

nuevaetapa®

ENERO 2026 / #475

@alejosanchezphoto

Olas 2026

La revista de los marplatenses

www.revistanuevaetapa.com.ar

TÁNICO



TÁNICO

Un Lugar de Buenos Momentos

Vinoteca - Bebidas - Almacén Gourmet
Picadas - Quesos - Snacks - Fiambres - Regalos

¡Visítanos!




Patagones 705 (esq. Concepción Arenal)
7600 Mar del Plata

 **@tanico_vinoteca**

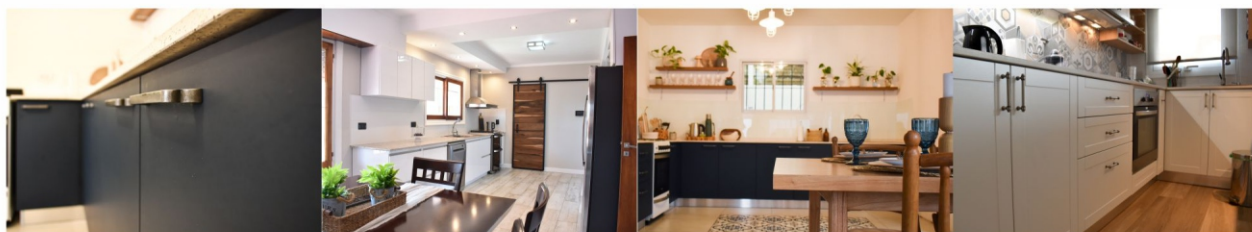



LIBERATI®
Tejidos con pasión

www.liberati.com.ar

 TEJIDOS LIBERATI

 GÜEMES 2958



📍 Av. Independencia 2099
223 533 1347

📷 macuisine_muebles
📘 Ma Cuisine Mar del Plata



LEHAUS
Vanitorys - Griferias - Sanitarios



La mayor variedad de vanitorys de la ciudad

📍 Showroom Garay 4122 - Mar del Plata
📷 @lehaus.oficial 📞 223-302-4926

Mes de Enero de 2026

#475

MAR DEL PLATA

Directora:

Alicia Beatriz Arango

Gerente:

Patricio Nunes

223 4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Redacción:

Macarena Mendonça Nunes

Martín Cristóbal

Arte y Diseño:

Martín Cristóbal

mcvision1976@gmail.com

Foto de portada:

📷 **alejosanchezphoto**

🌐 **www.alejosanchezphoto.com.ar**

Diseño Web:

Kinematón Media

🌐 **www.kinematón.com**

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Esteban Elena

Ana Magiar

Ari Degoas

María Liberati

Casa Vías - Isabel Peralta

Surf Chalet

Dr. Andrés Sigismondi

Chef Carolina Osone

Lic. Gustavo Pavka

Federación Argentina de Cardiología

Decilo Fuerte - UP Radio

Marcela Prensa

Reservados todos los derechos.

El editor no se responsabiliza de las opiniones emitidas por los autores y sus escritos, ni el contenido de los anuncios publicitarios.

Todos los artículos son colaboración.

En caso de enviar imágenes, estas deben ser comprensibles con el criterio de la Dirección.

Se solicita a los auspiciantes y colaboradores entregar el material solicitado hasta el día 23 de cada mes, fecha de cierre de la edición.

No se devuelven los originales de no ser solicitados.

Revista Cultural de Distribución Gratuita

Inscripta en la Asociación Argentina de Editores de Revista

NUEVA ETAPA COPYRIGHT®

📷 **@Revista Nueva Etapa**

f / Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

🌐 **www.revistanuevaetapa.com.ar**

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

📞 **223-4479676**

✉ **nuevaetapa6@gmail.com**

Editorial Enero

El futuro
tiene muchos nombres.

Para los débiles es lo
inalcanzable

Para los temerosos, lo
desconocido

Para los valientes es la
oportunidad

Victor Hugo



CERCANÍA, CALIDAD Y EXCELENCIA

Conocé en primera persona el servicio y la atención que caracteriza a nuestro personal



Pami - Ioma - Osde - Swiss Medical - Oam -
Maestranza - Ammfa - UP - Galeno - Ospe
Medicis - Iosfa - Todas las obras sociales



Encontranos en España 1003, Mar del Plata



Tel: 223-3529055 | WhatsApp: 223- 5065049



Contamos con gabinete propio para
toma de presión y aplicaciones



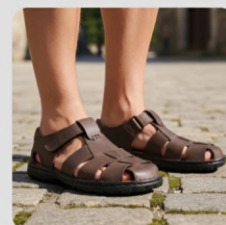
Ofrecemos servicio de envío
a domicilio



LA PERLA

FARMACIA & PERFUMERÍA

/laperlafarmacia /laperlafarmacia



VERANO

2026

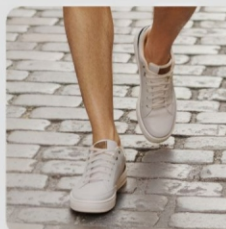
Casa Martino

CALZADO
INDUMENTARIA
BLANCO
ACCESORIOS

San Juan 2074 - Mar del Plata

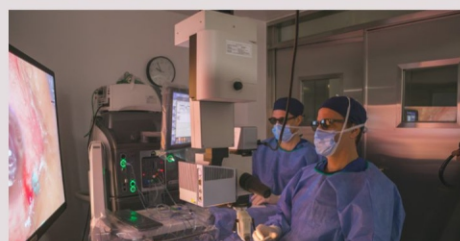
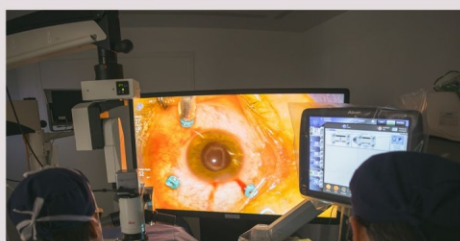
📞 2235115584 / 4728229

📱 @casamartino / www.casa.martino.com.ar



37 AÑOS CUIDANDO TU VISIÓN

CON DEDICACIÓN
Y COMPROMISO



Central Turnos
0810 122 0600

Sede Central
(0223) 410-1500
Salt a 1427

Consultorio de diagnóstico
(0223) 410-1500
Salta 1454

Consultorio Güemes
223 451-2455/4231
Brown 1273



Innovación constante, tecnología de última
generación y profesionales comprometidos
con tu salud visual.



www.clinojos.com.ar • Mar del Plata



RINOPLASTÍA MODERNA

PROCEDIMIENTO INTEGRAL DE ARMONÍA FACIAL

La rinoplastia moderna ha dejado de ser una cirugía exclusivamente estética para convertirse en un procedimiento integral, donde la armonía facial y la función respiratoria son inseparables. Hoy sabemos que no existe una nariz verdaderamente bella si no respira bien, ni una corrección funcional completa si el resultado estético no acompaña al rostro del paciente. Por eso, la rinoplastia actual siempre debe ser estética y funcional al mismo tiempo.

La nariz cumple un rol central en la respiración: filtra, humidifica y dirige el aire hacia los pulmones. Alteraciones internas como desviaciones del tabique, estrechamientos de las válvulas nasales o cambios estructurales pueden generar dificultad respiratoria, congestión crónica, respiración bucal, ronquidos y fatiga diaria. Muchas veces, estos problemas pasan desapercibidos para el paciente, que consulta inicialmente solo por una cuestión estética. De allí la importancia de una evaluación completa y responsable.

En este contexto, la incorporación del ultrasonido a la cirugía nasal marcó un antes y un después. A diferencia de las técnicas tradicionales, que utilizaban instrumentos mecánicos para trabajar el hueso, el ultrasonido permite realizar cortes óseos de altísima precisión, actuando únicamente sobre el tejido duro y respetando vasos, nervios y tejidos blandos vecinos.

¿Qué significa esto para el paciente? En primer lugar, menor sangrado intraoperatorio, lo que mejora la visibilidad quirúrgica y aumenta la seguridad del procedimiento. En segundo lugar, se observa menos inflamación y menos hematomas en el postoperatorio,

con una recuperación más rápida y confortable. El ultrasonido no “golpea” ni traumatiza estructuras, sino que las trabaja de forma controlada y selectiva.

Desde el punto de vista estético, esta precisión permite modelar los huesos nasales de manera más exacta, logrando resultados más naturales, simétricos y predecibles. Desde el aspecto funcional, facilita la preservación y corrección de las estructuras internas responsables de una buena respiración, reduciendo el riesgo de colapsos o estrechamientos posteriores.

La rinoplastia moderna no busca narices estandarizadas ni “de moda”. El objetivo es respetar la identidad del rostro, mejorar proporciones y, al mismo tiempo, optimizar la función nasal. Cada paciente es único, y cada cirugía debe planificarse en forma personalizada, evaluando tanto lo visible como lo que no se ve.

La tecnología, como el ultrasonido, no reemplaza la experiencia del cirujano, pero sí la potencia. Permite trabajar con mayor delicadeza, previsibilidad y respeto por la anatomía. Por eso, hoy consideramos que una rinoplastia bien indicada y correctamente realizada integra estética, función y tecnología.

En definitiva, la rinoplastia ya no es solo un cambio de forma. Es una cirugía que busca equilibrio, bienestar y calidad de vida, donde verse bien y respirar bien avanzan juntos, apoyados en técnicas cada vez más precisas y seguras.

Dr. Estéban Elena

✉ dr.estebanelena@gmail.com

@ clinica_bincat



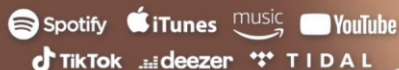
CARTELERÍA
BANNERS
GRAFICA VEHÍCULAR
CORPOREOS
STANDS
GIGANTOGRAFÍAS
PLOTTEO

+15 AÑOS
*DANDO BUENA
IMAGEN*



GRAFICA PUBLICITARIA

ANA MAGIAR



Historia de un Amor

LA VOZ QUE ENCARNA HISTORIAS CON PURO SENTIMIENTO

Desde las costas de **Mar del Plata**, una ciudad que parece otorgar a sus artistas la misma fuerza indomable que su océano, surge una figura que ha redefinido los límites de la interpretación lírica en la región.

Ana Magiar, soprano y pionera del Classical Crossover latinoamericano, continúa consolidándose como una de las voces más personales y potentes de la escena actual.

Magiar no es solo una cantante de técnica impecable; es una arquitecta de atmósferas. Su capacidad para transitar entre la rigurosidad de la ópera y la calidez de la música popular la ha llevado a ser reconocida como una artista vanguardista. Con una presencia escénica magnética y una búsqueda constante de nuevos lenguajes, la marplatense ha logrado que el género crossover adquiera una identidad propia, profundamente arraigada en el alma latina.

UN CLÁSICO RENACIDO: HISTORIA DE UN AMOR

Su más reciente lanzamiento es una prueba fehaciente de esta maestría. Ana Magiar ha tomado "**Historia de un Amor**", el icónico bolero compuesto en 1955 por el panameño Carlos Eleta Almarán, para dotarlo de una dimensión dramática sin precedentes.

En esta versión, la pieza abandona su estructura tradicional para convertirse en una obra de una intensidad cinematográfica. La soprano utiliza su registro en tonalidades más graves para explorar la melancolía y la pérdida, permitiendo que la narrativa del dolor y la pasión se sienta física, palpable.

"Quise evocar la inmensa fuerza y el amor que encierra este bolero, dándole el peso y la resonancia que mi voz puede ofrecer", explica la artista. Su premisa es clara: para ella, la música no se interpreta, se encarna.

UNA ARTISTA LOCAL CON PROYECCIÓN GLOBAL

Lo que hace que este lanzamiento sea tan significativo para el público es la honestidad con la que Magiar aborda el repertorio popular. No se limita a "cantar bonito"; utiliza su experiencia y comprensión para elevar la canción popular a un estatus reflexivo.

Sin duda, este nuevo sencillo no es solo un homenaje a un clásico, sino una declaración de principios de una artista que, con cada nota, reafirma que el amor es el único idioma universal.



www.anamagiar.com
@anamagiarmusic

VOLVER A NOMBRAR LO QUE FUIMOS

En tiempos acelerados, donde todo parece durar apenas un instante, detenerse a mirar hacia atrás se vuelve un acto necesario. La memoria —con sus escenas, voces, aromas y silencios— funciona como una herramienta poderosa para comprender quiénes somos hoy y hacia dónde queremos avanzar. Volver a nombrar lo que fuimos no es un gesto de nostalgia: es una forma de reconectar con la raíz del propio deseo.

La idea de que “el tiempo pone todo en su lugar” suele repetirse con naturalidad, pero lo cierto es que nada se organiza por sí solo. Los recuerdos no son un archivo inmóvil. Se activan cuando vuelven al lenguaje: cuando se escriben, se cuentan o simplemente se mencionan en voz alta. En ese instante reaparece el niño que todos fuimos, ese que soñó sin límites ni condicionamientos y que, muchas veces, todavía espera que los sueños que imaginó encuentren un lugar en la vida adulta.

La infancia suele quedar guardada en cajas de fotos, en anécdotas familiares que se repiten o en objetos que sobreviven al paso del tiempo. Sin embargo, basta con nombrarla para que recupere nitidez. ¿Qué deseaba ese niño? ¿Qué futuro imaginaba? ¿Qué mundos inventaba antes de conocer palabras como “imposible” o “miedo”? Ese repertorio inicial de sueños es, en muchos casos, más honesto y luminoso que cualquier planificación adulta.

Dentro de la escena cultural de Mar del Plata, estas preguntas dialogan con historias personales que también forman parte de la identidad de la ciudad. Una de ellas es la de Norberto Degoas, figura entrañable cuya creatividad, trabajo y visión comunicacional se volvieron parte de la idiosincrasia marplatense. Su legado sigue resonando en la memoria colectiva y encuentra nuevas formas de hacerse presente.

Ese espíritu es el que recupera Degoas: Vuelvo a Nombrarte, el unipersonal musical protagonizado por **Ari Degoas, hija del recordado Norberto**. La obra, que se presentará **el 22 de enero y el 12 de febrero en el Teatro Municipal Colón a las 23:30 hs.**, propone justamente ese ejercicio de volver a decir, volver a traer al presente lo que



alguna vez nos constituyó. A través del teatro, el relato familiar se transforma en un espacio donde los recuerdos dialogan con el presente y donde los sueños heredados se encuentran con los propios.

La propuesta artística evita la nostalgia vacía y apuesta a una reflexión profunda sobre la identidad, la memoria y los vínculos que siguen activos incluso en la ausencia. Cada función invita a volver a mirar el álbum de la propia vida, no para quedarse en el pasado, sino para iluminar el camino hacia adelante. Invita al espectador a espejarse en esa búsqueda y volver a nombrar los propios sueños de la infancia para darles entidad. Porque cuando los recuerdos recuperan palabra, también recuperan destino.

Mar del Plata es una ciudad construida sobre memorias compartidas: veranos, escenarios, familias, historias que se entrelazan. Por eso la obra dialoga naturalmente con el público local y turístico, que reconoce en ella no solo un homenaje familiar, sino una invitación universal: volver a conectarse con aquello que alguna vez nos hizo soñar.


Y quizás ahí está la clave: si queremos cumplir nuestros sueños sin dejar que nada ni nadie nos los robe —los de ahora y los de antes— necesitamos dejar que ese niño o esa niña que fuimos vuelva a tener voz. Escucharlo, nombrarlo, escribirlo. Porque ese niño sabe hacia dónde quiere ir... y todavía espera que alguien le diga: metele con todo.





Vestidos con **Arte**

Fotógrafo: Gonzalo Verde

Vestidos confeccionados y a medida
Especialidad en Novias - Cumpleaños - Egresos

Concertar cita previa:  223 4362258

 @andreaaguirre.artdesing  Andrea Aguirre Vestidos de Alta costura



UMBRÍA, UNA REVELACIÓN

Italia fue, desde siempre, mi segundo hogar. Primero llegó a mí a través de la historia de la antigua Roma, no como un relato académico, sino como una emoción temprana y persistente. Con el tiempo, ese vínculo se volvió aún más profundo: la vida me llevó a pertenecer a una familia italiana y a comenzar a tejer, entre dos culturas, una identidad propia, íntima y compartida. Desde entonces, Italia no fue solo un destino, sino un lugar al que siempre se vuelve.

Durante más de cuarenta años regresé una y otra vez. Por trabajo, por placer, por la necesidad vital de reencontrarme. Siempre con mi cámara conmigo, como una extensión de la mirada. Fotografiar fue, y sigue siendo, mi forma de agradecer, de detener el tiempo y conservarlo con la misma ternura con la que se guardan los recuerdos esenciales.

En ese recorrido constante, Umbría apareció como una revelación. No se impone: se deja descubrir. Silenciosa, verde y profundamente espiritual, late en el corazón de Italia como un territorio que invita a bajar el ritmo y a escuchar. Es la única región italiana completamente mediterránea, sin salida al mar, y quizá por eso su identidad se afirma hacia adentro: en la tierra, en la piedra, en la fe y en una forma de vida que privilegia lo esencial.

Conocida como la Tierra de Santos, Umbría alberga figuras universales que marcaron la espiritualidad occidental: San Francisco y Santa Clara de Asís, Santa Rita de Casia. Hoy es un destino de peregrinación para la comunidad cristiana del mundo entero, pero su espiritualidad trasciende lo religioso. Se percibe en los monasterios silenciosos, en los pueblos medievales preservados casi intactos, en la manera austera y contemplativa con la que se habita el tiempo.

Umbría no grita: susurra. No deslumbra: abraza.

Tal vez por eso conmueve. Porque en un mundo acelerado, ofrece pausa. En cada rincón parece haber una invitación a mirar más lento, a escuchar los silencios, a conmoverse con lo simple. La espiritualidad aquí no es un concepto abstracto, sino una presencia viva que atraviesa el paisaje y la vida cotidiana.

Su historia se remonta a culturas ancestrales, como la etrusca, cuyas huellas aún laten bajo las colinas y las ciudades amuralladas. Esa herencia permanece viva en tradiciones populares profundamente arraigadas, entre ellas los célebres palios, celebraciones donde la historia, la fe y el sentido de comunidad se expresan con intensidad, colores y orgullo local. No son solo fiestas: son rituales de pertenencia.

La tierra también habla a través de sus sabores. Umbría es una región agrícola por excelencia, donde el vínculo con el suelo es profundo y respetuoso. La Ruta del Vino de Umbría recorre colinas suaves y viñedos antiguos, conectando pueblos, bodegas y paisajes de una belleza serena. Allí nace el emblemático Sagrantino di Montefalco, uno de los vinos más intensos y estructurados de Italia, reflejo fiel del carácter de esta región: profundo, honesto, sin artificios.

Umbría me enseñó que no todo necesita ser dicho en voz alta para ser comprendido. Que hay territorios que se revelan en la calma y que dejan huella no por lo que muestran, sino por lo que hacen sentir. En definitiva, Umbría es una invitación a habitar el tiempo de otra manera, a mirar con el corazón abierto y a dejarse tocar por una espiritualidad antigua y viva que aún conserva intacta su esencia.

María Liberati
@marialiberati.ok



📍 GÜEMES 3331
Pedidos al: 486-3184

📍 RIVADAVIA 4035
Tel: 472-0966

📍 PASEO SUR
(Av. Mario Bravo y Edison)
Pedidos al: 📞 223 5980398

Seguinos en 📷 @losmuchachospastas



Florería Bety's

Flores y plantas que llenan de vida tu hogar

Plantines, semillas y accesorios para tu jardín
Flores frescas todos los días

¡Vení y dale color a tu espacio!

Santiago del Estero casi Av. Luro (al lado del correo)

TEATRO MUNICIPAL COLÓN
22 de Enero & 12 de Febrero 23:30 hs

UN MUSICAL UNIPERSONAL EMOCIONANTE

DEGOAS

VUELVO A NOMBRARTE

DIRIGIDO POR
LEO RIZZI

ARI
DEGOAS

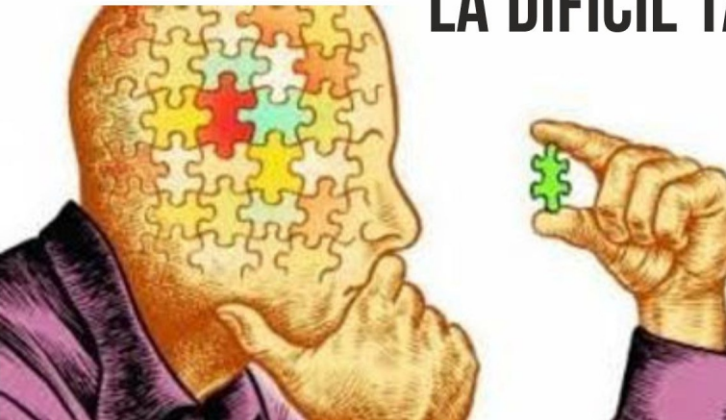


ESCANEA EL QR
PARA ENTRADAS



ENTRADAS A LA VENTA EN ARTICKET Y BOLETERIA

LA DIFÍCIL TAREA DE SER



Ser. Una palabra breve, aparentemente simple, pero profundamente incómoda. Porque ser implica despojarnos de todo aquello que hemos aprendido para encajar, para agradar, para no incomodar. Desde muy temprana edad construimos nuestra identidad a partir de la personalidad, del ego, de los mandatos culturales y de las historias heredadas de nuestro árbol genealógico. Así, casi sin darnos cuenta, comenzamos a alejarnos de nuestra esencia, de esa energía crística, auténtica y luminosa que habita en cada uno de nosotros.

En ese camino, muchas veces terminamos viviendo a través de los otros. De lo que esperan, de lo que desean, de lo que consideran correcto para nosotros. Pareja, familia, amigos: sus opiniones se transforman en guías externas que parecen orientarnos, pero que también nos desconectan de nuestra propia voz. Llegamos entonces a un punto en el que ya no sabemos quiénes somos ni qué queremos realmente, porque hace tiempo dejamos de escucharnos.

A esto se suma una dinámica muy habitual: buscar respuestas afuera frente a lo que nos duele. Analizamos nuestras emociones desde la mirada del otro, desde su opinión, desde su experiencia. Sin embargo, la verdadera sanación no ocurre en ese plano. Sanar implica animarse a entrar en el propio mundo interior, reconocer la herida, observarla sin juicio y permitirnos sentirla. Es una tarea difícil, pero es el único camino que conduce a una conexión real con uno mismo y a un estado más profundo de conciencia.

Durante años nos movemos dentro de patrones

repetitivos. Historias que se reiteran, vínculos que reproducen las mismas dinámicas, emociones heredadas que parecen no tener fin. Aunque muchas de ellas nos generen sufrimiento, resultan cómodas porque son conocidas. Pero cuando esos patrones se rompen, cuando el otro cambia o deja de responder como esperamos, emergen emociones intensas como la ira o el enojo. Creemos que el dolor proviene del exterior, cuando en realidad lo que se activa son nuestros propios miedos: miedo a perder, a quedarnos solos, a salir de lo conocido.

Entonces aparece la gran pregunta existencial: ¿quién soy realmente? Y con ella, la incomodidad de ser. Ser en esencia, en todas nuestras formas y energías, aceptando que nada es estático y que nos construimos día a día. Este proceso requiere fe en uno mismo, confianza, y también la capacidad de reconocer nuestras fortalezas y limitaciones para poder trascenderlas.

A lo largo del tiempo, la cultura y el árbol genealógico han dejado emociones enquistadas en nuestro campo energético. Emociones no expresadas, dolores no resueltos, historias que seguimos repitiendo de manera inconsciente. Cuando no se procesan, estas emociones se densifican y terminan manifestándose en el cuerpo físico. Por eso, la verdadera libertad no consiste en controlar al otro ni en esperar que actúe como deseamos. La verdadera libertad es ser.

Ser implica permitir que las emociones circulen, sentirlas, comprenderlas y liberarlas. Sanar, aceptar, soltar. Entender que los demás actúan desde su propio nivel de conciencia y dejar de cargar con ese control. Cuando soltamos, comenzamos a regresar a nuestra esencia. Y tal vez allí descubramos que la difícil tarea de ser es, en realidad, el acto más profundo de amor y libertad que podemos ofrecernos.

María Isabel Peralta
@casa.vias

NICAR

SANITARIOS

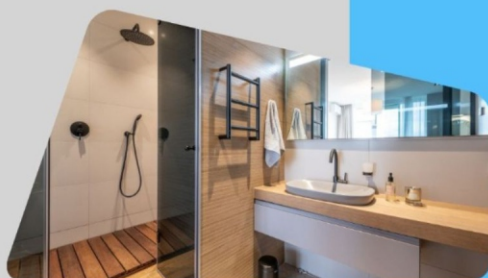
Todo para la instalación:

- » AGUA
- » GAS
- » CALEFACCION
- » GRIFERIAS

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354
7600 Mar del Plata



SUMMER
SALE

Hasta
70% off
en **SELECCIONADOS**

Sujeto a disponibilidad / hasta agotar stock



IMÁGENES DE CARÁCTER ILUSTRATIVO.

ámbito
PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN



**DESDE
HACE
55 AÑOS
NUESTRO UNICO
COMPETIDOR
SIGUE SIENDO
EL MAR**



Publimar

San Lorenzo 3145

0223 473-9600 - MdP



223 5212828



@publimarmdq



www.publimar.com.ar

Ruca Quimey

TIENDA DE MASCOTAS



- 🏠 Alimentos balanceados
- 🏠 Accesorios para mascotas
- 🏠 Acuarismo

Envíos a domicilio sin cargo

📍 Talcahuano 461 - Veterinaria ☎ 2234360226

📍 Bermejo 355 Loc. 7 ☎ 2236020834

📍 Constitución 7598 Loc. 3 (Carrefour) ☎ 2235932108

📍 Panamá 351 Loc. 9 (Carrefour Tandil) ☎ 2494357902



SE INAUGURÓ EL PRIMER MUSEO DEL SURF EN UNA MÍTICA PROPIEDAD RECUPERADA DE MAR DEL PLATA

El responsable es Fernando Aguerre, padre del surf olímpico que se radicó definitivamente en el país y sigue apostando a cuidar la cultura del surf, pensando en el futuro. El museo incluye un surfshop y un café, frente al mar, en una casa patrimonial que quedó abierta al público.

Este sueño siempre estuvo en su cabeza. El unir sus pasiones, su amor por la historia y el mar, y nada menos que en su lugar en el mundo, Mar del Plata, donde comenzó todo hace más de medio siglo.

El tema de mostrar y preservar la historia, con todo tipo de objetos que representan la cultura de surf y de playa, es algo constante en **Fernando Aguerre**, el hombre que potenció este deporte en el mundo y logró lo que parecía imposible, que su deporte sea olímpico... Este marplatense, nada menos que presidente de la International Surfing Association desde 1984, venía en esa dirección hace años, en sus distintos locales, tanto en Mar del Plata como en Buenos Aires. Pero ahora quería dar un paso más y qué mejor que sumando otra pasión, el respeto por el patrimonio cultural y arquitectónico de su amada ciudad.

Así fue que, por años, siguió la venta de una propiedad mítica de Mardel, en Roca 4, frente a la costa, hasta que logró comprarla... Luego, de la mano de la arquitecta Vicky Salas, armó un plan y durante estos meses revitalizó la vivienda de cuatro pisos para crear un museo, con café y un surfshop en un sitio icónico. Una forma de poner en valor el pasado con visión de futuro.

Hasta que hoy llegó el día de la apertura del Ala Moana Surf Chalet. "Tengo mucha alegría y emoción, porque es algo hecho con mucho amor. Hace rato que

queríamos tener esta propiedad, llevaba nueve años en venta, y el primer paso fue poder comprarla. Y ahora este lugar emblemático no sólo no se destruirá sino que va a quedar para siempre, una casa abierta a la comunidad, para que la gente venga a tomar un café, a comer algo rico, a ver el museo con mucha historia o simplemente a mirar el mar", contó Aguerre, visiblemente feliz.

El museo es un lujo. Tiene tablas de todos tipo, desde los orígenes del deporte -tablas de madera sólida de Hawaii-, hasta las actuales de las estrellas mundiales como Kelly Slater, y el campeón olímpico 2024, Kauli Vaast, como una forma de ver la evolución de estos deslizadores para el agua. También hay lycras de competencias, trajes de baño, y trajes de neoprene de distintas época, así como trofeos, cartas y otros objetos que forman parte de la historia grande del surf nacional a internacional.

"Esta propiedad se construyó en 1942 como una casa de playa y ahora seguirá siendo eso, con el adicional de toda la cultura de nuestro deporte. Es básicamente un proyecto de cuidarla, de poner en valor un lugar muy especial, una casa patrimonial que tiene un museo, un shop con marcas de primera y un café con alimentos sanos, incluidos algunos platos de California, Hawaii, México y Argentina que hacen a la cultura del surf", agrega este idealista práctico, como un amigo una vez lo describió.

HISTORIA DEL CHALET

Este chalet se encuentra en la esquina de la calle Gral. Roca 4, esquina Boulevard P. Peralta Ramos. Proyectada por el arquitecto Albero Marshall y construida en 1942 por Eugenio Marazzato para María Luisa Wollmann y Alberto Enrique Soullignac, con dirección del ingeniero M. F. Ferro.

El chalet se desarrolla en tres niveles. Las fachadas son de piedra y en planta alta se alterna revoque pintado y falsos pans de bois de madera. Sus cubiertas son de tejas planas y con diferentes caídas. Este chalet posee gran impacto visual por implantarse en un terreno sobreelevado, con exclusiva ubicación, frente al mar y al Parque General San Martín y con ello sin contaminación visual de otras construcciones.

UN ESPACIO CON PROYECCIÓN INTERNACIONAL

Tal como lo indica su nombre, el museo mantiene un diálogo constante con la escena internacional del surf. La presencia de piezas provenientes de distintos países y la vinculación con referentes históricos del deporte permiten contextualizar la experiencia local dentro de un fenómeno global. De este modo, el visitante puede comprender cómo Mar del Plata se inserta en una red mundial de culturas costeras unidas por el océano.

PATRIMONIO, IDENTIDAD Y FUTURO

La convivencia entre el chalet histórico y el Museo Internacional de Surf y Cultura de Playa constituye un ejemplo virtuoso de cómo el patrimonio arquitectónico puede adaptarse a nuevas funciones sin perder su esencia. El edificio aporta memoria y carácter; el museo, contenido y proyección.

Visitar este espacio es, en definitiva, una invitación a recorrer la historia de Mar del Plata desde una perspectiva diferente: la de quienes encontraron en el mar no solo un escenario natural, sino una forma de vida. Entre paredes de piedra, tablas cargadas de historia y el rumor constante del océano cercano, el museo se consolida como un punto de referencia cultural imprescindible para la ciudad.



En el entorno
de la Casa sobre el Arroyo...

Algo más que un Café



🇧🇮 Un Espacio Social y Cultural 🇮🇹



📍 Guido 3784 casi Matheu 📞 223-5529302 📷 📺 Amancio Café & Bar



TIO ANDINO

HELADOS



📷 **tioandino.helados**

📍 Av. Constitución 6592 📞 223 4796951
📍 Av. Independencia 3836 📞 223 4723600



**Indumentaria informal
para mujeres reales**

📍 Santiago del Estero 1952

☎ 223-4399798

📷 mareindumentaria.mdp

📘 mare indumentaria



Director Médico Dr. Rubén Velletaz

Matrícula 92.488

**Enfermedades Venosas y Linfáticas
Escleroterapia - Cura avanzada de heridas
EcoDoppler - Láser - Kinesiología**

📍 **Alberti 1197 (esq. Alvear)** ☎ **223-4375688**

📘 Centro de Enfermedades Venosas y Linfáticas. CEVyL 📷 cevylmdp

GANA MILES DE PESOS EN VALES DE LAS MEJORES MARCAS!

CON LA CONDUCCIÓN DE
ARI DEGOAS

ESCANEA EL QR
PARA PARTICIPAR
Y GANAR!



WWW.TUCUMPLEVALE.COM

TU CUMPLEAÑOS
VALE

**EL JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN
CON SU FECHA DE CUMPLEAÑOS !**

Degoas ➡

TODOS LOS DIAS DURANTE LA PROGRAMACION DE CANAL 10 Y REDES SOCIALES

PARA SER SPONSOR DEL PROGRAMA COMUNICATE AL 223- 304 1111

-GRAN DESCUENTO PARA LECTORES DE REVISTA NUEVA ETAPA-



CASA VÍAS
evolución

CENTRO HOLÍSTICO Y ESTÉTICA INTEGRAL

El equilibrio entre la belleza física, mental y espiritual



Lamadrid 3227 - M.d.P.



casa.vias



223-5021816



ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN PERROS Y GATOS

Como hemos comentado, los perros y gatos son las mascotas que más frecuentemente se encuentran en los hogares mexicanos. Bajo esta premisa, nos hemos dado a la tarea de comentarte cuáles son las enfermedades más comunes que se encuentran en estas mascotas. La intención no es alarmarte, sino que estés atento y pendiente de la salud de tu mascota.

ENFERMEDADES COMUNES EN PERROS

Como hemos dicho en varias ocasiones, las visitas al veterinario y un esquema de vacunación completo y al día será la mejor forma de evitar que tu mascota enferme. En el caso de los caninos, las enfermedades que por lo general desarrollan con mayor frecuencia son:

Rabia. Tal vez la más conocida y temida. Esta enfermedad se transmite a través de una mordida del animal infectado y puede ser mortal. Incluso, es una enfermedad que puede transmitirse a las personas. Por ello, es fundamental que en su cuadro de vacunación no falte esta aplicación. Debes saber cada cuándo se vacuna a un perro contra la rabia, generalmente es una vez al año. Además, se recomienda visitar al veterinario cada 6 meses para descartar que pudiera haber contraído esta enfermedad.

Moquillo. Un virus con un alto nivel de contagio. En este caso, notarás que tu perro puede llegar a tener vómito o convulsiones, incluso úlceras. En este caso es importante que acudas cuanto antes al veterinario, quien podrá revisarlo y darle un tratamiento adecuado. Al igual que muchas enfermedades, la prevención es fundamental. Así que no hay mejor protección para tu canino contra el moquillo que las vacunas. Por lo regular esta se aplica una vez al año, pero será el veterinario quien te dé mejores indicaciones.

Parásitos intestinales. Esta enfermedad ocurre cuando tu perro tiene contacto con heces contaminadas de otros perros o incluso en algunas ocasiones desde el nacimiento. Recuerda que lo importante es tratarlo a tiempo, por lo que en este caso deberás acudir a tu veterinario para tratarla lo antes posible y evitar que empeore. La forma en que puedes protegerlo de esta enfermedad es desparasitarlo con la regularidad que el veterinario te indique.

Parvovirus. Este virus se genera en el tracto intestinal, por lo cual, tu perro podría contagiarse a través de heces de otros animales. Los síntomas más comunes son el vómito, diarrea o falta de apetito. Al igual que en el anterior, las vacunas cumplen un papel fundamental. Te recomendamos

que evites los paseos con tu perro si aún no cuenta con la vacuna contra este virus.

ENFERMEDADES COMUNES EN GATOS

Leucemia felina. Es un tipo de cáncer que afecta a los gatos en etapa temprana. Suele transmitirse a través de saliva, sangre u orina. Los síntomas más comunes son pérdida de apetito, somnolencia, anemia, debilidad y tumores. Como en el caso de los perros, prevenir es importante. Aquí también la vacuna puede evitar que tu gatito adquiera esta enfermedad que puede llegar a ser mortal.

Insuficiencia renal crónica. Con ella, la función de los riñones de tu gato se verá afectada. Se presenta por diferentes causas. En este caso, si detectas que tu gato bebe más agua, ha perdido peso y deja de comer, puede ser señal de acudir con tu veterinario, quien solicitará hacerle un análisis de sangre que detecte de forma temprana este padecimiento y mejorar su calidad de vida de tu gato. Lamentablemente en este caso esta enfermedad crónica no tiene cura.

Rabia. De igual forma que con los perros, esta enfermedad es transmitida por mordedura de un animal contagiado. También puede poner en riesgo su vida y la tuya. Prevenirla es lo mejor, por lo que su vacuna correspondiente será tu mejor arma.

VISITAS AL VETERINARIO, TU MEJOR ALIADO

La atención y cuidados que le tengas a tu perro o gato serán fundamentales para un sano desarrollo y evitará sustos posteriores.

Es también importante que visites con regularidad al veterinario para una revisión de rutina para tu mascota. De esta forma estarás previniendo cualquier padecimiento que no hayas detectado.

Recuerda siempre que un esquema de vacunación al día y una buena alimentación son vitales para el desarrollo adecuado de tu mascota. En ocasiones, la genética de ciertas razas de animales nos hace una mala jugada, pero la atención que le brindes a tu mascota y una detección temprana puede ser la diferencia.

Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario

📱 veterinariasigismondi



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno **Rappi** **PedidosYa**
📞 DELIVERY: 2234178614 🌐 www.criphamburgues.com 📷 📺 Crip Hamburgues

Protegé tus
PATENTES
de **INVENCIÓN**

WORLD[®] WORKERS
World Workers
MARCAS Y PATENTES - TRADEMARK AND PATENTS

📞 +549 1169115968
www.worldworkers.com.ar
BUENOS AIRES | ARGENTINA



Cercos Olímpicos - Alambrados Rurales - Instalaciones

SOMOS FABRICANTES

📍 Av. Luro 7245 - Mar del Plata

🌐 alambrarmdp.com.ar

☎ Tel.: (0223) 477-3877 / 478-4379

📷 [alambrar_mdp](#)

MVSERVICIOS®

Experiencia y gente en quien confiar

- Oficinas
- Consorcios
- Eventos
- Colegios
- Hoteles
- Limpieza de alfombras
- Plantas industriales
- Final de obra
- Salones comerciales
- Suplencia de porteros



"Soluciones integrales de limpieza"

(0223) 475-7473

📞 **2235911576**

Con el respaldo de: **JohnsonDiversey** 
Clean is just the beginning

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata
www.mv-servicios.com.ar



ROSCA DE REYES O PASCUA

FÁCIL BLANCAFLOR

INGREDIENTES:

2 y 1/2 tazas harina leudante Blancaflor
1/2 taza azúcar
50 gr manteca
1 huevo
1/4 taza (60 cm3) de leche

1 cdta agua de azahar (o 1/2 cdta. depende de cuanto te guste)
1 cdta. esencia de vainilla
ralladura de un limón
huevo para pintar o doradura (dejé el enlace)
Varios: azúcar grana, guindas, higos(o con lo que te guste decorarla)

PREPARACIÓN:

- Colocar la harina, el azúcar y la manteca, deshaciendo esta última con un tenedor.
- Agregue el huevo, la leche, la esencia de vainilla, el agua de azahar y la ralladura de cáscara de limón.
- Mezcle todo muy bien.
- Tome la masa con las manos enharinadas y dele forma de corona sobre la mesada enharinada.
- Una vez que haya dado la forma, ponga la rosca sobre una asadera enmantecada y enharinada pintar con la yema un huevo la superficie y el contorno dejar secar unos minutos.
- Decorar la superficie de la rosca con la crema pastelera, puesta en una manga o por cucharadas y alisar.
- Cocinar en horno caliente (200°C) durante 10 minutos; luego reduzca algo el calor

moderado(170°-180°C) y termine de cocinar durante 20 minutos más. Para tener en cuenta: Observar cuando esté dorada en la parte lateral donde no cae la crema, así la retirás antes que se seque la pastelera (crema).

- Retirar del horno, dejar enfriar, si se desea pincelar con almíbar caliente, espolvorear con azúcar y adornar con guindas, higos confitados.
- Crema Pastelera: Colocar en el vaso de la licuadora 2 yemas, 1/4 litro de leche, 75 g de azúcar, 25 g de harina, 1/2 cdta. de esencia de vainilla, licuar unos segundos, verter en una cacerolita y llevar a fuego suave sin dejar de revolver con cuchara de madera hasta que hierva y espese. Retirar y dejar enfriar.

CLINICA BINCAT

CENTRO AMBULATORIO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

Dr. Esteban H. Elena

Director Médico

M.P. 92.660



📍 **Rawson 338**
7600 Mar del Plata

☎ **486-2068**

📞 **+54 9 2235 06-1162**

📷 **clinica_bincat**

✉ **clinicabincat@gmail.com**



DEPURACIÓN Y DESPARASITACIÓN NATURAL

UNA PRÁCTICA CONSCIENTE PARA RESTABLECER EL EQUILIBRIO DEL CUERPO

En el universo del bienestar integral, cada vez hablamos más de prevención, escucha corporal y hábitos sostenibles en el tiempo. Dentro de este enfoque, la alimentación depurativa y las prácticas desparasitarias naturales realizadas de forma periódica aparecen como herramientas valiosas para acompañar al organismo en sus procesos naturales de limpieza, regeneración y equilibrio.

Lejos de modas extremas o promesas rápidas, estos abordajes se apoyan en principios fisiológicos simples: el cuerpo necesita pausas, simplicidad y condiciones adecuadas para autorregularse.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DEPURACIÓN CORPORAL?

La depuración no implica “limpiar toxinas” de forma agresiva ni forzar al organismo. Desde una mirada funcional, se trata de reducir la carga digestiva y metabólica, favoreciendo el trabajo de órganos clave como el hígado, los intestinos, los riñones y el sistema linfático.

Cuando la alimentación es excesiva, altamente procesada o sostenida en el tiempo sin pausas, estos sistemas se ven sobreexigidos. El resultado suele manifestarse como inflamación abdominal, digestiones lentas, cansancio persistente, alteraciones en la piel, cambios en el estado de ánimo o dificultad para concentrarse.

Una alimentación depurativa busca:

- Simplificar las combinaciones de alimentos
- Priorizar alimentos reales, frescos y de origen vegetal
- Favorecer la hidratación y la eliminación
- Respetar los ritmos digestivos

No es un plan restrictivo, sino una reorganización consciente de los hábitos.

EL ROL DEL INTESTINO Y LA INFLAMACIÓN SILENCIOSA

Hoy sabemos que el intestino no solo cumple una función digestiva, sino que participa activamente en el sistema inmune, el equilibrio hormonal y la regulación emocional. Cuando el intestino está inflamado o sobrecargado, el impacto es sistémico.

La inflamación crónica de bajo grado —muy común en el estilo de vida actual— puede estar asociada a:

- Consumo excesivo de azúcares y ultraprocesados
- Estrés sostenido
- Falta de descanso
- Uso reiterado de antibióticos
- Alteraciones en la microbiota

Las prácticas depurativas suaves ayudan a descomprimir este terreno inflamatorio, favoreciendo una mejor absorción de nutrientes y una relación más armónica con la comida.

¿POR QUÉ HABLAR DE DESPARASITACIÓN NATURAL?

Cuando hablamos de desparasitación natural, es importante aclarar que no se trata de una práctica extrema ni invasiva. En muchas culturas tradicionales, el acompañamiento antiparasitario se realiza de forma preventiva, una o dos veces al año, utilizando plantas medicinales específicas y protocolos breves.

La presencia de parásitos intestinales —muchas veces subclínica— puede generar síntomas inespecíficos como:

- Distensión abdominal
- Hambre constante o antojos de azúcar
- Fatiga
- Alteraciones del tránsito intestinal
- Irritabilidad o ansiedad

Las prácticas desparasitarias naturales buscan

restablecer el equilibrio del ecosistema intestinal, siempre respetando tiempos, dosis y pausas. No se recomienda su uso continuo ni sin guía.

PLANTAS MEDICINALES Y RECURSOS NATURALES

La fitoterapia ofrece herramientas valiosas cuando se utilizan con conocimiento. Algunas plantas tradicionalmente utilizadas en procesos depurativos y digestivos incluyen:

Diente de león: estimula la función hepática y renal

Cardo mariano: protector hepático

Alcachofa: favorece la digestión de grasas

Menta y manzanilla: alivian gases y espasmos intestinales

Cedrón: calma el sistema nervioso y digestivo

En protocolos desparasitarios específicos, se emplean plantas como el ajeno o el nogal, siempre de manera temporal y supervisada.

Un punto clave es la calidad: infusiones en hebra seca, maceradas correctamente, y tinturas madres de origen confiable.

EL MOMENTO IDEAL: CIERRES DE CICLO Y POST-FIESTAS

Los cambios de estación y los cierres de año suelen ser momentos propicios para realizar ajustes. Durante las fiestas, es habitual aumentar el consumo de alcohol, azúcares, harinas y mezclas complejas, lo que genera sobrecarga digestiva.

Lejos de la culpa, el enfoque consciente propone acompañar al cuerpo después, con protocolos sencillos de 3 a 7 días:

- Hidratación adecuada
- Comidas simples y livianas
- Mayor presencia de vegetales
- Reducción de estímulos inflamatorios
- Descanso digestivo nocturno

Estos pequeños gestos tienen un impacto profundo cuando se sostienen con intención.

ANSIEDAD, COMIDA Y SISTEMA NERVIOSO

Un aspecto frecuentemente subestimado es la relación entre digestión y sistema nervioso. Comer rápido, con estrés o sin registro corporal afecta directamente la digestión.

Las prácticas depurativas también invitan a:

- Masticar con atención
- Comer sin pantallas
- Registrar señales de saciedad
- Incorporar respiración y pausas

El bienestar digestivo no se logra solo con lo que comemos, sino con cómo y desde dónde comemos.

UN ENFOQUE INTEGRATIVO Y PERSONALIZADO

No existe un protocolo único válido para todas las personas. La edad, el nivel de actividad, el historial digestivo y el contexto emocional influyen en la forma en que cada cuerpo responde.

- Por eso, el abordaje consciente propone:
- Evitar generalizaciones extremas
- Escuchar síntomas
- Ajustar dosis y tiempos
- Priorizar la sostenibilidad

El objetivo no es “hacer limpiezas”, sino educar al cuerpo para volver al equilibrio.

CONCLUSIÓN

La depuración y la desparasitación natural, cuando se realizan con conocimiento y respeto, no son prácticas radicales, sino actos de cuidado preventivo. Nos recuerdan que el cuerpo no necesita ser forzado, sino acompañado.

En un mundo de estímulos constantes, volver a lo simple, a lo vegetal y a lo consciente puede ser una de las formas más profundas de bienestar.

Carolina Osone

Coach nutricional

Asesora en depuración y desparasitación natural

Chef plant based

@espacio_ganesh



CIRIAKO

JOYAS



- ◆ Compramos oro 14 k, 18 k y 24 k
- ◆ El mejor precio de la ciudad
- ◆ Alianzas de casamiento oro 18k
- ◆ Mejoramos cualquier presupuesto

Horario:

Lun. a Vie. de 8 a 13 hs.
y de 16 a 20 hs.

Sab. de 9 a 13 hs.

📍 Sgo. del Estero 2850 - M.d.P. 📞 223-4485070 📷 📘 ciriako.joyeria



- 🕊 Indumentaria
- 🕊 Accesorios
- 🕊 Carteras
- 🕊 Bolsos
- 🕊 Sahumerios

📷 deagostinaparati

📍 Tejedor 368 - Tel.: (0223) 471-6134

Podología



PARONQUIA QUÉ ES Y CÓMO TRATARLA

La paroniquia es una infección de la piel que ocurre alrededor de las uñas, tanto de la mano como del pie y se debe a una lesión en la zona, por recortar o retraer la cutícula, entre otras causas.

El principal síntoma es una zona alrededor de la uña que presenta dolor, enrojecimiento e hinchazón, con frecuencia a nivel de la cutícula u otra lesión. Puede haber ampollas llenas de pus, especialmente con una infección bacteriana.

Las bacterias hacen que la afección ocurra de manera súbita. Si toda o parte de la infección se debe a un hongo, esta tiende a presentarse en forma más lenta.

Se pueden presentar cambios en las uñas. Por ejemplo, la uña puede lucir desprendida, deforme o tener un color inusual.

A menudo responde bien al tratamiento. Pero las infecciones micóticas pueden durar varios meses.

Se debe acudir al médico cuando los síntomas persisten a pesar del tratamiento, los síntomas empeoran o aparecen síntomas nuevos.

PREVENCIÓN

- Cuide adecuadamente sus uñas y la piel que las circunda.
- Evite cualquier daño a sus uñas o a las puntas de los dedos. Debido a que sus uñas crecen lentamente, una lesión puede durar meses.
- No se muerda ni hurgue las uñas.
- No permita que el profesional actuante trabaje en sus cutículas.
- Recorte las uñas de las manos con un borde ligeramente redondeado. Recorte las uñas de los pies rectas y no muy cortas.
- No recorte las cutículas ni use removedores de cutícula. Estos pueden dañar la piel que rodea la uña. La cutícula se necesita para sellar el espacio entre la uña y la piel. Cortar la cutícula debilita el sello y puede permitir que los microbios entren en la piel y causen una infección.

Gustavo Pavka

✉ gustavopavka@yahoo.com.ar

🌐 gustavopavkapodologo.blogspot.com.ar

Gustavo Pavka

PODOLOGO

Mat. M.S.P. 2326

Rivadavia 2245 - Loc. 22
gustavopavka@yahoo.com.ar
Cel.: 0223-6197936
Tel.: 493-4842



INSTITUTO
DE PIERNA
TOBILLO
Y PIE



Dr. Alfredo J. De Cicco

Médico M.N.51052 M.P.36075

ESPECIALISTA CONSULTOR EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA
MIEMBRO TITULAR DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE MEDICINA
Y CIRUGIA DE LA PIERNA Y EL PIE

📍 Avellaneda 2068

☎ 492-3579

✉ alfredodecicco@hotmail.com

📞 223-6813848



TINTORERÍA - LAVANDERÍA **CONTINENTAL**

SERVICIO DE LIMPIEZA EN SECO
PLANCHADO A VAPOR

- Vestidos de novia, comunión y fiesta
- Cortinas
- Trajes
- Alfombras
- Camperas
- Valet y lavado de acolchados y peluches

Consulte zona de retiro y entrega a domicilio

📍 ALBERTI 5633 CASI PERÚ 📞 2234238538

f Tintorería Continental



Nuevas Tendencias de Cortinas

ASESORAMIENTO SIN CARGO

Roller
Romanas
Paneles orientales
Carpetas importadas
Almohadones

Colchas
Acolchados
Jacquard
Tapicería
Alfombras



📍 Av. Independencia 3602

📞 223-6851928 📞 223-5806713

✉ renacerdecoraciones@yahoo.com.ar

🌐 www.renacerdecoraciones.com.ar



ELECTRO CONSTITUCIÓN

MATERIALES ELÉCTRICOS E ILUMINACIÓN

La mejor atención y asesoramiento siempre

📍 Vicente López y Planes 981
(Esq. Constitución) - M.d.P.

☎ 471-1956 📞 2235413742

PERFUMERIA
Esencia
DE VIDA

PERFUMES
ARABES



Horario de Atención:

Lunes a Sábados de 10 a 18 hs.

📱 esenciadevida.mdp

🌐 Tienda online

Envíos a todo el País

📍 San Martín 4001

📍 Independencia 1795



AYUNO INTERMITENTE Y DIETAS DE MODA

El interés por el ayuno intermitente y por diversas dietas de moda ha aumentado en los últimos años. “Aunque estas prácticas suelen asociarse con promesas de descenso rápido de peso, mejoras metabólicas o desintoxicación, no todas tienen un respaldo científico sólido, y algunas pueden implicar riesgos si no se realizan con acompañamiento profesional”, señala el Dr. Diego Picchio (MP 3016), médico cardiólogo y miembro del Comité de Salud Ambiental y Prevención Cardiovascular de la Federación Argentina de Cardiología (FAC).

AYUNO INTERMITENTE: QUÉ ES Y CÓMO ACTÚA

El ayuno intermitente incluye distintos esquemas que alternan períodos de alimentación habitual con períodos de restricción parcial o total de alimentos. Entre los más conocidos se encuentran el 16/8 hs. el 5:2 días, la restricción calórica en días alternos y el ayuno prolongado bajo supervisión. Durante las primeras horas de ayuno, el cuerpo utiliza la glucosa disponible; luego descienden los niveles de insulina, aumenta el uso de grasas como fuente de energía y se activan procesos metabólicos asociados a:

- Reducción moderada del peso corporal
- Disminución de glucosa y mejora de la sensibilidad a la insulina
- Mayor utilización de grasas (lipólisis)
- Reducción del estrés oxidativo y de algunos mediadores inflamatorios, según ciertos estudios.

Picchio explica que “en personas con sobrepeso u obesidad, el ayuno intermitente puede lograr una pérdida de peso similar a la de una dieta hipocalórica tradicional. Algunos estudios muestran pequeñas mejoras en la presión arterial, el colesterol LDL y los triglicéridos. Sin embargo, hasta el momento no se ha demostrado que el ayuno sea superior a otros enfoques nutricionales cuando la pérdida de peso es comparable”. Sumado a la posibilidad de producir hipoglucemia (descenso en los niveles de azúcar) en personas con diabetes bajo tratamiento o la aparición de “atracones”.

DIETAS DE MODA

Un ejemplo es la dieta cetogénica (“keto”), que se caracteriza por un alto consumo de grasas y una baja ingesta de carbohidratos. “En el corto plazo puede generar descenso de peso y mejoras en los niveles de glucosa. Sin embargo, en personas con cierta predisposición genética puede aumentar el colesterol LDL, producir cetosis excesiva y generar déficits

de micronutrientes”, señala Picchio.

Otro caso es la dieta detox, que propone “eliminar toxinas” a través de jugos o restricciones extremas. Al respecto, Picchio aclara que “no existe evidencia científica que demuestre beneficios reales. El organismo ya cuenta con mecanismos propios de desintoxicación a través del hígado y los riñones”. Entre los riesgos de este tipo de dietas se encuentran la hipoglucemia, la pérdida de masa muscular y los desequilibrios hidroelectrolíticos.

Finalmente, se encuentran las dietas basadas en los llamados “superalimentos”, a los que se les atribuyen propiedades casi “curativas”. En este sentido, Picchio recuerda que “ningún alimento por sí solo previene ni cura enfermedades. Los beneficios para la salud dependen del patrón alimentario en su conjunto, no de productos aislados”.

PERSPECTIVA CARDIOVASCULAR

Frente a la gran cantidad de información que circula en distintos medios sobre dietas, desde la FAC recuerdan que todo enfoque alimentario debe cumplir con tres principios básicos: seguridad metabólica y cardiovascular, posibilidad de sostenerse en el tiempo y adecuación al contexto clínico de cada persona.

“Las investigaciones muestran que los patrones alimentarios con mayor evidencia en la reducción del riesgo cardiovascular a largo plazo siguen siendo la dieta mediterránea, la dieta DASH y otras formas de alimentación basadas en alimentos reales, con bajo nivel de procesamiento y un adecuado equilibrio de nutrientes. Hasta el momento, ninguna dieta de moda ha demostrado ser superior de manera sostenida a estos modelos, que cuentan con décadas de respaldo científico”, señala Picchio.

En este sentido, desde la FAC se destaca que tanto las dietas de moda como el ayuno intermitente pueden ofrecer beneficios en determinados grupos de pacientes, pero no son soluciones universales ni están exentas de riesgos. La clave continúa siendo la educación, la evaluación personalizada y el acompañamiento médico y nutricional, especialmente en personas con enfermedades crónicas o con riesgo cardiovascular.

- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- comunidadfac.org.ar



DIAGNOSTICO MEDICO por imágenes

Gascón 3728 (Gascón e/Dorrego y 14 de Julio)
B7600FNX Mar del Plata

Tel. (0223) 475 8008 /  2235119323

Tel. 473 7678 / 474 8598 - Fax 474 8597

secretaria@resonanciamagnetica.com.ar



www.resonanciamagnetica.com.ar

Optica Coronel

La **MAYOR** confiabilidad para tu **visión**
LENTES DE CONTACTO

**ATENDEMOS TODAS LAS MUTUALES
TARJETAS DE CRÉDITO**

 **San Juan 1883 - Mar del Plata**

 **2235954887**  **223 3512753**

 **opticacoronel**  **Óptica Coronel**



27 años a su servicio

Centro de Día - Hogar Permanente

9 de Julio 6801
CP B7604 CDQ - Mar del Plata
Tel/Fax: (0223) 470-4990

Nasser 1795
CP B7604IAU-Mar del Plata
Tel/Fax: (0223) 478-8734

www.nuevoarcobaleno.org

Todo Nebulizador Ortopedia



NUEVO SISTEMA DINÁMICO PARA LA CONFECCIÓN DE PLANTILLAS COMPUTALIZADAS

Alberti 3224 casi Independencia

Tel: (0223) 494-7277

todonebulizador@hotmail.com



40 AÑOS DE EXPERIENCIA

fabricación y colocación de carpintería
integral de aluminio y PVC

📍 Moreno 4398

☎ (0223) 474-1493 / 475-9644

📱 @aberturasvidal

✉ ventas@aluminiovidal.com.ar

www.aluminiovidal.com.ar



**Banco
Provincia**

**4 CUOTAS
SIN INTERÉS**

tarjeta Visa / Master / Visa Corporate

UNICOS EN EL RUBRO

Todos los días!!

BBVA Francés 30% DESCUENTO
6 CUOTAS sin interés
(Promo GO Payway) **Días JUEVES**



Santander

Días JUEVES - 3 Cuotas Sin Interés
Por DÍAS DE 6 CUOTAS ¡CONSULTAR!



**BANCO
Hipotecario**

3 y 6 cuotas sin interés
Días JUEVES Y VIERNES



Banco Nación

**VISA Y MASTERCARD
DESCUENTO**

15% HASTA

12

**MODO BNA+
CUOTAS
SIN INTERÉS**

**TODOS LOS DIAS
DEL 22/7 AL 31/12**

Tu mascota puede ser un

HÉROE


Tu mascota puede ser donante
en el primer banco de sangre
en mar del plata





¡Contactanos y comenzá a SALVAR VIDAS!

HEM  VET

BANCO DE SANGRE VETERINARIO

 **hemovet**

 **hemovetmdp**

 **2234233441**



**CLINICA
VETERINARIA**
SIGISMONDI