin tener que tallarlos como en los puentes dentales convencionales.
- Otorgan confort y estabilidad, sin necesidad de ajustes luego de su colocación.
- Mantienen el hueso natural y detienen la pérdida ósea, siendo ésta su ventaja más importante.

DR. MAURICIO VARGAS ZEC

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

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Rómulo Correa 684
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

Consulta
Blanco Encalada 941
Celular 77385727
Puerto Natales

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

100.9 FM

Radio Patagonia austral Plus
Punta Arenas

Tu radio

con los mejores éxitos de los '70, '80 y '90

Escúchanos online en
www.laprensaaustral.cl

WALDO SEGUEL 608
FONO 2204050
RADIO@LAPRENSAAUSTRAL.CL

Great Vibro Gym
PLATAFORMAS VIBRATORIAS
Tu corazón no late, vibra

¡GÁNALE A SEPTIEMBRE CON SESIONES DE 20 MIN. DIARIOS! (*)

Empieza la previa del verano; Drena, tonifica y modela tu cuerpo (*)

(*) PREVIA EVALUACIÓN DE SALUD, SOLICITA TU HORA ANTES DE COMENZAR

¡DESCUBRE GLAM, LA NUEVA LÍNEA DE MODA DE GREAT VIBRO GYM Y LUCE HERMOSA ESTAS FIESTAS!

ENCUENTRA ZAPATOS, CALZAS, BOLSOS, HERMOSAS CARTERAS, ACCESORIOS DE INDONESIA Y MUCHO MÁS

MIRA NUESTRO CATÁLOGO EN FACEBOOK GREATVIBROGYM

Glam

CLAUDIO GAY #01084 ENTRE ENRIQUE ABELLO Y MANANTIALES 2216601 - 97660233

GALERÍA PALACE

UN ESPACIO CON HISTORIA QUE SE CONSTITUYÓ EN EL INDISCUTIDO MALL DEL CENTRO

ESTA APUESTA fue desde el comienzo un éxito y ello redundó en que más y más locatarios comenzaron a creer en este proyecto, por lo que, al poco tiempo, estaban todos los locales comprados.

ESTE CENTRO COMERCIAL, ubicado sólo a pasos de la Plaza de Armas, nació como una apuesta de un grupo de comerciantes y empresarios magallánicos, que quiso conservar el valor patrimonial del antiguo cine homónimo y entregar una amplia gama de productos y servicios en un ambiente acogedor y seguro para las familias.

En un mundo en que cada vez son más nuestras responsabilidades y actividades, el tiempo es uno de nuestros mayores tesoros. Esto también es así al momento de tener que realizar diferentes compras.

Por ello, contar con un lugar céntrico y que ofrezca una amplia variedad de productos y servicios resulta algo fundamental.

Y, sin duda, la mejor opción en Punta Arenas es hoy Galería Palace, que, bajo el concepto de ser el Mall del Centro, se presenta como la alternativa ideal para poder adquirir todo lo que necesitamos, de buena calidad y a los precios más módicos.

19 años está próximo a cumplir este mall, que nació un 4 de octubre de 1994.

Un centro comercial con historia

Galería Palace nació un 4 de octubre de 1994, cuando un grupo de comerciantes y empresarios magallánicos se plantearon la idea de desarrollar un espacio comercial en pleno centro de la ciudad.

La ubicación sería el lugar que por tantos años brindó a las generaciones completas un espacio familiar: el Cine Gran Palace.

Los administradores de Galería Palace comentan hoy con orgullo que este mall tiene una gran afluencia de público que visita los diversos locales a diario. Además, muchas veces su hall y espacios interiores se ponen a disposición de campañas y eventos de ayuda a la comunidad.

Tras casi 19 años desde que naciera este proyecto, Galería Palace mantiene su objetivo: ser un espacio familiar, acogedor, seguro para la familia, ornamentado en todas las festividades típicas.

Además de la amplia oferta y rubros que tienen sus tiendas y boutiques, Galería Palace ofrece otros servicios importantes como cafetería, cajero automático, servicios, entretención para niños, ambiente climatizado, escalera mecánica, baños y acceso por ambos lados tanto por calle Bories y como por José Menéndez, con estacionamiento y rampa para discapacitados.

ESPECIAL GASTRONOMÍA EN ÚLTIMA ESPERANZA

Como la capital del turismo de Magallanes, la provincia de Última Esperanza ofrece una atractiva y variada oferta gastronómica a todos sus visitantes.
Fem Patagonia recorrió algunos de los restaurantes y estancias que hoy destacan en el rubro gastronómico. Éstos resaltan por su servicio de calidad y platos gourmet que incluyen los productos regionales y buscan rescatar las tradiciones patagónicas y las mejores recetas de los inmigrantes.

Entre Vientos Restaurant

AMALGAMA DE CULTURA, HUMOR y el mejor sabor

Zarzaparrilla Sour.

UBICADO EN CALLE MAGALLANES 247, Puerto Natales, este restaurante quiere ser más que un lugar donde disfrutar de una buena comida, sino un espacio abierto a la reflexión y al intercambio de ideas con respeto.

No es sólo un buen lugar para comer. Busca ser un espacio integral para todos los sentidos y el intelecto.

Esa es la apuesta de Rubén Lira y Marcelo Gutiérrez que han dado vida a Entre Vientos Restaurant, que hace dos años surgió de la concesión del Centro Español, ubicado en Magallanes 247, Puerto Natales.

Por ello, el espacio cuenta con una decoración que busca rescatar la historia regional, constituyéndose en un verdadero museo con registros fotográficos, objetos antiguos de las casas patronales de las estancias y aperos propios de la actividad ganadera magallánica.

Así, en su amplio salón comedor, los visitantes no sólo tendrán la mejor atención y las preparaciones más delicadas de los productos típicos regionales, sino diversos elementos que estimularán sus sentidos y que le permitirán, si no son de la zona, empaparse de la cultura patagónica.

Por lo pronto, la propia carta de comidas, elaborada con papeles reciclados, invita a la reflexión y al saber, con poemas como "El Ovejero de mi tierra", de José Grimaldi y, entre plato y plato, sugerencias como: "Dejemos los celulares y mirémonos a los ojos".

Cordero regional, hortalizas de la zona y carnes de guanaco, liebre y oveja están en las preparaciones más características del local.

Dentro de los platos más destacados, este restaurante ofrece Los Navegantes, exquisito medallón de salmón, montado sobre una pastelera de choclo y oliva de yerba buena; y El Bagual, filete de guanaco con chutney de ruibarbo y papas horneadas a las finas hierbas.

El restaurante apuesta por aperitivos elaborados con frutos regionales, como el calafate sour y el zarzaparrilla sour.

Además, de su propia cerveza artesanal Entre Vientos.

La oferta se complementa con menú diario y con atención a empresas y con una gran gama de café con destilados.

Se atiende de lunes a sábados, de 12 a 15 horas y de 19.30 a 23.30 horas.

El Bagual, filete de guanaco con chutney de ruibarbo.

FOTOS ANDREA BARRÍA

Los Navegantes, salmón montado sobre una pastelera de choclo.

POR QUÉ NO TE CALLAS

Aledaño a Entre Vientos Restaurant, está el pub Por qué no te callas, que sigue la misma filosofía de aquél.

"Queremos que la gente sienta que aquí hay un lugar donde no sólo se puede venir a disfrutar de algunos tragos y bebidas, sino que es un sitio donde pueden compartir e intercambiar puntos de vista, donde el respeto y la valoración del otro son la base de una buena conversación", explica Paula Tello, administradora.

Así, abrir la mente, el espíritu es uno de los

objetivos de la atención que se brinda en este lugar que se presenta con orgullo como "el único bar con carácter magallánico", refuerza Tello.

FOTOS ANDREA BARRÍA

La tradicional paila marina en la versión de Espacio Ñandú, con salmón y centolla.

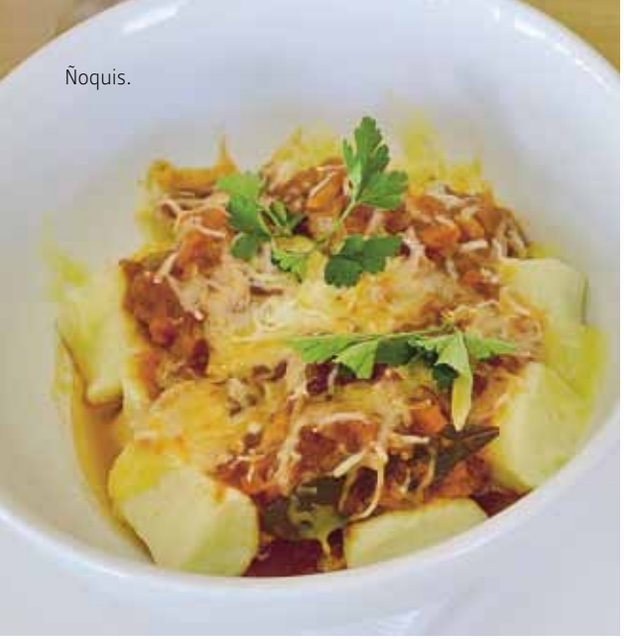
Bife chorizo con arroz

Salmón con acompañamiento.

Espacio Ñandú

GASTRONOMÍA REGIONAL EN UN LUGAR VARIADO Y ÚNICO

NUEVOS SABORES tradicionales de la Patagonia Chilena se unen a la variada línea de platos y servicios que ofrece este atractivo espacio en pleno centro de Puerto Natales.



Ñoquis.

RICARDO LIVINGSTON, DUEÑO DE ESPACIO ÑANDÚ, HA DECIDIDO POTENCIAR SU OFERTA GASTRONÓMICA, INTRODUCIENDO NUEVOS PLATOS, BASADOS, ESPECIALMENTE, EN LOS PRODUCTOS LOCALES.

Un espacio donde la gastronomía tradicional convive en forma armoniosa con la cocina internacional no podría ser otro que Espacio Ñandú, un innovador proyecto ubicado en el corazón de Puerto Natales que reúne todo lo que un turista necesita en un solo lugar.

Entre estas múltiples necesidades, encontrar un lugar cercano donde poder disfrutar de las bondades culinarias de la Patagonia Chilena se hace imprescindible.

Es por ello que el empresario Ricardo Livingston, dueño de Espacio Ñandú, ha decidido potenciar su oferta gastronómica, introduciendo nuevos platos, basados, especialmente, en los productos locales.

"Hemos decidido ampliar nuestra carta gastronómica para entregar un mejor servicio a los turistas", explica Livingston, con preparaciones como el chupe de centolla, el salmón a la plancha, el caldillo de congrio, jardín del mar, entre otros. Además de sus ya reconocidos pastel de choclo, ñoquis, bife de chorizo y chupe de ostiones.

Además de los platos, destaca la amplia gama de tragos, postres, sándwiches y tablas para compartir en familia y amigos.

Esta nueva variedad gastronómica local, unida a la diversidad de preparaciones nacionales e internacionales del restaurante, obedecen a un particular concepto arquitectónico, materializado en lata, madera y fierro acanalado que evocan la ilusión de un galpón de esquila, definido así por su propio dueño.

Pero también contribuyen a conservar el principal objetivo de Espacio Ñandú que es albergar en un solo lugar todos los servicios que un turista requiere. "Es un espacio que tiene de todo para que tanto el nacional, como el extranjero puedan encontrar lo que buscan: artesanía, libros, ropa y zapatos outdoor, joyas, moneda de cambio, pero que también puedan pasar a comer algo a la cafetería y al restaurante, todo en un espacio integrado", explica Livingston.

La invitación es a conocer este particular espacio pensado exclusivamente en el turista, ubicado a un costado de la Plaza de Armas en calle Prat Nº 200, Puerto Natales.

"ES UN ESPACIO QUE TIENE DE TODO PARA QUE TANTO EL NACIONAL COMO EL EXTRANJERO PUEDAN ENCONTRAR LO QUE BUSCAN: ARTESANÍA, LIBROS, ROPA Y ZAPATOS OUTDOOR, JOYAS, CAMBIO DE MONEDA, PERO QUE TAMBIÉN PUEDAN PASAR A COMER ALGO A LA CAFETERÍA Y AL RESTAURANTE, TODO EN UN ESPACIO INTEGRADO".

Apetitosa y colorida entrada que reúne los mejores productos del mar de la zona, entre ellos centolla y ostiones.

ANGÉLICA'S, comida mediterránea en el fin del mundo

Angélica's Restaurant se ubica en la ciudad patagónica de Puerto Natales, ciudad ideal para el descanso, la meditación, la vida en familia y disfrutar de la belleza de la naturaleza.
Con más de cinco años de experiencia en Puerto Natales, Angélica´s Restaurant es reconocido como uno de los mejores de la zona, avalado por cientos de turistas y habitantes locales que lo visitan durante todo el año, quienes disfrutan de una velada especial junto a sus seres queridos, degustando las delicias y bondades que les ofrece la chef y propietaria, María Angélica Muñoz, quien, con una dedicación extraordinaria, brinda una experiencia de sabores únicos y deliciosos.
Amante de la comida mediterránea, María Angélica se preocupa de cada detalle y su carta ofrece una completa variedad de platos que toman lo mejor de la gastronomía italiana, española, francesa y griega.
Las pastas artesanales, acompañadas de salsas exquisitas, mariscos y pescados frescos de la zona, son una de las especialidades del restaurante. En estas preparaciones la centolla, los camarones, el pulpo y otras variedades marinas son los productos estrella.

Disfruta de comida mediterránea con especialidades en platos italianos, españoles, franceses y griegos, pastas artesanales acompañadas de salsas exquisitas, mariscos y pescados frescos de la zona.

Bulnes 501, Puerto Natales, Chile
E-Mail: contacto@angelicas.cl
Fono: (56) (61) 2410007
Celular: 93248823

RESTAURANT ALDEA, el sabor de lo simple

Este restaurante, ubicado en el corazón de Puerto Natales, ha crecido desarrollando el concepto de comer bien, para lo cual sus preparaciones, servicio y ambiente cálido se conjugan a fin de que cada visitante pueda disfrutar de las mejores preparaciones.
La simpleza, pero esmerada preparación de sus platos han sido destacadas por quienes han tenido la suerte de acudir a él. Ello, porque su carta ofrece alternativas en que se mezclan cuidadosamente los sabores del Mediterráneo, tratando de preservar cada producto en su estado original.
Destaca el uso de vegetales y frutos de su propia huerta, lo cual asegura sabores frescos y una comida saludable.
Su chef también se da el tiempo de atender en persona a los clientes, para explicar preparaciones y recomendar los mejores vinos y bebidas que complementan cada plato.

Barros Arana 132,
Fono: (56) (61) 2414027
Puerto Natales

La simpleza, pero esmerada preparación de sus platos han sido destacadas por quienes han tenido la suerte de acudir a él.

EL MARÍTIMO, exquisiteces de los frutos del mar

En Puerto Natales, se encuentra el restaurante El Marítimo, considerado como uno de los mejores lugares para degustar las exquisiteces de los frutos del mar del sur.
Las preparaciones rescatan la comida regional y local con sus conocidos platos chilotes, patagónicos y magallánicos.
Sus especialidades, entre otras, son preparaciones con centolla, congrio, merluza austral, pejerrey, salmón del Pacífico y róbalo.
En mariscos, la oferta es variada: ostiones, almejas, choritos y cholgas.
Las preparaciones de pastas caseras, con salsas de mariscos, y platos vegetarianos, son ideales para un grato almuerzo familiar, que se acompaña con una buena carta de vinos, bebidas y jugos para los niños.
El remate: postres y helados artesanales hechos en casa.
También se ofrece un servicio de eventos y para celebraciones especiales, previa cotización.

Sus especialidades, entre otras, son preparaciones con centolla, congrio, merluza austral, pejerrey, salmón del Pacífico y róbalo.

Baquedano 379 – A ,
Fono: (56) (61) 241 3166
Puerto Natales

ESTANCIA MERCEDES, produciendo alimentos con identidad

En Estancia Mercedes, su amor por la tierra les ha llevado a desarrollar una serie de productos orgánicos cultivados y preparados en la misma estancia por la familia García – Iglesias, dentro de los cuales se puede destacar el exquisito Salmón Ahumado, pescado a orillas de la casa patronal, y ahumado artesanalmente con maderas de la estancia, es el protagonista del aperitivo en forma de ceviche, que se sirve a los visitantes, con un rico vino blanco, acompañado de pan, galletas, y salsa de yogurt con cilantro.
No puedes perderte la carne de vacuno a la olla con papas al merkén, que se diferencia del típico asado de cordero al palo, que sólo se puede comer de forma fresca desde noviembre hasta fines de marzo, el vacuno que se cría en Estancia Mercedes lo puedes degustar todo el año, con un sabor inigualable el cual forma parte del plato de fondo, acompañado de las verduras cosechadas en su invernadero y papas crujientes y doradas en el exterior y un corazón suave y sabroso en el interior.
El Merkén Ahumado no sólo es un buen acompañamiento para las papas, sino que además para casi todo lo que se come en la estancia, es por esto que se produce de forma artesanal esta deliciosa herencia de la étnia mapuche el cual se ha vuelto muy popular en todo nuestro país.
En Estancia Mercedes también aprecian el gusto por lo dulce, ofreciendo mermelada de Nalca y Chilco que forman parte del rico desayuno de campo que se ofrece a los visitantes, algo distinto que sólo lo puedes probar aquí. También se producen licores de Frutos Silvestres, producidos por la hija menor de la familia, María de los Ángeles, innovando con mezclas de frutos cosechados en la misma estancia, aromas y fórmulas que acompañan la despedida de los visitantes a este cálido hogar.
Otras producciones son charqui, cultivo de ajos y cultivos de choritos. Sin duda un valor agregado a una estadía cerca de Puerto Natales.

A 35 km de la ciudad de Puerto Natales y 185 km del Parque Nacional Torres del Paine, mayor información en www. estanciamercedes.cl, agroturmercedes@gmail.com
Celulares: 83075914 – 94483553

THIERRY DUPRADOU WWW.THIERRYDUPRADOU.CL/

FIORDO EBERHARD,

el mejor asado al palo en medio de montañas nevadas, fiordos y canales

A 17 kilómetros de Puerto Natales, se encuentra Estancia Puerto Consuelo que, junto con su mirador de ensueño, ofrece el vivir la experiencia de degustar el mejor asado a la patagónica.

Lugar patrimonial, enclavado en un entorno de cordillera nevada, canales y fiordos, tiene para sus visitantes diversos recorridos a caballo y trekking que pueden terminar con un excelente almuerzo, once o cena, con todo el sabor de la comida de los campos magallánicos.

Para grupos sobre diez personas, los anfitriones disponen la experiencia inigualable de disfrutar de la preparación y el sabor de un típico asado al palo de cordero de la zona, en la cual el visitante podrá descansar bajo un árbol o hacerle compañía al gaucho mientras se cocina el asado. La necesaria espera se ameniza con bebidas locales como un buen mate, un pisco sour o una cerveza.

También en Estancia Puerto Consuelo se puede disfrutar de las cómodas dependencias y servicios de su quincho, donde también el asado al palo de cordero magallánico se constituye en el plato obligado. Pero, existen opciones para los almuerzos y cenas, que se preparan con productos de la zona, como un completo surtido de carnes en las parrilladas, y variados platos elaborados con pescados y mariscos. Además, se ofrecen las comidas típicas como el pulmay y la cazuela, todas preparadas con hortalizas cultivadas en la zona.

La fina repostería, elaborada con frutos y hortalizas como la zarzaparrilla y el ruibarbo, se puede disfrutar en los servicios de onces, que se complementan con pan y sopaipillas caseras.

Todos estos servicios se prestan con reserva previa, existiendo capacidad en las instalaciones para atender hasta unas cien personas.

www.fiordoeberhard.com
reserva@fiordoeberhard.com
Celular: 92229056

GRANJA CERRO DOROTEA,

un día de campo con exquisitos sabores

Huerto 245-246, Celular: 93731101
Ruta 9, camino 3, Puerto Natales
www.granjadorotea.com
contacto@granjacerrodorotea.com

Localizada a 5 minutos de Puerto Natales, este hermoso lugar presenta a sus visitantes un antiguo galpón secadero de cueros donde en su interior se construyó una casa patronal denominada "Casa reciclada", nombre que obedece a su especial construcción, en base a nobles maderas de antiguos galpones de esquila de ovejas.

Un complejo de corrales para la crianza de aves típicas de la zona, e invernaderos que permiten sentir los aromas propios de hortalizas y frutos frescos de la región.

Cuenta con dos quinchos, uno cerrado y otro al aire libre con horno de barro, donde el visitante podrá obtener y disfrutar de un exquisito cordero al palo, preparado con las técnicas rústicas y típicas de la zona austral, éste es el lugar perfecto para disfrutar de un día de campo donde podrás apreciar todas las características de la Patagonia, con todas las comodidades a tu alcance.

ÚLTIMA ESPERANZA, las mejores ensaladas marinas

El Restaurant Última Esperanza es un lugar especializado en productos marinos y corderos de la zona. Inaugurado el día 17 de septiembre de 1987 por Manuel Marín, está ubicado en el sector centro de Puerto Natales.
El Restaurant Última Esperanza ofrece una rica y variada carta con aperitivos como vainas, pisco sour y jerez sour.
Dentro de sus especialidades, están las entradas elaboradas con locos y centollas. También se recomienda optar por una buena sopa, como un caldillo de mariscos.
En platos principales existe una gran variedad, como salmón margarita, congrio con salsa vasca, pollo al coñac, pollo al limón, cordero con papas naturales y ensaladas chilena o mixta, filete pimienta o filete champignon con acompañamiento como arroz, puré, papas naturales o papas fritas.
Otras delicias que se ofrecen son los ostiones con salsa de centolla, calamares fritos, centollas al natural, chupe de locos, chupe de centollas, congrio Papillón, todo esto puede ser acompañado por diferentes ensaladas.

Existe también la posibilidad de, para grupos y expediciones, optar por diferentes menús que van desde los $9.800 hasta los $15.500.

Eberhard 354
Fonos: (56) (61) 2411391, 2413626
Puerto Natales

ESTANCIA MANANTIALES, lugar perfecto para disfrutar de un maravilloso día de campo

Ubicada a 70 kilómetros de Puerto Natales, Estancia Manantiales es un lugar perfecto para disfrutar de un maravilloso e inolvidable día de campo, degustando un exquisito asado de cordero o, tal vez, una rica once campestre rodeado de la naturaleza existente en el lugar. Pero, no sólo eso, también podrá ver o practicar la rutina de trabajo en una estancia.
Una estancia con historia, pone a disposición un quincho para 25 personas, dispuesto especialmente para servir desayunos y onces campestres, donde usted, su familia y amigos podrán disfrutar de la experiencia de beber una deliciosa leche fresca y comer huevos revueltos, mermeladas caseras, pan amasado, queso de campo, entre otras preparaciones caseras.
El servicio de almuerzo tiene como su fuerte la inigualable experiencia de disfrutar de un delicioso asado de cordero al palo, preparación típica de los campos magallánicos, con sus respectivos acompañamientos de papas naturales y verduras de la zona.
También se ofrece un menú vegetariano para el visitante que así lo requiera.

Agroturismo Los Manantiales está ubicado en el lote N°25, en la comuna de Torres del Payne, a 70 kilómetros de Puerto Natales, 10 km. de villa Cerro Castillo y 40 km. de Torres del Paine.
Fono:(56) (61) 2410684

PARRILLA DON JORGE, disfruta de un grato ambiente familiar

Tiene capacidad para atender aproximadamente unas 110 personas y en el comedor principal está incorporada una parrilla a la vista del cliente que puede ver la preparación de los mejores cortes de carnes de nuestra Patagonia.

Localizado en una recreación original de un viejo galpón de esquila y sus clásicas vigas a la vista, Restaurante Parrilla Don Jorge ofrece las mejores preparaciones de la carne patagónica. Tiene capacidad para atender aproximadamente unas 110 personas y en el comedor principal está incorporada una parrilla a la vista del cliente que puede ver la preparación de los mejores cortes de carnes de nuestra Patagonia.
Su decoración elegante y natural lo hará sentir muy cómodo en un grato ambiente familiar y, además, una suave música folclórica de la zona complementa un servicio cálido y personalizado.
Uno de los sellos de Restaurante Parrilla Don Jorge es que es atendido por sus propios dueños, lo que garantiza una elección cuidadosa de los productos, un excelente servicio y grata estadía.
Cabe destacar que el próximo 15 de septiembre Parrilla Don Jorge cumple 8 años de existencia en la gastronomía patagónica, ganando un excelente prestigio en todos estos años.

Bories N° 430
Fono: (56) (61) 2410999
Frente a Plaza de Armas
Puerto Natales

RESTAURANTE EL BOTE, un lugar con historia

Es una empresa familiar dedicada por más de 40 años a la gastronomía regional.
El restaurante está ubicado en la casa que antaño perteneciera a una de las primeras familias colonas de Última Esperanza, la familia Kruger Lei, datando ésta de mediados de 1930.
Se conserva el grueso de su edificación original, como la chimenea, las paredes de nobles maderas y el frontis del local.
Si bien una de sus especialidades son los platos de pescados y frutos marinos, en el restaurante se ofrece una variada carta con diversas preparaciones que sobresalen por su toque casero.

El año pasado, Restaurante El Bote fue galardonado con el primer lugar en la Copa Gastronómica 2012 al Mejor Plato y Mejor Chef.

Como complemento, también se puede degustar la cerveza Natales, de elaboración propia.
El año pasado, Restaurante El Bote fue galardonado con el primer lugar en la Copa Gastronómica 2012 al Mejor Plato y Mejor Chef.

Bulnes 380
Fono: (56) (61) 2410045
Puerto Natales

LA CREPERÍA, desde Europa a la Patagonia

Los crepes son un plato nacional en Francia, disfrutados en todo el país. En cualquier ciudad, los vendedores de crepes están por la calle, cada uno vendiendo recetas especiales de su propiedad. Abundan las historias sobre sus orígenes, una cocina hecha leyenda.

La Crepería ofrece alternativas dulces y saladas, donde tú mismo eres quien crea tus gustos en el relleno, teniendo además, variedades de productos locales desde la misma huerta, siempre con la misma calidad de un servicio de hogar natalino.

Una exquisita alternativa, si no vas a Francia, es visitar esta crepería ubicada en el centro de Puerto Natales, donde te aseguran que te sentirás en tu paladar, como en las mejores creperías de Francia.

Los crepes son un plato nacional en Francia, disfrutados en todo el país. En cualquier ciudad, los vendedores de crepes están por la calle, cada uno vendiendo recetas especiales de su propiedad. Abundan las historias sobre sus orígenes, una cocina hecha leyenda.

La crepe admite todo tipo de ingredientes, por lo que puede convertirse en un alimento muy nutritivo y equilibrado. La forma más fácil de rellenarla es extenderla en un plato, verter los ingredientes dentro y enrollarla. No siempre resulta sencillo averiguar el origen de una receta culinaria, en especial cuando se trata de preparaciones muy antiguas; tal es el caso de esas tortillas a base de harina de trigo, leche y huevos que los franceses conocen como crepes, los gallegos como filloas y los patagónicos como panqueques.

Manuel Bulnes 358
Fono: (56) (61) 2411727
Celular: 66578348
Puerto Natales

BÄUER SPA & BEAUTY CENTER
BÄUER
Un lugar pensado en ti....

PROMOCIONES DE FIESTAS PATRIAS EN SPA BAUER:

$15.000
SOLARIUM cama/cabina
12 sesiones
ref. $18.000

$15.990
BRONCEADO DHA
cuerpo completo
ref. $20.000

$15.000
DEPILACIÓN COMPLETA
pierna, brazo, axilas, rebaje simple
ref. $25.000

$30.000
ALISADO QUERATINA
cabello medio
ref. $45.000

$9.900
ONDULACIÓN DE PESTAÑAS
con tinte
ref. $12.000

$9.900
ESMALTADO PERMANENTE
que dura hasta 14 días
ref. $14.000

$34.990
COLOR+ MECHAS+BRUSHING
cabello medio
ref. $55.000

PRODUCTOS TIGI Y SEBASTIAN PROFESSIONAL 20% DESCUENTO

Chiloé 930
Reservas 2244282
Facebook:
Spa Bauer

Promociones válidas hasta el 24 de septiembre

Línea Lenga Gourmet

La Lenga EN LA COCINA

Ignisterra se inicia en la fabricación de productos gourmet elaborados en Lenga debido a las características de esta madera que la hacen idónea para esta tarea: La Lenga posee además de su hermosa veta y tonalidad, una buena resistencia natural a la humedad y una adecuada dureza, no siendo demasiado dura para no dañar el filo del cuchillo, haciéndola por estas características una excelente madera para la fabricación de implementos de cocina. En su elaboración se incluyen algunas características naturales de la madera, garantizando la utilización integral, responsable y sustentable de nuestros bosques.

Es así como Ignisterra ha desarrollado una amplia variedad de diseños y estilos de tablas y otros utensilios que responden a diversos requerimientos y necesidades para su uso en la cocina. Desde tablas para queso, sushi, para cortar el pan, tablas parrilleras, para las pizzas, de amasar, mesas islas y posavasos, entre muchos otros. Ideal para regalar y para complementar la elaboración de exquisitos platos y asados.

Sin embargo, lo más interesante no se queda con el excelente diseño y cualidades de las tablas para la cocina, ya que Ignisterra en su línea "Lenga Gourmet" ha innovado al descubrir que la madera de Lenga también es capaz de entregar un especial buqué a los alimentos al cocinar sobre ella, lo que la hace única para este propósito. No todas las maderas al cocinar sobre ellas pueden aportar un rico sabor a los alimentos, por lo que esta cualidad es muy especial de la Lenga y es un valor que aporta nuestra madera al amante de la cocina.

Ignisterra descubrió que algunos pueblos nativos americanos, en especial de la costa del Pacífico, utilizaban piezas de madera para cocinar, amarrando trozos de pescados o de carnes sobre éstas, las que colocaban en posición vertical alrededor de un fuego o las colgaban suspendidas sobre él. Esta singular tradición de los nativos americanos junto al buen resultado que se obtiene al utilizar aserrín de Lenga para el ahumado de salmones, nos hizo probar y crear las TABLAS PARA HORNEAR DE LENGA y comprobar el especial sabor que entrega esta noble madera a la comida preparada en ella.

Es una forma única, natural y sana de cocinar. La madera no alcanza temperaturas demasiado elevadas, permitiendo que la mayoría de los jugos permanezcan en la comida, y evita la pérdida de nutrientes y de humedad. Por cierto que la madera de Lenga agrega además su propio sabor a la comida y se recomienda utilizar menos condimentos y salsas cuando cocine sobre esta tabla, resultando una comida más sana.

TE INVITAMOS a probar la Lenga en tu cocina y darle ese toque especial a cada preparación de tus alimentos. Los productos Ignisterra los puedes encontrar en calle Angamos 925, Punta Arenas.

FOTOS LUIS BERTEA

Expedición Fitz Roy

CRUCEROS DE EXPEDICIÓN Y PHOTOSAFARIS EN LA PATAGONIA

Expedición Fitz Roy ofrece hacer realidad la experiencia de estar en el confín del mundo y de poder internarse por los fiordos y canales de este remoto lugar.

Recorrer parte de Tierra del Fuego y del estrecho de Magallanes en un crucero de expedición, accediendo a oportunidades únicas de fotografiar y avistar los parajes recónditos y admirar la flora y fauna nativa, son parte de este exclusivo servicio.

Para ello, la empresa ofrece viajes regulares a bordo de la nave ***FORREST***, bajo la modalidad All Inclusive.

Viajes Regulares

1.- Parque Marino Francisco Coloane:

Una excursión Full Day con dos noches que permite en un corto tiempo navegar el mítico estrecho de Magallanes y visitar algunos de los rincones más apartados y solitarios de la Patagonia como son las islas, canales y fiordos que lo rodean, llegando al Parque Marino Francisco Coloane. Allí se podrán apreciar lobos y elefantes marinos, delfines, pingüinos, petreles, albatros, cormoranes y la magnífica ballena jorobada, principal atractivo del viaje, además de otras especies.

En el seno Helado, se podrá admirar en todo su esplendor a uno de los glaciares más imponentes del estrecho de Magallanes, la vertiente sur del glaciar Santa Inés, hasta donde se llega en una de las expediciones que se realizan durante el viaje.

2.- Glaciares en seno De Agostini:

Viaje de dos días y dos noches desde Fuerte Bulnes al seno De Agostini, uno de los rincones más espectaculares de la Patagonia, donde se aprecia la cordillera Darwin, situada en el corazón de Tierra del Fuego y numerosos glaciares que forman parte del campo de hielo más austral del continente. Más de 13 glaciares se descubren durante la navegación a bordo del ***FORREST***. Las expediciones consideran desembarcos en los glaciares Águila y Serrano.

3.- Seno Skyring:

Viaje de tres días al norte de la isla Riesco en donde el ***FORREST*** se interna en las mismas aguas que surcó el Capitán Robert Fitz Roy en sus viajes hidrográficos por la Patagonia. Se visita el glaciar de la Galería y el glaciar Rengo y se recorren senderos que conforman el Paso del Indio, por donde los aborígenes de la raza Kawésqar recorrían este vasto territorio. También se considera una recalada en las Aguas Termales de Punta Laura.

4.- Expediciones Fotográficas y observación naturaleza

Expedición de ocho días en un viaje especial para aficionados o profesionales de la fotografía y de la naturaleza. Durante la navegación, se explora el Parque Francisco Coloane, el seno De Agostini y el seno Almirantazgo. Internarse por estas aguas, permite visitar colonias de albatros ceja negra y elefantes marinos, ver las imponentes ballenas jorobadas, entre otras especies, además de fiordos y glaciares.

Expediciones de Kayak

El ***FORREST*** también opera como excelente barco de apoyo o "MotherShip" para expediciones de kayak en los diferentes escenarios, que ofrece la geografía del Estrecho.

Viajes especiales

Las comodidades y características del ***FORREST*** le permiten ser utilizado para viajes de diversa naturaleza como ser científicos, expediciones de buceo, producciones y reportajes de TV o bien para el desarrollo de reuniones y capacitaciones de grupos pequeños. Asimismo, se pueden realizar viajes con duración y rutas diferentes a las regulares y de acuerdo a las necesidades que requiera el cliente.

PRÓXIMA SALIDA:
Crucero de expedición a los glaciares del Seno de Agostini durante el feriado de Fiestas Patrias. 3 días y 3 noches desde el 19 al 22 de septiembre. Precios para magallánicos y facilidades de pago.
Disfrute de uno de los paisajes más espectaculares y desconocidos de Magallanes todo incluido.
Excursiones en tierra y desembarco en los glaciares más imponentes de la cordillera Darwin.

EXPEDICIÓN FITZ ROY – ROCA 825 OF. 3 PUNTA ARENAS – FONOS 56-61 2613932 / 09 9649 1773
INFO@EXPEDICIONFITZROY.COM – WWW.EXPEDICIONFITZROY.COM – WWW.PATAGONIAPHOTOSAFARIS.COM

María Angélica Gallardo y su Patagonia Encantada

LAS MIL FACETAS DE UNA ARRIESGADA emprendedora magallánica

FOTOS ANDREA BARRÍA

"Aprendí a manejar público, a buscar distintas alternativas, a ser movida en todo lo que hago y no quedarme sentada".

DESDE UN HUERTO ORGÁNICO hasta un atractivo recinto turístico, desde arar la tierra, hasta administrar una empresa... de vendedora a mucama y de agricultora a gerenta... sin duda esta empresaria las hace todas y así lo demuestra.

DESARROLLAR UN EMPRENDIMIENTO, sin lugar a dudas, es difícil, pero esta inquieta empresaria magallánica ha logrado generar, con envidiable habilidad, distintas alternativas de negocios en forma paralela.

Patagonia Encantada es el principal proyecto que, de alguna manera, une y engloba al resto de sus actividades, explica María Angélica Gallardo, una incansable natalina que, tras desarrollarse como gerenta zonal de Avon en Punta Arenas, retornó a su ciudad para dedicarse a su pasión: el campo.

Tras adquirir un terreno de 10 hectáreas hace doce años, María Angélica se inició como empresaria hortícola, produciendo distintas hortalizas y comercializando en la región. Después de una ardua labor de marketing y promoción, hoy día sus principales clientes son los supermercados Líder y Unimarc.

No fue sino hace seis años cuando decidió embarcarse en el rubro turístico y unir ambas labores -la agricultura y el turismo- para lo cual construyó cuatro cabañas, enmarcadas por el imponente paisaje que rodea la ciudad de Natales y en una ubicación privilegiada, cercano a Torres del Paine.

A pesar de no conocer a priori ninguna de las dos ramas en las que incursionó, hoy día, ambas conviven exitosamente y se han convertido en sus principales fuentes de ingreso familiar, fundamental para sacar adelante sola a sus dos hijas, ambas profesionales.

"Tuve que darle estudio a mis hijas y, gracias a esto, ellas pudieron estudiar, sino, no habría podido pagar sus carreras.

Centro de belleza Daisy Cárdenas Galli

¡Descúbrelo!

- MANICURE
- PODOLOGÍA
- TRATAMIENTOS CAPILARES
- COLOR
- ILUMINACIONES
- AUTOBRONCEANTE QUICK TAN
- PEINADOS
- BRONCEADO DHA
- MASAJES CON PIEDRAS CALIENTES
- DEPILACIÓN CON ROLLÓN

LUNES A VIERNES 10:00 A 12:30 Y 15:00 A 20:00 HRS. (LUNES HASTA LAS 19:00 HRS.)
SÁBADO 10:00 A 18:00 HRS.

RÓMULO CORREA Nº 215
FONOS 2233304 - 99053494
DAISYCARDENASG@HOTMAIL.COM

Hasta 6 personas puede albergar cada una de las cuatro cabañas del recinto Patagonia Encantada.

Cabañas, huerto orgánico, cabalgatas, trekking, productos naturales, arriendo de bicicletas, yoga, meditación, masajes, entre otras posibilidades ofrece Patagonia Encantada.

Ahora ellas son profesionales", explica sin dejarse deslumbrar por lo que ha logrado: "No tengo por qué demostrar orgullo. Yo trabajo nada más; siempre estoy haciendo cosas y toda la vida he sido así", agrega.

"Me gusta hacer varias cosas, si no, me aburro", explica risueña, mientras habla de sus expectativas futuras respecto al huerto orgánico, donde su principal orgullo hoy es la producción de berries: grosellas, distintas variedades de zarzaparrilla, frambuesas, frutillas, entre otras, cuya primera cosecha saldrá durante la próxima temporada estival.

Actualmente, está próxima a obtener su marca de productos hortofrutícolas para comercializarlos en supermercados y entre los turistas. Su próximo proyecto es comenzar a fabricar jugos naturales aprovechando los frutos que produce, junto con ampliar, a largo plazo, la producción de otras hortalizas y, principalmente, atraer nuevos visitantes.

$35 mil es el costo por cabaña en temporada baja, en verano, el valor asciende a $45 mil.

Fortalecimiento del agroturismo *EN ÚLTIMA ESPERANZA*

El grupo organizador de este evento, de izquierda a derecha: Karol Kusanovic Olate, representante de la Estancia Cerro Negro; Erik Eberhard de Turismo Fiordo Eberhard; Ángeles García Iglesias y Sebastián García Iglesias, ambos de Agroturismo Estancia Mercedes; Paola Goich junto a su hija Emilia representando a turismo Pingo Salvaje; Christian Cárdenas de la Estancia Agroturismo Los Manantiales junto al profesor Ernesto Barrera, Director del Área de Turismo Rural de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires.

Los días 29, 30 y 31 de agosto pasado, se realizó el 1er Curso Taller denominado "Turismo Rural y Rutas Alimentarias, apoyando el diseño de proyectos integrales", en el salón de eventos del Hotel Costa Australis en la ciudad de Puerto Natales.

El evento fue organizado por el grupo de empresarios ganadores del proyecto Iniciativas de Desarrollo Territorial (IDT) denominado Fortalecimiento del Turismo Rural como factor de impulso económico de la microempresa familiar y la diversificación de la oferta turística comunal, auspiciado por SERCOTEC y la Ilustre Municipalidad de Puerto Natales.

El curso de carácter gratuito fue dictado por el profesor Ernesto Barrera, Director del Área de Turismo Rural de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires (UBA), quien posee una vasta experiencia como consultor internacional en Turismo Rural.

José Barrientos de Comapa, María José Cabezas de la Estancia Cerro Laurita y Turismo Roca, Grissel González L., Christian Cárdenas de la Estancia Agroturismo Los Manantiales y Eduardo Vidal Martínez, técnico en turismo y hotelería.

Germaynee Vela-Ruiz de Fundación Cequa, Carmen Gloria Oyarzún, Amandine Canonne de Encuentro Gourmet, Gabriela Ugarte, trabajadora independiente, Orlando Oyarzo de Patagonia Nómade y Erik Eberhard de Turismo Fiordo Eberhard.

Angélica Gallardo de Cabañas Patagonia Encantada, Patricia Tirapegui de Patagonia Estepárea, Carlos Santana Andrade de Turismo Fiordo Eberhard, Javier Arancibia de Daig Excursiones y Dagoberto Marín, estudiante de la carrera de turismo en la Universidad Nacional de la Patagonia Austral, Argentina.

Isabel Núñez del Hotel IF, Guillermo Ruiz Santana, Víctor Sharp de la Estancia La Criollita, Ángeles García Iglesias y Sebastián García Iglesias, ambos de Agroturismo Estancia Mercedes y Adriana Aguilar de la Universidad de Magallanes.

Jessica Panéz Vargas de Patagonia Estepárea, José Miguel Sánchez, Jefe de Turismo de la Municipalidad de San Gregorio; Raquel Lara Ríos; Karol Kusanovic Olate, representante de la Estancia Cerro Negro; Heidi Núñez Subiabre de Cabañas Capitán Guillermo y Oligor Soto de Inacap junto al profesor Ernesto Barrera (de pie), Director del Área de Turismo Rural de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires.

DÍAS DE NIEVE EN PUNTA ARENAS

La mujer es El invierno, que se resiste a irse, nos sigue regalando días de nieve, embelleciendo los paisajes y apaciguando los espíritus. Fem Patagonia captó estas postales que son una grata combinación de sol, nieve y juventud. Aquí algunas fotos de niñas y jóvenes disfrutando en las canchas del Club Andino.

La profesora Silvana Camelio junto a sus alumnos.

La Prensa Austral

LA VERDAD sin intereses

LA VERDAD al desnudo

www.laprensaaustral.cl

/laprensaaustral

@LaPrensAustral