



**ROSARIO SE PREPARA PARA LAS FIESTAS.  
ENTREVISTAS A COMERCIANTES.  
POR BEATRIZ PRIOTTI | PÁG. 08**

*Mesa de ayuda*

Planificando vacaciones por la Web.

Por Diógenes Pastori.

Pág. 18

*Economía solidaria*

Navidad responsable y saludable.

Por Romina Batallés.

Pág. 32

CINE Y VIDEO | 04

AGENDA | 06

ESTRENOS | 07

LLEGA PAPÁ NOEL | 08

GOURMET CH | 14

POLÍTICA | 17

MESA DE AYUDA | 18

LA CATEDRAL DE LA PESCA ARGENTINA | 20

ECONOMÍA SOLIDARIA | 32

CLUB DE AMIGOS | 38

ATENCIÓN AL CLIENTE | 39



**TODO PASA EN NAVIDAD**

Como cada año la festividad religiosa mantiene su lugar en el almanaque y en el corazón, pero el costado comercial aflora y el consumismo se convierte en protagonista. Comerciantes, economistas y responsables de los grandes centros de compras analizan en este número el por qué de la expansión de las ventas en esta época del año.



**ORIGINAL PLATO DE NAVIDAD**

El destacado chef Marcelo Megna nos sorprende con algo que nada tiene que ver con las fiestas. Deja de lado lo tradicional para prepararnos una deliciosa y fresca terrina de pescados para degustar en estas fiestas sin demandarnos grandes esfuerzos y gastos.



**NAVIDAD PARA TODOS**

Los emprendimientos de Economía Solidaria nacidos tras la crisis del 2001 sobresalen con la llegada de las fiestas. Una importante cantidad de productos al alcance de todos, ricos y sanos, ideales también para agasajar a los más queridos.

**EDITORIAL | OTRO AÑO, QUE TERMINA O COMIENZA.**

Época de balances, como siempre. O de proyectos ya que en breve arranca el 2012. Según cómo se mire. No importa si termina una etapa o empieza otra. Lo bueno es cómo vivimos ese momento. Si es viendo lo positivo, mucho mejor. Año viejo y gobierno nuevo, o no. Año nuevo y gobierno viejo, o no. Para nosotros, la familia de CableHogar, ha finaliza una etapa y comienza otra con muchas expectativas. En un año de Telefonía Digital hemos sumado 5000 clientes. Con el lanzamiento de la televisión digital y de alta definición

hemos incorporado un importante número de abonados que buscan la calidad de nuestro servicio. Y con Express Digital Banda Ancha nos seguimos expandiendo por nuevas zonas de la ciudad. Más no se puede pedir pero sí aspiramos a seguir creciendo, siempre con la compañía de ustedes. No es ni el fin ni el comienzo de una etapa. Es, simplemente, continuar con nuestro compromiso de empresa rosarina para los rosarinos. Buena Navidad, buen año, y cuente con nosotros. Estamos siempre junto a Usted.

**STAFF**

DIRECTOR: MARCELO MASSATTI - DISEÑO Y COMERCIALIZACION: CABLEHOGAR - PROPIEDAD DE TELEDIFUSORA S.A. - OV. LAGOS 502. Tel.: 4368888 - Rosario. Santa Fe - LAS OPINIONES EXPRESADAS EN LOS ARTÍCULOS, ASÍ COMO LAS NOTAS FIRMADAS Y AVISOS PUBLICITARIOS, SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y NO COINCIDEN NECESARIAMENTE CON LA OPINIÓN DEL EDITOR. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL. - R.N.P.I. 833912. - ISSN 1668-5040 - CONTACTO PUBLICITARIO: Tel.: 0341 527 6325- Cel: 0341-155 696085

# FESTIVIDAD RELIGIOSA Y COMERCIAL



POR BEATRIZ PRIOTTI

¿EN QUÉ PENSAMOS CUANDO ESCUCHAMOS LA PALABRA NAVIDAD? ¿EN LAS COMPRAS ALOCADAS? ¿EN LAS TRADICIONES FAMILIARES? ¿EN LA CONMEMORACIÓN DEL NACIMIENTO DE JESÚS? ¿EN EL MENÚ DEL 24? ¿O EN UNA COMBINACIÓN DE TODAS ESTAS RESPUESTAS? LOS TIEMPOS ACTUALES NOS CONDUCEN A RECORDAR EL NATALICIO A TRAVÉS DE ALGUNAS IMÁGENES EVOCATIVAS PERO A VIVIRLO DE LA MANERA MÁS COMERCIAL.



**D**iciembre es un mes en el que los gastos son moneda corriente. La Navidad sumada a la finalización del año son determinantes para la erogación de importantes sumas de dinero destinadas a comprar regalos, cenas de despedida, ropa de ocasión y decoración festiva. Este furor de expendios y corridas hace que la época navideña sea, comercialmente hablando, una de las más importantes del año, seguidas a la distancia por el día de la madre y el del niño. No sólo se dispara entre el 60 y el 80 % la facturación -dependiendo del rubro- respecto a los meses anteriores sino que también se ponen en marcha un sinnúmero de operativos de marketing para captar clientes. Sin discriminar clases sociales, sexo, ni estado civil, las personas hacen regalos y esto las lleva a apreciar cualquier proposición imaginativa y a la vez económica.

## LA PAREJITA DE LA TARJETA... UN FIEL REFLEJO DE LO QUE PASA



El Índice de Confianza del Consumidor de Rosario, monitoreo que desarrolla Fundación Libertad periódicamente, muestra un claro repunte en las expectativas favorables de la gente de cara al año próximo. Concretamente, el 27% de los rosarinos consultados sostienen que la situación macroeconómica ha mejorado en relación a un año atrás. Por su parte, otro casi 41% de los encuestados considera que la misma se encuentra igual mientras que casi el 26% sostiene que ha empeorado.

En cuanto a las perspectivas futuras, el 21,5% de los rosarinos piensa que el país estará mejor dentro de un año, porcentaje que desciende al 19,5% cuando el plazo es a tres años. Por su parte, poco más del 32% de los encuestados considera que la misma se encontrará igual, mientras que casi el 22% es pesimista en este sentido.

El análisis sectorial indica que los más optimistas son las mujeres mayores de 61 años y ubicadas entre los sectores de menores recursos (estrato D/E), mientras que entre los grupos más pesimistas se destacan los hombres entre 41 y 60 años, pertenecientes a los sectores de mayores recursos.

En lo referente a la situación económica personal, también se observa una mejora. Casi tres de cada cuatro de los rosarinos encuestados piensa que está mejor que un año atrás. Por su parte, el 48% considera que la misma se encuentra igual, en tanto que el 19% sostiene que ha empeorado.

Entre los más positivos, se distinguen las mujeres jóvenes, de entre 18 y 25 años, pertenecientes a los sectores medios de la sociedad (segmento C2 C3), mientras que las mujeres de la misma franja etárea pero de los sectores más bajos, son las que tienen una visión pesimista. El grupo más representativo dentro de los que consideran que la situación está igual son los hombres mayores de 61 años y de un nivel socioeconómico medio (C2 C3).

Por otro lado, el 32% considera que su situación económica se

mantendrá igual dentro de un año, mientras que el 37,7% cree que estará mejor, lo que refleja que el optimismo hacia el futuro es mayor en la visión personal que en la del país.

El buen estado de ánimo no es privativo de Rosario. Según una serie de estudios de mercado realizados recientemente por la consultora MercadoData.com -que dirige Andrés Mautone- en Capital Federal y zona del Gran Buenos Aires, la intención de compra de distintos artículos para el hogar (que incluye electrodomésticos) se mantiene firme. Si se comparan los valores actuales con los registrados en el mismo período del año pasado, el incremento en la intención de compra en este rubro de consumo sería en promedio del 12,5 %.

Pero el optimismo no distrae a la gente en su estrategia para defender sus ingresos: Se compran bienes y divisas porque no es negocio ahorrar en pesos. El dólar está barato y el argentino medio sabe que en este país no hay que desaprovechar oportunidades. Muchos creen que esta es la hora de viajar al exterior. Otros tienen la asignatura pendiente del armado o renovación de la casa, tal la pareja que protagoniza la publicidad del dinero plástico. Para aquellos, un dato: hay consenso entre los economistas de un incremento en el costo de los créditos al consumo en el 2012. La tasa subiría tres puntos, por la fuga de capitales y para retener plazos fijos. Además de la suba en la tasa de interés se evalúa limitar la cantidad de cuotas sin interés en las compras, práctica que ya se viene confirmando.

Por Fabiana Suárez.

Directora de Comunicaciones Fundación Libertad.

Entre las formas de captar la atención el primer paso es ambientar y decorar los comercios. La tradición del 8 de diciembre quedó en desuso y los centros comerciales apenas empieza noviembre ya despliegan la inventiva navideña que incluye luces, árboles, bolas, muérdagos y todo lo típicamente festivo. Los shopping toman siempre la delantera en este tipo de ornamentaciones y "pasear" por los centros comerciales es similar a teletransportarse a lugares como Estados Unidos.

Luciana Campas integra el departamento de Marketing de Portal Rosario Shopping y destaca que "siempre tratamos de hacer hincapié en la decoración, para que todos los clientes puedan sentir el ambiente navideño. El shopping se viste con sus enormes árboles y, en este año, la plaza central está dedicada a los más chicos, con un diseño muy colorido" Y entre los "clásicos" del Portal se destaca el Papá Noel que desde el 2 y hasta el 24 de diciembre está en su trono para fotografiarse con los niños. En el shopping Del Siglo además de la decoración se puede disfrutar de "una propuesta diferente: coros interpretando los tradicionales villancicos navideños", destaca Javier Antiga, Gerente de Marketing del lugar.

Pero además de la belleza que llega por los ojos, también se suscitan estrategias promocionales que fomentan la compra: regalos adicionales luego de una determinada cifra de compra, acciones de descuento con tarjetas de los diferentes bancos y

alguna otra promoción específica y sorpresiva que generalmente se anuncia el mismo día de su realización. En este sentido, recuerda Antiga las mutaciones que fueron sufriendo las estrategias promocionales: "En la década de los 90 se implementaban sorteos de grandes premios (autos, lanchas, viajes al exterior). A partir de mediados de los 2000, comenzaron los regalos por compra, y aunque se probó en varias oportunidades a cambiarlo, la gente sigue eligiendo la champaña. En estos últimos años, los descuentos con tarjeta ocupan una de las preferencias de los clientes".

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Uno y otro centro comercial se las ingenia para explotar al máximo sus ventajas comparativas. Así el Portal pone el eje en las múltiples posibilidades de compras que ofrecen la diversidad de negocios que lo integran y las enormes posibilidades de estacionamiento gratuito.

En tanto Del Siglo explota la cercanía: "al encontrarse emplazado en pleno corazón comercial de la ciudad, le facilita a nuestros clientes acercarse en diferentes momentos, casi cotidianamente, cuando vienen específicamente de compras o mientras desarrollan sus tareas laborales.

Muchos de nuestros clientes son vecinos y nos consideran como parte de su entorno. Otros trabajan cerca del shopping y aprovechan esto para realizar o programar sus compras", sentencia Antiga. ➔

# LLEGA PAPÁ NOEL

## EMPORIOS DE PRECIOS Y COLORES

Con una estampa absolutamente diferente y un predominio de productos colgados y exhibidos en el frente de los negocios, con los precios escritos en grandes carteles y a mano, los barrios desarrollan y llevan adelante sus propias estrategias de venta. Y también reciben la bonanza de diciembre.

Fabio Acosta es presidente de la Federación Rosarina de Paseos Comerciales y cuenta que los clientes habituales de estos lugares los prefieren por cercanía, comodidad o bien porque conocen a los dueños.

- ¿Cuál es el volumen de ventas de los paseos y centros comerciales a cielo abierto de la ciudad?
- Según los datos suministrados por la Secretaría de Producción, hasta febrero del corriente año, este sector económico mueve alrededor del 70% del PBI de la ciudad. Se conforman por más de 20 enclaves y con un caudal de comercios superior a 4000 localizaciones.
- ¿Quiénes son los principales clientes?
- Los residentes o comparadores habituales por cercanía, los visitantes ocasionales y el turismo regional.
- ¿Utilizan estos espacios estrategias de ventas y marketing, cómo por ejemplo promociones?



Se trabajan distintas estrategias asociativas para captar más clientes. La más común de todas, es comunicarlas a través de revistas o folletos institucionales con el objetivo de fidelizar a potenciales compradores al paseo comercial.

- ¿Cuánto se incrementan las ventas en diciembre?
- Sin lugar a dudas las semanas más esperadas del año son las anteriores al 24 de diciembre, donde proliferan los incentivos de toda clase orientados al consumo. Todos los rubros que trabaja el comercio lo hacen muy bien y no sólo los que ofrecen productos para regalar. También en estas fechas se pintan y adornan las viviendas, se arreglan los jardines, se cambia la cortinería, la mantelería y vajilla nueva se adquieren para las mesas navideñas. Por ende, se trata de una fiesta multirubro para el comercio.



# Sunstar

## Cinemas

**ESTAS VACACIONES DISFRUTA LAS MEJORES PELÍCULAS**  
**FESTEJA TU CUMPLEAÑOS CON NOSOTROS**  
**SALA 3D**  
**SALA DE CUMPLEAÑOS CON JUEGOS**  
**CANDY BAR**



\* Consultas al 0341 4547427



Nansen 323



OP 142

## PACK BÁSICO DE ESTRATEGIAS DE VENTAS

Más allá de las publicidades callejeras y de la difusión a través de los medios de comunicación, las empresas desarrollan en el interior de las tiendas y de cara al cliente un trato especial. Sin dudas muchas de las acciones que a continuación se detallan fueron vividas, disfrutadas o le resultaron atractivas a cada lector puesto en condición de cliente:

1. Se adapta la decoración e incluso la imagen de marca o centro comercial al "espíritu navideño", y se amplían los horarios y personas para la atención de las dudas y consultas que suelen realizar los clientes durante estas fechas, fruto del desconocimiento del gusto de sus pariente y amigos, o simplemente por una cuestión de indecisión.
2. Las empresas suelen entregar un "regalo especial" con cada compra que supere una cantidad moderada de pesos, siempre adaptado a las particularidades del negocio.
3. Otras ofrecen un descuento con cada compra, de manera que una vez pasadas las navidades el cliente se anime a volver.
4. Debido al volumen de ventas, se suele establecer un servicio especial de envoltorios festivos con el objetivo de convertir la experiencia de adquisición en un "placer" para el cliente.
5. Para otros la estrategia es regalar muestras o favorecer degustaciones en las puertas de los locales comerciales.



6. Colaborar con obras de caridad suele ser una forma de vincular la marca a un espíritu solidario navideño.
7. En el mismo sentido, hay cadenas de supermercados que donan un porcentaje de las ganancias a obras de caridad.
8. Otra acción que abunda es la de imprimir un buen número de folletos con consejos o ideas para regalar, que el cliente puede llevar a su casa. Así se consigue que el consumidor se familiarice con la marca, sus productos y servicios.
9. La entrega de un bono que se entrega con la compra y que da la posibilidad de acceder a un sorteo suele ser una especie de "broche de oro" para un mes a todas luces, comercialmente rendidor.

en estas Fiestas presentando este cupón  
tenés un **25% DE DESCUENTO\*** en:



**Pascal**  
computadoras

computadoras

notebook

impresoras

cámaras digitales

Distribuidor oficial  **EUROCASE**



Casa Central | Entre Ríos 658 | Tel: 0341-4242129 / 4493917 | ventas@pascalonline.com.ar

www.pascalonline.com.ar

**Suc. Centro**  
Galería Rosario Local 79  
Tel: 4493522  
galeria@pascalonline.com.ar

**Suc. Oeste**  
Córdoba 5541  
Tel: 4577177  
ventas@pascalonline.com.ar

**Suc. Sur**  
San Martín 3151  
Tel: 4728490  
sanmartin@pascalonline.com.ar

**Suc. Norte**  
Av. Alberdi 999  
Tel: 4724950  
alberdi@pascalonline.com.ar

\* SOLO POR PAGO CONTADO EFECTIVO, OFERTA VÁLIDA DESDE EL 01/12/11 AL 31/12/11 O SEGUN DISPONIBILIDAD DE STOCK



POR MARCELO MEGNA

# TERRINA DE PESCADOS



## INGREDIENTES

- 6 filets de pollo de mar
- 50 grs. salmón ahumado (en fetas)
- 6 bulbos de cebolla de verdeo
- 1 pimiento verde
- 10 u tomates cherry
- 10 u tomates deshidratados
- 1 taza puré de tomates
- 2 cdas. queso blanco untable
- 2 cdas. mayonesa
- 1 sobre gelatina sin sabor (en polvo)



## INSTRUCCIONES

Colocar una sartén sobre fuego mediano. Incorporar 6 bulbos de cebollas de verdeo confitadas (la confitura es la cocción de cualquier vegetal en materia grasa a baja temperatura por un tiempo prolongado). Añadir el pollo de mar (en filets). Mezclar y salpimentar. Agregar el puré de tomates y los tomates hidratados en aceite de oliva (condimentado con hierbas).

Incorporar hierbas frescas picadas (perejil, perifolio, ciboulette, albahaca, etc). Mezclar y completar la cocción (el pescado se cocina en muy pocos minutos). Retirar y colocar dentro de un bowl para bajar la temperatura. Añadir las fetas de salmón ahumado trozadas y la gelatina hidratada. Procesar. Finalmente agregar el queso blanco y la mayonesa.

Llenar los moldes y llevar a la heladera para solidificar la mousse (aproximadamente dos horas).

Saltear en aceite de oliva unos pétalos de pimiento verde (cortados con forma de hojas para la presentación del plato) junto con algunos tomatitos cherry. Saltear y salpimentar ■

**COCIN** *arte*

Canal Tres Rosario  
Sábados 19:30 hs.  
SEÑAL 9  
CABLEHOGAR



POR MAURICIO MARONNA

# CRISTINA, CON EL PODER EN LA MANO

ENTRE DESIGNACIONES, JURAMENTOS Y ASUNCIONES, LA POLÍTICA ARGENTINA VA CONFIGURANDO SU NUEVO FORMATO.

La presidenta de la Nación, Cristina Fernández de Kirchner, inicia su último mandato al frente del gobierno con la inmejorable sensación de que el poder reposa en las palmas de sus manos. Esa opción no está asentada en una especulación o devaneo teórico sino en la comprobación empírica de la realidad.

Cristina tiene desde el 10 de diciembre legitimidad electoral asentada en el 54.11% de los votos, dos Cámaras legislativas a su favor y la mayoría de las provincias en sintonía con el peronismo. Pero, al margen de coloraturas legislativas y federales, asoma una realidad inédita: la ausencia de una oposición con peso suficiente como para aguar lo que el oficialismo se proponga.

Como cada vez que el kirchnerismo inaugura un nuevo mandato las dudas analíticas se centran en los estilos y las formas más que en los contenidos. ¿Profundizará Cristina la tentación del kirchnerismo de avanzar sin límites con el acicate que le acolchona su estrepitosa mayoría o habrá un aterrizaje suave que termine por acomodar la nave en lo que le demandan algunos factores de poder? El tiempo, y solamente el tiempo, traerá esas respuestas.

Con esa realidad casi unicolor deberá convivir el futuro gobierno del Frente Progresista, con Antonio Bonfatti a la cabeza. En paralelo a la excepcionalidad de gobernar una provincia refractaria a la del resto, el socialismo tendrá en Hermes Binner al principal vocero de la oposición ya que, el santafesino, es el único dirigente no peronista (además de Mauricio Macri) que quedó en pie tras el temporal K.

Los meses futuros determinarán si la convivencia política transitará dentro de la armonía previsible o sí, atento a una realidad legislativa favorable al PJ en la provincia, el socialismo se convertirá en la víctima preferida de las acciones oficiales.

Otro tema a dirimirse tiene que ver con las necesidades mutuas que tienen ambos gobiernos. El socialismo ha dado muestras claras en las voces de sus principales dirigentes de querer reformar la Constitución santafesina.

Para ello necesitará el concurso de los legisladores opositores para declarar la necesidad de esa reforma. ¿Intentará el kirchnerismo aprovechar esa circunstancia como un intersticio para lograr que los diputados nacionales socialistas voten en sintonía a la modificación de la Carta magna nacional en pos de lograr que Cristina vaya más allá del 2015?

Esos vaivenes estamparán la realidad política mediata.

En el campo de la oposición, salvo Binner y el Frente Amplio Progresista, se ingresará en una zona de turbulencias atento a que las realidades partidarias están estragadas aún por la debacle electoral. En el radicalismo los pases de facturas consumirán todo el 2012 y, otra vez, las internas se apoderarán del partido de los de boina blanca.

La Coalición Cívica también se enfrenta a episodios de ruptura tras algunas fugas que se produjeron por desavenencias con Elisa Carrió, y por un imbricado debate en ciernes que vendrá de la mano de una renovación de las primeras filas.

El futuro del PRO, y de Mauricio Macri en particular, se definirá en la gestión que la formación de centroderecha lleva adelante en la ciudad de Buenos Aires. La continuidad en el tiempo de la buena performance de Macri hará que, sí o sí, se lo tenga de antemano en una potencial línea de largada para las presidenciales de 2015.

Al margen de los detalles escarpados de la oposición, la Argentina amanecerá en 2012 con el notorio predominio de la letra K ■



**La Mona**  
Comidas Caseras  
Elaboradas con  
Productos de Calidad  
[www.lamonacomidas.com.ar](http://www.lamonacomidas.com.ar)

## Promo Fiestas!

No te lo pierdas, anticipa tu pedido

PARA 10 PERSONAS:

- \* 1 Kg. de Pata de Ternera Cocida
- \* 30 Panes Saborizados y Aderezos
- \* 1/2 Kg. de Matambre Arrollado (carne)
- \* 1/2 Kg. de Ensalada Rusa
- \* 50 Sándwich de Miga (Jam. y Queso Simple)

\$250

y además...

Consulte por otros  
Platos especiales.

PRECIO POR KILO:

- \* Matambre arrollado de Carne \$ 70
- \* Matambre arrollado de Pollo \$ 75
- \* Vitel Toné \$ 75
- \* Ensalada Rusa \$ 40
- \* Ensalada Primavera con Arroz \$ 40
- \* Carré de cerdo Agridulce \$ 85

**Dorrego 1612 - ROSARIO - ENVIOS A DOMICILIO: Tel. 449-1414**



POR DIÓGENES PASTORI

# SI ESTAS PLANEANDO TUS VACACIONES. INTERNET TE PUEDEN AYUDAR.

Lo primero que solemos hacer es elegir el destino para viajar, y de ahí comenzamos a buscar información turística del lugar. Que mejor lugar para ver a dónde queremos ir que el mayor mapa de mundo, Google Maps. Para ingresar necesitamos tener un navegador, y al escribir el nombre de la web [maps.google.com.ar](https://maps.google.com.ar) ingresaremos a este fabuloso mapa, donde nos encontramos con un buscador para escribir país, provincia y/o ciudad elegida.

Podemos ver las imágenes como mapa o imágenes satelitales (con una definición excelente del relieve). Podemos buscar calles, alturas de direcciones, identificar avenidas y hasta ver fotos y videos de los lugares mas turísticos.

todas las herramientas y la cartografía más actualizada de Argentina y países limítrofe para nuestro GPS.



Ya tenemos destino y las herramientas necesarias para que sean unas vacaciones especiales, Ahora a disfrutarlas...



Al presionar sobre el logo de "Mapa" se desplegará un menú con información sobre el clima, datos históricos de Wikipedia, principales hoteles, monumentos, bares, playas, hospitales, etc.

Una herramienta que me agrada mucho, es desplazar el hombrecito naranja hasta un lugar del mapa y poder ver fotos del lugar o desplazarte por la ciudad en un plano tridimensional como si estuvieras caminando por allí.

Bueno, ya tenemos el destino; ahora vamos a planificar el recorrido en nuestro automóvil. Que mejor momento para ingresar a [www.ruta0.com](http://www.ruta0.com) y colocando la ciudad de origen y destino, más datos opcionales como ser el tipo de combustible. [www.ruta0.com](http://www.ruta0.com) nos prepara una hoja de rutas con detalles excelentes. Y un resumen de la distancia, duración estimada del viaje y hasta costo de los peajes.

También hay algo especial para quienes disponemos de un GPS marca Garmin: el Proyecto Mapear con su web [www.proyectomapear.com.ar](http://www.proyectomapear.com.ar). Aquí podemos encontrar



Para consultas mandanos un mail a [mesadeayuda@cablehogar.com.ar](mailto:mesadeayuda@cablehogar.com.ar)



POR LIC. MARIA SOLEDAD BEDINO

# ESPUMANTES, CÓMO ELEGIRLOS?

**E**ntramos en diciembre y comenzamos a pensar en las Fiestas, a planificar con qué bebidas y comidas festejaremos este año. Y si de bebidas hablamos, el vino espumante o 'champagne' es la elegida por todos para cuanto celebración se presente. Compartimos algunas cuestiones referidas a su elaboración para saber elegir el mejor espumante para nuestra velada.

En principio, un punto muy importante es saber mediante qué método fue elaborado. Y encontramos:

- *Método Champenoise:* con este método, la segunda fermentación se produce en la botella, lo que genera que las moléculas de CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono) se queden en el líquido y de allí se obtiene el efecto de efervescencia. Éste es el método utilizado para la elaboración de los vinos espumantes o 'champagne' en Francia y en los 'cava' españoles.

El proceso puede llevarse a cabo tanto con uvas blancas como tintas (fermentadas "en blanco", o sea que se les retira los hollejos después del prensado). Seguidamente, el mosto obtenido se deja fermentar en barricas de madera, y muchas veces se mezclan mostos de distintas variedades y cosecha (*assemblage*) para mejorar la calidad, lo que nos brinda un "cuvée".

A este vino base, luego se le añade azúcar y levaduras y se embotella para que vuelva a fermentar. En este proceso llamado 'segunda fermentación', se produce el gas carbónico natural que permanecerá en la botella encerrado hasta su apertura o 'degüelle'.

- *Método Charmat:* en este caso, en lugar de fermentar en botella, se realiza el proceso de fermentación en tanques de acero inoxidable y, una vez fermentado el vino, se lo embotella.

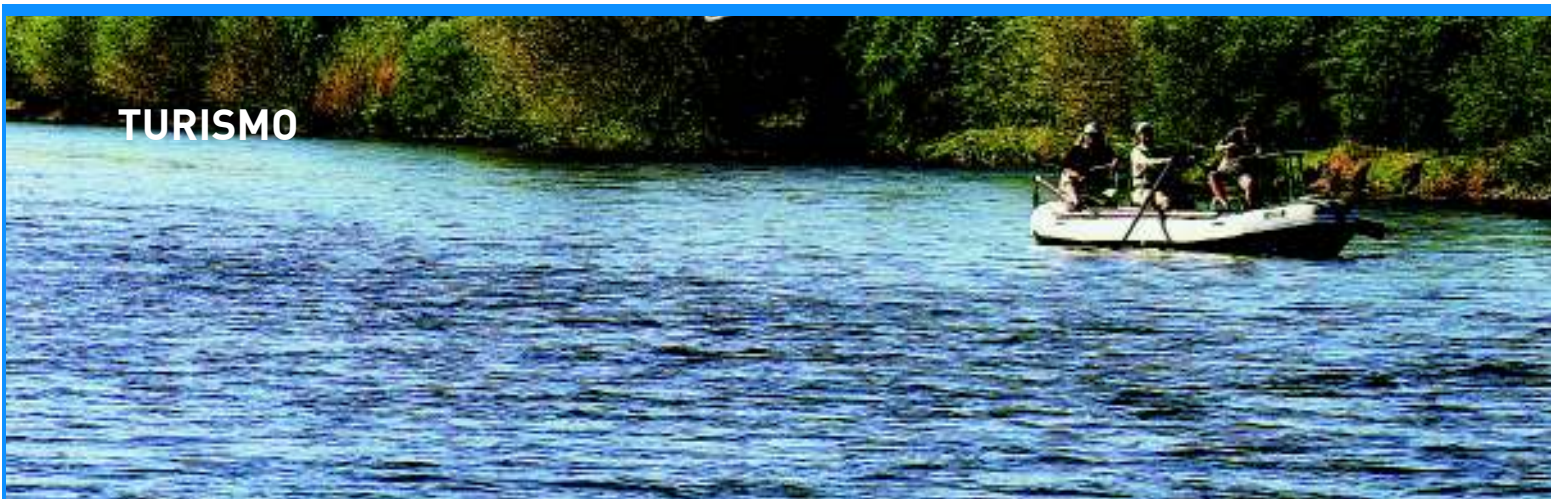
Como podemos ver, es indudable que los vinos que resulten de uno u otro método presentarán ciertas diferencias en cuanto a burbujas, color y demás aspectos. Si bien para la mayoría de los consumidores no son fácilmente reconocibles, los vinos elaborados mediante el método Champenoise, al tener mayor contacto íntimo con las levaduras y al ser más artesanal, presentarán una burbuja más sutil y una apreciación más armónica en boca.

Otro aspecto a tener en cuenta es el porcentaje de azúcar, que dará distintos espumantes: Nature (sin azúcar); Brut Nature (menos de 3 grs. de azúcar por litro); Extra Brut (menos de 6 grs. de azúcar por litro); Brut (menos de 15 grs. de azúcar por litro); Demi-sec (33-50 grs. de azúcar por litro); Dulce (más de 50 grs. de azúcar por litro).

Teniendo en cuenta estos aspectos, al momento de comprar un espumante debemos identificar qué tipo de vinos preferimos: más dulces o más secos. También se debe tener en cuenta para qué utilizaremos la bebida, ya que si lo pensamos como aperitivo quizás no resulte óptimo para acompañar el principal o el postre.

Por último, un aspecto muy importante es comprar estas bebidas donde nos garanticen que han sido conservadas con las mejores condiciones de humedad y temperatura. Por estas razones, para quedarnos tranquilos, en Enoteca Rey de Copas encontraremos atención personalizada y ampliamente capacitada para ayudarnos a elegir la bebida que necesitamos. Con una extensa variedad de etiquetas de diversas zonas productoras nacionales e internacionales, podremos escoger el mejor espumante para descorchar en estas Fiestas. Felicidades y buen brindis! ■





# PESCA CON MOSCA EN EL CHIMEHUÍN

## LA CATEDRAL DE LA PESCA EN ARGENTINA



POR LIC. KAMALA BONIFAZI  
FOTOS: SANTIAGO GAUDIO

EN SAN MARTÍN DE LOS ANDES, EL RÍO CHIMEHUÍN ES UNO DE LOS MÁS FAMOSOS A NIVEL MUNDIAL PARA LA PESCA CON MOSCA Y PROTAGONISTA RELEVANTE DEL ORIGEN DE ESTA CLASE DE PESCA EN ARGENTINA. LA HISTORIA SE INICIA ALLÁ POR LA DÉCADA DEL '60 CUANDO UN GRUPO DE PESCADORES ARGENTINOS TRAE A DOS FAMOSOS NORTEAMERICANOS, LOS CUALES TRANSMITEN CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS Y TÉCNICAS PARA PESCAR EN LA ZONA. ENTRE LOS PIONEROS ESTABAN BEBE ANCHORENA Y JORGE DONOVAN, RECONOCIDOS PRECURSORES DE ESTE DEPORTE.

Una flotada en el río Chimehuín, partiendo desde el centro de San Martín de los Andes fue la travesía que vivimos en este apacible lugar. En Junín de los Andes comienza el contacto con el río, cubriendo un trayecto completo de seis kilómetros para finalizar en el paraje llamado "la curva del manzano". Nos acompañó el guía Gustavo Hiebaum, quien brinda sus servicios especializados a argentinos y extranjeros amantes de la pesca y del turismo aventura.

Era una mañana estival y partimos junto a él y nuestro fotógrafo en dos balsas totalmente equipadas. La belleza del entorno del Chimehuín es incomparable: el sol se cuela entre la vegetación que hacia ambos lados del río de un marco de superior belleza a sus aguas cristalinas. Mientras nos decidíamos a poner en práctica los conocimientos básicos de este deporte, conversamos con nuestro guía especializado.

**K:** Gustavo, ¿cuál es tu lugar favorito para pescar con mosca?

**G:** Es precisamente la boca del río Chimehuín. Nace en la desembocadura del lago Huechulafquen y hoy podemos decir que es la catedral de la pesca con mosca en la Argentina. Es justamente donde estamos realizando esta flotada.

**K:** ¿En qué consiste realmente la pesca con mosca?

**G:** La mosca es un señuelo artificial que se arma sobre un anzuelo con elementos naturales: pelos, plumas y también materiales sintéticos. Con diferentes métodos se arman imitaciones de los alimentos que la trucha normalmente come: pequeños peces, insectos terrestres, crustáceos etc. La historia de esta modalidad de pesca en nuestro país se inicia en realidad en la década del '60,



cuando un grupo de pescadores argentinos trae a dos famosos norteamericanos, los cuales transmiten conocimientos específicos y técnicas para pescar en la zona. Entre los pioneros estaban Bebe Anchorena y Jorge Donovan, reconocidos precursores de este deporte.

**K:** ¿Es cierto que hay más de mil tipos de moscas?

**G:** Sí, son cuatro o cinco órdenes dentro de los insectos acuáticos predominantes: Efemerópteros (mayflies), Tricópteros (caddies), Dípteros (moscas y mosquitos), Plecópteros (stoneflies) y Odonatos (libélulas o alguaciles). Hay tantas variedades de moscas como grande es la imaginación de la persona que las usa. La entomología de un río tiene una variedad tan amplia, con sus distintos estadios, especies, que en cada momento de la temporada

puede haber infinidad de insectos y cada uno de ellos puede ser imitado; eso hace una combinación prácticamente incontable.

**K:** En este río tan calmo, el Chimehuín, ¿qué peces abundan?

**G:** Está poblado principalmente por truchas marrones y arco iris, también hay una pequeña población de salmón del atlántico y otra pequeña población de percas, que es el pez autóctono de esta región y que quedó diezmando a partir de la introducción desde hace más de cien años de los salmónidos a nuestros ríos.

**K:** ¿Qué diferencia hay entre la pesca con mosca en lagos y ríos?

**G:** Si bien los peces de ambos son de la misma especie tienen una forma de alimentación diferente y variaciones genéticas. Casi todas las truchas de lago migran al río para su desove, viven allí parte del año y luego vuelven al lago. Otras son truchas residentes, es decir que viven todo el año en el río. El promedio de tamaño de la trucha de lago es mayor por el tipo de alimentación que tiene. Igualmente en el río podemos encontrar tamaños record y trofeos importantes. La pesca con mosca se realiza en su mayoría en los ríos debido a que la esencia del deporte se inicia en ellos.

Esto se debe a una cierta combinación de factores como es la lectura de aguas y las variantes morfológicas de las mismas, lo que hace que la pesca sea mucho más atractiva ahí.

**K:** Veo que aquí se practica la pesca con devolución...

**G:** Sí, gracias a una reglamentación que se fue haciendo cada vez más estricta con el correr de los años,

afortunadamente, en todos los ríos de la provincia de Neuquén, en un 95 %, la pesca es con devolución obligatoria y los anzuelos deben ser usados sin rebaba, para lo cual nosotros la aplastamos para no lastimar a la trucha y facilitar la devolución.

**K:** Evidentemente la única forma de mantener el equilibrio ecológico del río y una población estable de truchas, es practicar captura con devolución. ¿El turista respeta esta ley?

**G:** Hubo un proceso largo de aprendizaje. Muchos estaban acostumbrados a llevarse sus truchas para comerlas, pero hoy todo pescador deportivo entiende que es para poder seguir disfrutando de la actividad que tanto le gusta.

**K:** ¿Cuál es el tamaño record que se ha llegado a sacar?

**G:** Durante años tuvo el record Bebe Anchorena con una trucha marrón de once kilogramos. Una trucha de ese peso puede tener un largo de entre noventa centímetros y un metro quince. Una trucha de buen porte y valor deportivo mide de dieciocho a veinte pulgadas y pesa aproximadamente ochocientos gramos; esa es la trucha promedio del río Chimehuín que a nivel internacional es excelente.

**K:** ¿Qué ríos compiten con el Chimehuín en otras partes del mundo?

**G:** Más que hablar de ríos habría que hablar de diferentes zonas en distintas partes del mundo que tienen un nivel equivalente a nuestra región, haciendo hincapié en la zona de la Patagonia norte, alrededor de Junín y San Martín de los Andes. Los pesqueros de Nueva Zelanda son muy reconocidos a nivel internacional; también la zona del noroeste de EE.UU: Montana, Idaho, Wyoming; la zona sudoeste de Canadá, los estados de British Columbia y Alberta; y parte de la Patagonia del lado chileno. Esos serían nuestros destinos de competencia dentro del mismo tipo de pesca. Nuestra zona se valora sobre todo por la poca presencia de pescadores, el directo contacto con el ambiente, eso la hace mucho más apta para el disfrute, además de la pureza y cristalinidad de los ríos.

**K:** El que viene a pescar desde el exterior, ¿lo hace por el afán de capturar una presa o para disfrutar del ambiente natural?

**G:** Hay distintos targets cada uno busca diferentes cosas. Por supuesto que primero está la excelencia de la pesca, pero también la gran mayoría busca la experiencia global y quiere disfrutar también del estado natural que aquí es único, sin infraestructura del hombre. En EE.UU tienen ambientes similares pero la presión de pesca es muchísimo mayor, con hoteles, autopistas, construcciones, caminos, todo está muy facilitado, es una comodidad pero termina atentando contra lo natural.

**K:** Hemos visto más americanos que franceses, italianos y españoles practicando este deporte...

**G:** Es verdad. El origen de la pesca con mosca es Inglaterra, pero se populariza cuando los norteamericanos muestran interés en ella. En una primera etapa se multiplican distintos tipos de técnica, a diferencia de los ingleses que sólo hacían pesca con mosca seca (se llama así cuando el señuelo artificial queda flotando en la superficie). Los norteamericanos lo hicieron masivo, comercial, y en los últimos quince años tuvo un crecimiento bárbaro. Y eso también se une al hecho de que la Patagonia se ha transformado en un destino que suena muy fuerte en cada uno de los rincones del mundo, adquiriendo renombre internacional. Igual hay un mercado muy importante de pescadores europeos cada verano.

**K:** ¿El pescador profesional encara la pesca en el río de diferentes formas?

**G:** Nosotros tenemos dos formas principales de pescar en nuestros ríos: una es la tradicional flotada que se hace desde arriba del bote y otra es descender de la embarcación y pescar practicando el vadeo. Allí usamos un traje impermeable y caminamos adentro del río para llegar a una profundidad, a un punto, donde se encuentran los peces que queremos capturar. Este vadeo se hace en ríos pequeños y eso requiere el esfuerzo físico de caminar dentro del agua.



# TURISMO

**K:** Estas clases de moscas que vemos son diferentes a las que vimos antes, no bien comenzamos la flotada...

**G:** Sí, exacto. Estas son imitaciones de Tricópteros, las conocidas como caddis. Este orden tiene estadios tales como larva, pupa y adulto. Esto genera que haya una gran cantidad de imitaciones. Ahora estamos usando una "Elk Caddis", la cual semeja un adulto alado.

**K:** ¿Pero cómo se sabe cuál es la adecuada para cada tipo de pez?

**G:** Eso pasa fundamentalmente por la observación. Generalmente sabemos que en determinado momento de la temporada van a eclosionar tres, cuatro o cinco variedades, diferentes en tamaño, forma y color, y que a la trucha especialmente le gusta aquella que es más grande, o que en vez de tomar mayflies que son Efemerópteros, toma Tricópteros, las denominadas caddis. Hay distintos tipos de insectos, es incontable la cantidad, la riqueza de la entomología del río es muy amplia. Por estar horas en el río, y por la experiencia de cada año ya sabemos de qué se está alimentando la trucha en un momento determinado.

**K:** ¿Entonces sí o sí hay que salir con un guía para realizar la flotada?

**G:** No, obviamente el salir con la asistencia de un guía ayuda, provee de eficiencia al pescador al hacerlo ir al lugar correcto del río, ayudarlo en la técnica, darle indicaciones sobre el alimento de la trucha. Eso no quita que cualquier pescador deportivo pueda hacer su experiencia con éxito. Claro que el guía optimiza más el resultado, pero no es ninguna magia, lo sabe por observación. Por

el estudio del ciclo de vida de los insectos, se aprende qué es lo que funciona. Por ejemplo, en algunos lugares vemos que las hojas de los sauces que rodean el río están comidas. Esto se debe a un pequeño gusano de color verde fluorescente que hace un capullito en la hoja del sauce y se transforma en una pequeña mariposita que hace su ciclo de vida en el árbol, pero como las ramas están volcadas hacia el río estos gusanos caen continuamente al agua y es un alimento preponderante para las truchas. Entonces debemos pescar con la mosca que imita a estos gusanos.

**K:** ¿Cuál es la temporada de pesca?

**G:** Ha sufrido algunas pequeñas modificaciones en estos últimos años, podemos decir que hoy se ha estabilizado entre el 1º de noviembre y el 1º de mayo pero en la gran mayoría de los ríos se ha extendido un mes más, es decir hasta el 31 de mayo.

**K:** ¿Esas fechas se determinan en forma oficial o tienen que ver con ciclos de la naturaleza?

**G:** Es la temporada en que está oficialmente permitida la pesca. Se cierra un tiempo para no interrumpir ni molestar el desove de las truchas.

**K:** ¿Cómo se inicia el aprendizaje para un aficionado en esta clase de pesca?

**G:** Hay una técnica de lanzamiento importante donde la línea se va hacia atrás y luego hacia adelante, hace un movimiento en el aire y con la flexibilidad de la caña es que se logran los metros de distancia necesarios. Hay líneas de flote, de hundimiento, etc. Para este tipo de río utilizamos una línea de flote como elemento básico. Al final de la línea conectamos lo que llamamos "líder" que es un nylon,

**CABLEHOGAR**

**COMPañÍA MONUMENTAL S.A.**

**AHORA TAMBIÉN SALA 3D**

**COMPañÍA MONUMENTAL S.A.**

<b>SALA 2D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$18 x persona c/u</b></p> <p><b>TODOS LOS DÍAS*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>	<b>SALA 3D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$22 x persona c/u</b></p> <p><b>FUNCIÓN DÍA JUEVES*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>
<b>SALA 2D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$18 x persona c/u</b></p> <p><b>TODOS LOS DÍAS*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>	<b>SALA 3D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$22 x persona c/u</b></p> <p><b>FUNCIÓN DÍA JUEVES*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>
<b>SALA 2D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$18 x persona c/u</b></p> <p><b>TODOS LOS DÍAS*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>	<b>SALA 3D DICIEMBRE</b>	<p><b>CABLEHOGAR</b></p> <p>COMPañÍA MONUMENTAL S.A.</p> <p>Válido hasta 4 personas</p> <p><b>\$22 x persona c/u</b></p> <p><b>FUNCIÓN DÍA JUEVES*</b></p> <p><small>No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.</small></p>

No válida para películas que Distribuidores no autoricen. No combinable con otras promociones. No válido durante vacaciones de invierno. Teledifusora S.A. (Cablehogar) y Compañía Monumental S.A. se reservan el derecho de suspender y/o modificar esta promoción sin previo aviso.

**OP 144**

una tanza cónica, hasta llegar al mínimo espesor que es allí donde va atada la mosca, justamente para que la trucha no note una rigidez, que se presente lo más natural posible.

**K:** Quiere decir que una vez que tenemos el equipo, seleccionamos un rincón del río donde consideramos que la trucha se puede estar alimentando y hacia allí hacemos el lanzamiento...

**G:** En esta época del año, como ha bajado el nivel del río, la trucha se mueve de los lugares más calmos a los lugares más movidos porque el agua está más oxigenada, si no se le produce un aletargamiento.

**K:** ¿Qué características poseen las diferentes cañas?

**G:** Las cañas están numeradas desde el cero al catorce, lo cual va regido por el peso de la línea. En estos ríos usamos las número cuatro, cinco o seis, pero depende mucho del tipo de técnica a utilizar. A medida que el número aumenta le da mayor potencia, rigidez y más capacidad de lanzamiento, de distancia. No se refiere principalmente al tamaño de la trucha, sino a la técnica de pesca y al tipo de mosca a utilizar.

**K:** ¿Qué herramientas específicas se usan habitualmente para la pesca con mosca?

**G:** En primer lugar tenemos un flotamosca que se le adiciona a la mosca seca para lograr mayor flotabilidad, después un fórceps, una pinza quirúrgica que usamos para sacarle el anzuelo sin lastimarlas, después una especie de secante,

para secar la mosca luego de que fue mordida un par de veces por la trucha, ya que al quedar mojada pierde flotabilidad. También llevamos una pequeña boya para que parte del líder quede flotando y permita ver cuando la trucha toma la mosca, es decir, visualizar el momento del pique. Líder es el material que se pone al final de la línea y es lo que le da una impresión totalmente natural a la mosca. Este sería el equipo básico.

En este momento, ya estamos finalizando la flotada. Son las nueve de la noche, es el momento ideal para que todos los insectos que están entre las piedras comiencen a hacer sus eclosiones, es decir se transformen de insectos juveniles a adultos. Hay un gran movimiento, es la hora perfecta para que las truchas

vayan por ellos. En todo el recorrido de su cauce, existe una abundante disponibilidad de alimento para las truchas, y todos los peces habitantes del patagónico río Chimehuín.

Anochece, la luna se espeja en sus aguas transparentes... ■



[www.tarjetasespañolas.com.ar](http://www.tarjetasespañolas.com.ar)

Strawberry Cards 

# Tarjetas Españolas

**Bodas-  
Comunión-  
Presentes-  
Bautismos-  
Cumpleaños-  
Nacimientos-  
Foto tarjetas-  
Empresariales-  
Personalizadas-**

**PROMO NAVIDAD  
TARJETAS GRATIS  
PARA TU EVENTO**  
Consultá las condiciones.

OP 135

Elaboradas en papel vegetal íntegramente a mano  
Los motivos cobran vida con espectaculares relieves  
Artesanales, distinguidas, exclusivas y muy originales

Contacto: (0341) 153 128 256





# BULIMIA Y ANOREXIA NERVIOSA

**QUÉ SON LA BULIMIA Y LA ANOREXIA NERVIOSA, CUÁLES SON SUS CAUSAS, SUS SÍNTOMAS Y COMPLICACIONES. UN MÉDICO ESPECIALISTA DE PREVINCA SALUD NOS DICE CÓMO ABORDAR LA ENFERMEDAD, COMO PREVENIRLA Y TRATARLA CUANDO LA PADECEMOS, PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS Y PRESERVAR LA SALUD.**

**L**a población adolescente es quien presenta generalmente estas patologías. El síntoma más significativo es la baja autoestima, la cual provoca una situación de estrés crónico, desencadenando la aparición de los distintos cuadros de TCA, mediante la liberación alterada de neurotransmisores.

En la actualidad, la bulimia nerviosa (BN) ha pasado a ocupar el primer lugar entre los TCA.

Se da frecuentemente en mujeres. Habitualmente presentan peso normal.

### **BULIMIA:**

En la década del '70, se compaginó la primera descripción adecuada de signos y síntomas pertenecientes a esta enfermedad. El término "Bulimia" fue conocido en el siglo XVII.

Quienes presentan BN padecen grandes sufrimientos, síntomas depresivos, dificultades en las relaciones sociales, alteraciones de la imagen corporal, mentiras y ocultamientos casi constantes, autoagresiones y mutilaciones, intentos de suicidio, etc. teniendo siempre el deseo inconsciente de ser descubierto y develar el secreto para terminar con el intenso sufrimiento que conlleva la enfermedad.

Las complicaciones clínicas son múltiples y abarcan distintos aparatos y sistemas. En los casos más graves, es muy frecuente que el paciente vomite varias veces por día, con atracones previos o sin ellos. Cuantas más conductas purgativas presenta, mayor es la aparición de las complicaciones. Las lesiones de la cavidad bucal, como la caída de piezas dentarias, caries, enfermedad periodontal,



etc, se encuentran entre las alteraciones más comunes.

### **Tipos:**

o **Purga:** autoinducción de vómitos, consumo de laxantes y/o diuréticos de manera regular.

o **Sin purga:** utiliza otras conductas compensatorias inadecuadas, sin inducción de vómitos.

### **ANOREXIA:**

El término Anorexia proviene del griego a / an (negación) + oreo (apetecer). Es un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso autoinducida y que lleva inexorablemente un estado de inanición. Suele considerarse una patología mental. Los

niños y adolescentes pueden presentar complicaciones graves, incluida la muerte, motivo por el cual se deben controlar y tratar por pediatras.

La diferencia básica entre los pacientes adolescentes y adultos se centra mayormente en el estado de desarrollo y en el hecho de que pueda inhibir o interrumpir la aceleración del crecimiento adolescente. En las niñas se ve muy frecuentemente en el período menstrual.

### **Tipos:**

o **Restrictivos:** ausencia de atracones compulsivos o vómitos autoinducidos o consumos de laxantes o diuréticos.

o **Purga:** atracones compulsivos regulares.

### **CÓMO PREVENIR:**

Una forma de prevenir estos trastornos son las relaciones sociales que pueda establecer el enfermo. Actualmente existen talleres, conferencias, grupos de ayuda, etc, que transmiten ayuda e informan sobre el tema a padres y educadores.

Ante cualquier duda consulte con su médico de cabecera ■

### **Fuentes:**

Pediatrics Inreuiu.  
Biblioteca Sociedad de Pediatría Rosario.  
Archivo Argentino de Pediatría.

**Dr. Luis María Bonsembiante**  
DIRECTOR MEDICO  
Mat. Médica N° 5632



POR ROMINA BATALLÉS

# UNA NAVIDAD ECONÓMICA, RESPONSABLE Y SALUDABLE

**LOS DIVERSOS MICROEMPRESARIOS DE LA CIUDAD VUELVEN A PONER A PRUEBA EL PALADAR DE LOS ROSARINOS EN ESTAS FIESTAS. PRODUCTOS RICOS Y SANOS E IDEAS PARA REGALAR.**

### LA SUMA DE LAS PARTES

Surgieron en el año 2001 como respuesta a la crisis económica y para alojar a aquellos que se encontraban excluidos del mercado laboral formal, hoy los emprendimientos pequeños dan fuerza a este gran colectivo llamado "economía solidaria" que copa las calles y plazas de la ciudad varias veces por semana capturando la atención de los consumidores.

La organización de esta idea, que brotó hace una década y que se ha convertido en un éxito, surge desde la Municipalidad de Rosario, quien promueve el desarrollo de conocimientos y saberes en forma de oficios.

Las acciones involucran a la Subsecretaría de Economía Solidaria de la Secretaría de Promoción Social, en donde se ejecutan programas que van desde la agricultura urbana, elaboración de alimentos, vestimenta y calzado, artesanías, reciclado de residuos y producciones animales. Se busca, además de la rentabilidad económica, promover la asociación, cooperación, incentivar el encuentro, intercambio y formación de redes entre los distintos hacedores.

### UNA MESA SANA

Parte de la identidad de "Economía solidaria" es llevar a la mesa alimentos de excelente calidad, caseros y saludables, incluso bajos en sodios. Durante todo el mes se ofrecerá una gran variedad de productos navideños realizados artesanalmente y bajo el concepto del consumo responsable, justo y solidario.

Aquellos que estén interesados en adquirir panes dulces, turroneos y budines, licores, chocolates, galletitas, cerveza y dulces artesanales, ideales para coronar la mesa de Nochebuena, podrán acercarse a las ferias de la ciudad y también a los espacios estables de exposición y venta directa.

### INGENIO PARA EL ARBOLITO

Para muchos las compras navideñas se han convertido en un dolor de cabeza, no solo por la cantidad de regalos a comprar, sino también por los elevados precios. Los espacios feriales brindan una variada oferta en materia de gustos, calidad y costos que van desde la cosmética natural, muñecos, artesanías en cuero, indumentaria y objetos de diseño variados. Se consolidan así como un paseo de compras distinto que se traduce en regalos originales para toda la familia made in Rosario ■



### PUNTOS DE VENTA

#### Distrito Centro

- Plaza San Martín (Córdoba al 1900), lunes y miércoles.
- Plaza López (Av. Pellegrini al 700), viernes.
- Parque Norte (Alvear y Av. Rivadavia), sábados, domingos y feriados.
- La Pérgola (Pte. Roca y el río), domingos de 16 a 20.
- "Mercado de Aromas y Sabores", Centro Comercial (Córdoba y Corrientes), lunes a sábados 9 a 20.45.

#### Distrito Norte

- Plaza Alberdi (Bv. Rondeau al 1900), viernes.
- Costa Alta (Av. Carrasco y Martín Fierro), domingos.

#### Distritos Noroeste y Oeste

- Cuatro Plazas (Mendoza y Prov. Unidas), sábados y domingos.

#### Distritos Sudoeste y Sur

- Centro Municipal Distrito Sudoeste (Av. Francia 4435), jueves de 9 a 13.
- Centro Municipal Distrito Sur "Rosa Ziperovich" (Uriburu 637), jueves.