



Una nota de **Giselle Covarrubias** para la **Fundación Bataller**

## HISTORIA DE LA EMPRESA AL PU KE Y LA FAMILIA PUERTO

# Nora, la gaseosa sanjuanina que se vendía más que la Coca Cola



**H**ablar de la gaseosa Nora es hablar de la familia Puerto. Esta es la historia, contada para la Fundación Bataller por Carmen, la hija de un visionario llamado Antonio Puerto

La familia Puerto llegó a Buenos Aires desde Jaén provincia española situada al noreste de la comunidad autónoma de Andalucía en 1951. Estaba compuesta por Antonio Puerto Gordo de 18 años, nacido el 30 de junio de 1933, su padre Juan Puerto Romero, nacido en 1907, en ese entonces tenía 44 años, su madre Victoria Gordo nacida 1912 de 39 años y sus hermanos Esmeralda y Faustino de 6 y 2 años. Escapando de su España natal por la guerra civil llegaron al puerto de Buenos Aires y desde allí a la provincia de San Juan con una carta poder de uno de sus tíos, Manolo Puerto Romero, quien estaba casado con Isabel Olivares y eran los encargados de recibir en su hogar a la familia Puerto Gordo.



2008 – Antonio Puerto (1933-2014), el hombre que hizo de Nora un producto nacional, posa junto a su nieto Daniel Zungri, hijo de Carmen Puerto y Luis Zungri.

● ● ●  
No pasaron muchos días hasta que Antonio Puerto Gordo fue empleado en la finca "El cortijo" de Manuel Marques Romero como podador de olivos, actividad que realizaba en España. No tardó mucho en ganarse la confianza de su empleador debido a su personalidad y voluntad de trabajo. Don Manuel también era propietario de la Cervecería San Juan y en 1955 lleva a su empleado favorito a trabajar allí. Antonio terminaba su turno de ocho horas y cubría los francos de sus compañeros los días sábados y domingos. Cuenta su hija que 1957, al momento de contraer matrimonio con Carmen Navarro, había acumulado 81 días entre vacaciones y francos compensatorios.

Antonio y Carmen tuvieron tres hijos, el mayor Juan Puerto, contador público, se radicó en la provincia de San Luis. Carmen Puerto también contadora y Beatriz, profesora de música, viven y

trabajan en la provincia de San Juan.

● ● ●  
Juan Puerto Romero, padre de Antonio, en esos días era propietario de un mercadito. Ambos decidieron comprar un camión Ford 1939 para emprender un nuevo desafío, el reparto de la soda Herculina. Antonio terminaba su turno en la cervecería y luego realizaba el reparto de los sifones. El depósito lo tenía en su casa y por las noches toda la familia ayudaba en la carga del camión que, a primera hora de la mañana, tenía que

**Antonio y su padre decidieron comprar un camión Ford 1939 para emprender un nuevo desafío, el reparto de la soda Herculina.**

# NORA, LA GASEOSA SANJUANINA QUE SE VENDÍA

Viene de pág. anterior

estar listo para el reparto. Terminado éste debía seguir cumpliendo con el horario de la cervecería.

Antonio tenía una forma de relacionarse y trabajar muy particular para la época. Uno de sus clientes, Miguel Huerta, le presenta a los señores Boyochi y Oliva, gerentes zonales de Seven up, quienes ya tenían muy buenas referencias sobre Antonio Puerto, por su reparto, ventas y sobre todo su cartera de clientes. Eso a Seven up le interesaba.

La oferta laboral de esta empresa no tardó en llegar y Antonio agregó a su reparto los productos de la firma.

El hombre tenía que viajar todos los días a la provincia de Mendoza para traer la mercadería. Los tiempos que necesitaba para ocuparse del reparto no le permitieron continuar con su empleo en la Cervecería San Juan. Renunció y trabajó tiempo completo para Seven up.

Antonio fue capacitado bajo las normas de la firma, mejorando sus ventas y prestigio comercial, por lo que decidió comprar otro camión para agregar a su creciente emprendimiento. Pero Seven up no reconoció económicamente el cambio y fue necesario buscar alternativas para afrontar la inversión que había realizado con la compra de un nuevo vehículo.

Buscando soluciones, Antonio se puso en contacto con una de sus clientes, de apellido Guarnido, quién trabajaba la marca Gaseosas Nora en la provincia de San Juan y le recomienda tener una entrevista con Alfonso Carta, propietario de jugos Carta, porque quizá él le podía ayudar.

Antonio consigue una entrevista con don Alfonso, quien para su sorpresa le propone que distribuya la gaseosa Nora (la marca era oriunda de Santa Fe y toma su nombre de la hija de su creador). Aceptando la propuesta, inician relaciones comerciales.

Ambos trabajaban muy bien. Alfonso Carta por ese entonces tenía máquinas a pedal para embotellar gaseosas y Antonio Puerto Gordo, los clientes y dos camiones; Alfonso le propone una sociedad, Antonio acepta y nace la firma AL PU KE SRL. Las siglas significan Alfonso Puerta y Keler, quien era hermano de Carta.

Esta nueva sociedad comienza a funcionar en calle Belgrano y Santiago del Estero. La empresa comenzó a tomar dimensiones impensadas con sus productos naturales de naranja y pomelo. Era furor por la pulpa de la fruta que se conservaba en la botella.

Más tarde salieron al mercado nuevos productos lima limón; Nora o cola Nora y manzana (el champán de la gaseosa)

El producto fue un gran éxito. Su difusión se replicaba en todos los medios de comunicación existentes de la época.

En Radio Colón, un programa que se transmitía desde las piletas de San Juan con la conducción de Rony Vargas y Mario Pereyra, tenía como slogan "Nora, el sabor del verano". La marca acompañaba también al ciclismo en la



2007 - Cumpleaños de la nieta de Antonio Puerto Gordo (1933-2014), Luis Zungri, Rocio Zungri, Carmen Puerto, Luis y Daniel Zungri.



Nora llegó a tener 70 camiones propios para la distribución.

Vuelta a San Juan y la Doble Calingasta; programas de televisión en Canal 8 cuando transmitía los carnavales, sobre todo los fabulosos bailes en los distintos clubes, como el Club Los Andes de Trinidad, auspiciando la presentación de artistas famosos de esa época como Palito Ortega, Juan "Corazón" Ramón, Sandro y Roberto Carlos.

Cuando se inaugura el Autódromo El Zonda el 8 de octubre de 1967 y el auto que inició el recorrido lucía la publicidad de Gaseosas NORA en su carrocería. Era un Torino propiedad de Guillermo Grau, quien por ese enton-

En Radio Colón, un programa que se transmitía desde las piletas de San Juan con la conducción de Rony Vargas y Mario Pereyra, tenía como slogan "Nora, el sabor del verano".

ces era un locutor reconocido. Los carteles de Nora y sus colores se instalaron en todos los kioscos de Rivadavia, incluido el autódromo, el Estero de Zonda, Estadio Parque de Mayo y canchas de fútbol. Nora llegó a vender en la zona de influencia comercial un millón de botellas en una temporada, hito que solo estaba a la altura de Coca Cola. Fue la gaseosa regional más vendida, compitiendo con las multinacionales a fuerza de mucho trabajo y pasión.

La cartera de clientes se ampliaba cada vez más. La necesidad de adquirir una flota más importante de camiones para su distribución no podía esperar. Adquirieron cinco camiones más. Eran tan conocidos y prestigiosos que solo bastaba un llamado telefónico para hacer grandes compras.

**Nora llegó a tener 70 camiones propios para la distribución.**

Antonio Puerto, en uno de sus tantos viajes a Buenos Aires en el año 1972, estaba visitando a un proveedor en el hotel y por casualidad conoció al gerente de Molinos Ríos de la Plata. Entre charla y charla se enteró de la actividad comercial de don Antonio y no tardó en ofrecerle el local comercial de la firma que funcionaba en la calle Aristóbulo del Valle detrás del frigorífico, en Santa Lucia.



Antigua propaganda para almacenes.

# MÁS QUE LA COCA COLA



Tanto este cajón de botellas Nora, como el porta bebidas y botellas, se ofrecen por internet como objetos de colección

Su entusiasmo no tenía límites, el predio le permitiría llevar a cabo lo que tanto soñó. Señó la operación y canceló con recursos de la empresa. Puso en marcha la obra y estaba listo para dar el gran salto a su nuevo edificio. Instaló su propia fábrica de esqueletos de hierro y madera, el llenado de damajuanas, taller propio para sus vehículos y más líneas para el embotellado automático, instalando llenadoras de bebidas carbonadas de la marca Valmarco.

La familia Puerto, además, contaba con un depósito en Mendoza que solo se utilizaba como centro de distribución. Años más tarde decidieron adquirir otra propiedad en la provincia de San Luis para ampliar su zona de ventas. Allí se dedicarían a la distribución y producción del producto.

Nora era una gran familia, que se ampliaba y organizaba asados, partidos de fútbol entre las sucursales y viajaban a la provincia de Santa Fe en los camiones de la empresa para compartir con la gente de la marca.

La familia Puerto fue partícipe en todas las etapas de esa gran pasión que fue Nora. Antonio Puerto también era el encargado de armar los kioscos de venta en la Fiesta del Sol donde los colegios participaban de esa iniciativa.

Todos los días a las 7 dejaba a sus hijas en el colegio y acompañaba a cuanto evento o cumpleaños tenía, su hija Carmen cuenta que Antonio fue, sobre todo, un padre amoroso, solidario y de buen corazón.

En el año 1975, la empresa AL PU KE SRL sufrió el impacto económico que generó el "Rodrigazo". Debido a esto vendió el depósito en la provincia de Mendoza, poco tiempo después la devaluación dañó considerablemente las finanzas.

En 1980 decidió separarse de la sociedad que había constituido con Alfonso Carta, debido a visiones diferentes de como continuar con el negocio. Don Alfonso no tenía herederos y ya era una persona mayor, que no le encontraba el sentido de continuar con la actividad. Antonio Puerto continuó con la fábrica ubicada en la provincia de San Luis y el depósito en Villa Mercedes. Atraído por la Ley de Promoción Industrial, creó los jugos y nació la marca Mónaco y con ella una nueva empresa, se llamó Victoria SRL, en honor a su madre. Cuando comienza con la aventura de esta nueva marca en la provincia de

San Luis, sienta las bases de su trabajo en la calidad del producto y la excelencia del servicio.

Gracias a Carmelo Aiello, quien en los años 80 era uno de los supermercadistas más reconocidos en San Luis cuando aún no llegaban las grandes cadenas de supermercados, los productos Nora pudieron ingresar a San Luis en todos sus negocios, brindándole todo el apoyo a la producción local de la línea de su producción.

Cabe destacar que un ícono importante en la vida de Nora fue la promoción industrial, vale la aclaración, dado que la

marca Mónaco y su sentido de creación fue la posibilidad de aprovechar los beneficios impositivos y solo era posible creando una nueva marca, Nora no cumplía con tales requisitos. Mónaco comenzó a crecer y acaparó otros mercados periféricos tales como Mendoza, San Juan y el sur de la Rioja.

Por los avatares de la economía y la gran competencia que sufría de la mano de marcas líderes, Antonio Puerto tuvo que buscar alternativas al consumo, un producto sustitutivo a la gaseosa y es donde nacen los jugos. Su hija Carmen recuerda que se llegó a generar una arista más de producción y fue la construcción de una fábrica para molienda de cítricos, teniendo así una gran provisión de cremogenados, que es la molienda de la materia prima, base en la elaboración de jugos. Lo más importante es que eran de su producción.

Otro de los proyectos que Antonio tenía en mente era el resurgimiento de la zona productiva de San Juan, Candelaria y zona de influencia, productora de cítricos de gran calidad y excelente rendimiento. La intención era generar mano de obra y prescindir de la búsqueda de cítricos en el litoral argentino.

Las cosas se complicaban cada vez más, la competencia era muy fuerte, las multinacionales que compraban góndolas en supermercados para vender más, pedían exclusividad de ventas a través de promociones inalcanzables para una PyME.

Antonio o el "Gordo" como le decían cariñosamente en la familia, nuevamente tuvo que agudizar su ingenio cambiando el vidrio por el PET, solucionando así medio problema, dado que debía transformar la máquina llenadora de envases de vidrio a plástico. Consiguió transformarla, pero aún quedaba un tercer paso que era producir los envases de jugo, incurriendo en otra área de producción, "la de soplado".

Esto le permitió aumentar su producción y conseguir nuevos mercados, la expansión fue en progresión en los mercados locales y abarcando otras provincias dado que muchos productores de gaseosas tuvieron que buscar sustitutos para poder afrontar la competencia.

Carmen recuerda que llegó un momento en el que debieron parar y dar un golpe de timón en la fijación de políticas comerciales. La caída de importantes clientes provocó un efecto dominó, como el caso Metro Supermercados en Mendoza y José González y DILBAS.

Todo esto generó iliquidez en la empresa y su posterior cierre. Antonio Puerto falleció el 21 de junio de 2014.

Dice Carmen: "Nuestro padre fue una gran persona, un luchador en la vida, un ejemplo a imitar, incansable, visionario, corajudo, pero por sobre todo incondicional. A pesar de que pasaron muchos años del cierre de la fábrica y de su desaparición física, la gente lo recuerda con mucho cariño como 'El gringo Puerto'. Siempre nos preguntan por él".

Fue la persona que soñó una gran empresa sanjuanina y la hizo realidad. Y por eso llevaba a su marca, "Nora", grabada como si fuera el nombre de un hijo más.

La caída de importantísimos clientes provocó un efecto dominó, como el caso Metro Supermercados en Mendoza y José González y DILBAS.



Tanto la Spur Cola, Bidu Cola, Crush, Canada Dry, la cordobesa PRITTY, y la santafesina Nora, eran las gaseosas preferidas de la época. Bromatología de la ciudad de Santa Fe, recién permitió la venta de Coca Cola a fines de 1962 y principios de 1963.



VA SIENDO HORA DE QUE SE UBIQUE A LA ESTATUA DE DEL CARRIL EN SU LUGAR ORIGINAL, EN LA PLAZOLETA DE LO QUE FUE LA ESTACIÓN DEL FERROCARRIL

# El monumento ambulante

**T**al vez por presiones religiosas o quizás por divisiones políticas nunca zanjadas, el monumento a Salvador María del Carril, el más joven de los gobernadores que tuvo San Juan (asumió con 24 años), vicepresidente de Urquiza y autor de la Carta de Mayo, tuvo una existencia de traslados.

Obra del escultor italiano Camilo Romaine, el bronce de Del Carril fue emplazado sobre un pedestal de piedra sanjuanina en un sitio importantísimo para su época: **la plazoleta del Ferrocarril Gran Oeste Argentino, antigua plaza de la Pirámide, hoy estación San Martín.**

●●●  
Fue inaugurado el 25 de Mayo de 1899 por el gobernador David Chávez y apadrinado por el presidente Roca y el presidente de la Corte Suprema de la Nación, doctor Benjamín Paz. Segundino Navarro, al hacer uso de la palabra, dijo: "Vuelve tras larga ausencia, en la época del centenario de la patria, a pedirle el reposo que siempre le faltó en vida, en medio del amor y la veneración de su pueblo, uno de los más hábiles y los más fuertes combatientes en las arduas luchas en pro de las instituciones libres, un patricio ilustre. **A él le debemos el ser argentino, ha dicho**

**Con 24 años fue el gobernador más joven de la historia. Trajo la imprenta a San Juan cuando sólo cinco provincias tenían una.**



El monumento en todo su esplendor.

Sarmiento al pie de su tumba".

●●●  
Pero esos poderes siempre semi ocultos no perdonaban a Del Carril la famosa

Carta de Mayo y en poco tiempo, como escribió el historiador Horacio Videla, "experimentó en su monumento tres despiadados traslados".

▶ Primero fue trasladado desde la Plazoleta del Ferrocarril hacia los portones del antiguo Parque de Mayo.

▶ No conformes con eso, desde dicha ubicación fue trasladado "a un lugar desprovisto de rango entre los portones y el bronce encuestre de una desaparecida rotonda central del paseo".

▶ Finalmente a alguien se le ocurrió la idea de ubicarlo en la Plaza de Desamparados, donde hoy pasa desapercibido para la mayoría de los sanjuaninos.

El mismo Videla, hombre de convicciones religiosas muy profundas, consideró en su obra que el monumento merecía un mejor destino. No obstante, pasan los gobiernos, se suceden las generaciones y por temor o ignorancia nadie se *atreve a dar un mejor destino al hermoso monumento.*

●●●  
Digamos que Salvador María del Carril es todo un caso en la historia argentina. Si uno pretende meterse en su vida, no puede abreviar en pocas fuentes. Fue, junto con Sarmiento, el sanjuanino que más intensa vida pública tuvo. Para Wikipedia, transformada en lo que hace a la historia de San Juan en un sitio absolutamente parcial, **influenciado por pseudo historiadores de conocida militancia**, Del Carril "fue un jurista y político argentino. Masón y liberal, fue seguidor del ideario rivadaviano e implantó en su cargo como gobernador de San Juan una constitución laica, inspirada en el modelo británico, que causó su caída".

●●●  
Digamos que fue algo más:

▶ Con 24 años fue el gobernador más joven que tuvo San Juan.

▶ Trajo la primera imprenta que tuvo San Juan en tiempos que sólo cinco provincias tenían la posibilidad de imprimir.



FUNDACION BATALLER

**Fue el  
único argentino  
que presidió  
los tres poderes  
del Estado**

El emplazamiento original, en la Plazoleta de la estación

▶ Editó el primer diario de San Juan llamado El Defensor de la Carta de Mayo.

▶ Durante su corto gobierno modificó las estructuras del Estado, las leyes orgánicas de la administración pública, la cultura y la educación.

▶ Obligó a que se publicaran los actos oficiales, defendió la libertad de pensamiento, organizó la justicia -creó el departamento de Justicia, base de este poder del Estado-, se preocupó por las cuestiones urbanas, fomentó la forestación -que casi no existía en aquellos años-, creó el Reglamento de Policía de Agua (anticipo de la Ley de Aguas), fomentó el desarrollo agrícola y se preocupó por las explotaciones mineras.

●●●  
Pero la trayectoria de Del Carril no terminaría en San Juan.

▶ Fue el único argentino que llegó a presidir los tres poderes del Estado.

▶ Exiliado en Buenos Aires, meses más tarde, el flamante presidente Rivadavia lo nombró ministro de Hacienda.

▶ Pasó en el exilio los años del gobierno de Juan Manuel de Rosas.

▶ Fue uno de los convencionales que sancionaron la Constitución Argentina



FUNDACION BATALLER

de 1853.

▶ Fue nombrado luego vicepresidente de la Nación, compartiendo fórmula con Justo José de Urquiza.

▶ Tras la reincorporación de la provincia de Buenos Aires, el presidente Bartolomé Mitre lo designaría ministro de la Corte Suprema de Justicia.

●●●  
El de Del Carril es uno de los cuatro monumentos -junto a los de Sarmiento, Laprida y Fray Justo Santa María de Oro- erigidos por disposición del gobierno provincial a fines del siglo 19.

Va siendo hora que se lo ubique en su lugar original, en la Plazoleta de lo que fue la estación del Ferrocarril, uno de los lugares más bellos que tiene San Juan.

Foto tomada cuando se construía el Hotel Eva Perón, hoy recinto de la Cámara de Diputados.

Su actual emplazamiento en la Plaza de Desamparados



FUNDACION BATALLER

# Los 20 alimentos que

Los alimentos que contienen sustancias antioxidantes como los betacarotenos, el licopeno, la luteína, el selenio o las vitaminas A, C y E; ayudan a reducir el impacto de los radicales libres sobre el organismo. Esto permite prevenir diferentes enfermedades y también el envejecimiento celular.



## ► Brócoli

El brócoli aporta al organismo vitaminas C, B1, B2, B3 y B6, pero sobre todo una gran cantidad de provitamina A, principalmente en forma de beta-carotenos y minerales como el calcio, el potasio, el selenio, el fósforo, el magnesio y el hierro.



## ► Té Verde

Algunas propiedades que se atribuyen al té verde tienen que ver con su contenido en sustancias bioactivas polifenólicas (catequinas) tales como galato de epigalotocatequina (EGCG), epicatequina y epigalato de epicatequina, que tienen propiedades antioxidantes.



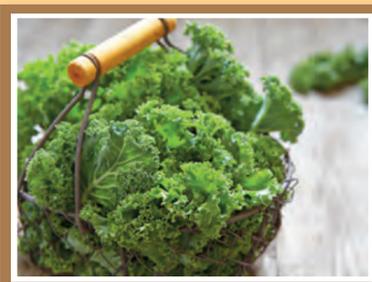
## ► Zanahorias

La zanahoria es rica en betacarotenos, precursores de la vitamina A que protegen las mucosas y mejoran la visión nocturna. Además, tiene poder antioxidante, ayuda a mantener la piel sana y a evitar los daños de los rayos UV del sol. Contiene luteína, que evita la degeneración macular del ojo al envejecer.



## ► Arándanos

Los arándanos destacan por su contenido en antioxidantes, especialmente antocianinas (de la familia de los flavonoides). También tiene vitamina A, E y selenio, además de ácidos fenólicos y fibra. No tiene grasas y es bajo en calorías.



## ► Kale-Col rizada

El kale o col rizada contiene fitonutrientes, sustancias naturales propias de los vegetales con poder antioxidante, como carotenoides y flavonoides. Destaca además en este alimento la presencia de vitamina K, betacaroteno, ácido fólico y vitamina B6.



## ► Pistachos

Los pistachos tienen un alto aporte de selenio y vitamina E, que previenen el envejecimiento celular y la aparición de enfermedades crónicas. Contienen vitamina B2, que protege la piel, las mucosas y la córnea. Además, son fuente de zinc, mineral necesario para la salud de las uñas, el cabello y la piel.



## ► Canela

A la canela («cinnamomum zeylanicum») se le atribuyen beneficios para la salud que tienen que ver con su carácter antioxidante gracias a su contenido en flavonoides (catequinas).



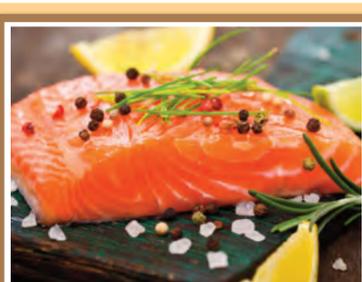
## ► Cacao natural

El cacao natural es uno de los alimentos con mayor capacidad antioxidante gracias a su contenido en polifenoles, entre 10 mg y 50 mg por gramo (mayor concentración que el té o los arándanos). Protege al organismo frente a los radicales libres.



## ► Aguacate-Palta

El aguacate posee sustancias antioxidantes y micronutrientes como el ácido fólico, el hierro, el fósforo, el magnesio y el potasio. También contribuye al control de los triglicéridos y el colesterol en la sangre.



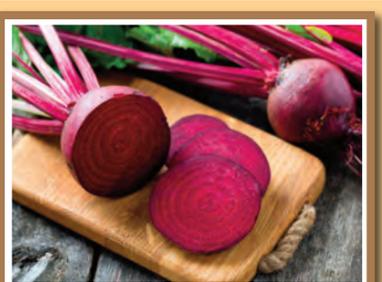
## ► Salmón

El salmón aporta vitaminas liposolubles como la vitamina A y la D, lo que favorece la resistencia a las infecciones, regula los niveles de calcio y su fijación y ayuda al desarrollo del sistema nervioso.



## ► Fresas-Frutillas

Rica en antioxidantes (la mayor parte de ellos, en las semillas), fibra y minerales (potasio, magnesio y manganeso), la fresa aporta también flavonoides y vitaminas (vitamina C, B2, B6, E y ácido fólico o B9).



## ► Remolacha

La remolacha es rica en flavonoides gracias a la betaína, su pigmento rojo tan característico, lo que hace que tenga carácter antioxidante. Su contenido en óxido nítrico, vasodilatador que aumenta el flujo sanguíneo, favorece la llegada de oxígeno a los músculos.

► Fuente: abc.es

# frenan el envejecimiento



## ► Yogur

El yogur contiene vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6, B9 y B12), vitamina A y vitamina E. Además, la presencia de esteroides vegetales en este alimento supone una ayuda para mantener el colesterol en niveles saludables.



## ► Tomate

El tomate contiene licopeno, que aporta ese color rojo característico y es un potente antioxidante que, si se combina con el aceite de oliva, aumenta la absorción por parte del organismo. Es rico en vitamina C, también contiene vitamina A y algunas vitaminas del grupo B.



## ► Perejil

El perejil previene la diabetes, es ideal para evitar la fatiga y mantiene los riñones saludables. El perejil tiene un sabor fresco y suave y es una gran fuente de vitamina C y antioxidantes.



## ► Espinacas

Las espinacas contienen sustancias antioxidantes como los flavonoides y carotenoides y también es buena fuente de ácidos grasos Omega-3. Contiene vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K y vitaminas del grupo B (B6, B2 y B1) y ácido fólico (vitamina B9).



## ► Alcachofas

La alcachofa presenta un alto contenido de fibra, vitamina C y antioxidantes. Contribuye a disminuir la retención de líquidos, ya que es muy diurética gracias a la cinarina. Además, es antiinflamatoria (por su contenido en cinarósidos y flavonoides).



## ► Uvas negras

Una de las cualidades más valoradas de las uvas es su capacidad antioxidante. Las uvas negras contienen resveratrol, que bloquea los radicales libres (relacionados con el envejecimiento y la degeneración celular). Su contenido en antocianinas ayuda a prevenir enfermedades oculares degenerativas como las cataratas.



## ► Almendras

Las almendras destacan por su alto contenido de vitamina E, antioxidante natural, por sus vitaminas del grupo B y por su fibra (si se consumen con piel, sobre todo). También son ricas en calcio, fósforo y magnesio.



## ► Orégano

La planta del orégano posee además flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, aceites esenciales (carvacrol, timol y origaneno) y ácido rosmarínico que le aportan cualidades antioxidantes y antimicrobianas. De hecho, es una de las plantas que contiene más antioxidantes.

## CAJA DE ACCIÓN SOCIAL

## GERENCIA DE PRÉSTAMOS

**COMUNICA** que, a partir del **01 de Enero de 2020, TODOS LOS AGENTES** de la Administración Pública Provincial, Municipal y Entes con Convenio que requieran préstamos **DEBERÁN SOLICITAR TURNO**, excepto los Agentes de los departamentos de Jáchal, Iglesia, Calingasta y Valle Fértil.

Los turnos pueden obtenerse a través de página web **www.cas.gob.ar** o personalmente en turnero ubicado en domicilio de Gerencia de Préstamos, sito en calle Mendoza 451 sur.

### La foto



Foto: Reuters

### El personaje

**J**eff Bezos es el propietario de Amazon y es el hombre más rico del mundo. La novedad es que en tan solo 15 minutos ganó más de u\$s13.500 millones. Con ese incremento patrimonial, la cuenta a nombre del empresario cubano roza los u\$s130.000 millones. El fenómeno se atribuyó a que los títulos de la compañía Amazon aumentaron un 12% luego de que se conociera su balance trimestral. Cada acción de la empresa cotiza en los u\$s2.100 y con este precio las que están en poder del magnate - un 12% - se ubican en los u\$s13.500 millones. Su exesposa, MacKenzie Bezos posee cerca del 4% de la compañía y su patrimonio asciende a los u\$s37.100 millones.



**La muerte del juez Bonadio:** Sin dudas, Claudio Bonadio fue uno de los jueces más polémicos de los últimos años en Argentina. Este martes a las 6,20 de la mañana falleció a causa de un glioblastoma, un tipo de tumor muy agresivo. En su rol como juez federal, instruyó causas de determinante resonancia política como la de los Cuadernos de la Corrupción, la denuncia de Nisman por el Memorandum con Irán, Hotesur, Los Sauces, Dólar Futuro, la primera parte del encubrimiento del ataque a la AMIA, y la Tragedia de Once. Pidió desaforar y detener a Cristina Kirchner en dos oportunidades (por las causas Cuadernos y Memorandum con Irán) y encarceló al ex canciller Héctor Timerman y a los ex jefes montoneros Fernando Vaca Narvaja y Roberto Perdía. (Foto: minutouno.com)

### El número

# 80

es el porcentaje de autos usados que se venden por Internet. Son datos a nivel país de la Cámara de Comercio Automotor. El año pasado, los autos usados pudieron mantener la cantidad de ventas respecto al 2018, 1.717.000 unidades. En la misma comparación, las ventas de OKM se derrumbaron en un 45%. Esto se debe a que se actualizaron menos que los valores de los autos nuevos.

### La facturación de YouTube

**E**ntre los secretos mejor guardados estaba cuáles eran los ingresos de YouTube, la plataforma de video. La empresa es parte de Google, que reveló que los ingresos publicitarios de YouTube totalizaron USD 15.000 millones en 2019. Los ingresos de la empresa matriz Google Alphabet, totalizaron USD 162 mil millones el año pasado.

### El embajador en España

**R**icardo Alfonsín será el embajador argentino en España. Lo anunció el propio presidente de Argentina, Alberto Fernández, en su gira por ese país y ya se lo comunicó al presidente Pedro Sánchez y al rey Felipe. En el radicalismo criticaron que el hijo de Raúl Alfonsín aceptara e incluso desde diferentes sectores pidieron su expulsión del Partido Radical.



Foto: Télam

### Pulgares



**L**a Cámara de Comercio de San Juan informó que las ventas en el mes de enero tuvieron un incremento del 4,5% con respecto a enero del año pasado, mes en el que habían caído un 7%. Las ventas que más aumentaron fueron en los rubros de calzado, juguetería, consumo de alimentos, indumentaria y electrodomésticos.

### Cuánto recaudó el impuesto País

**E**l impuesto a la compra de dólares, conocido como PAIS, recaudó \$ 3.181 millones entre su entrada en vigencia el 23 de diciembre último y las primeras tres semanas de 2020, mientras que el tributo que más subió en enero fue Bienes Personales, que creció 117,1% y fue de \$869,2 millones. La recaudación del IVA alcanzó en enero de 2020 un incremento de 48,8% en relación con el mismo mes de 2019.



**L**a ONG Consumidores Libres realizó relevamientos de la canasta solar y viene con aumentos del 51,98% interanual, mientras que los de indumentaria se encarecieron 55,92%. El Gobierno lanzó una canasta de útiles escolares denominada "Vuelta al cole", con un valor de \$500, que serán comercializados en supermercados y librerías del país.



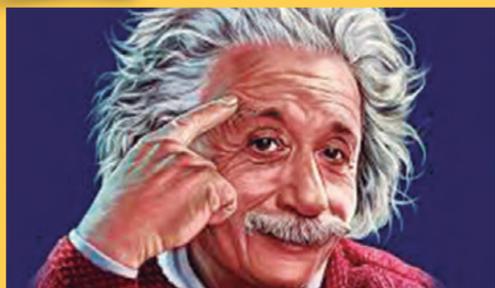


# para relajar

Un poco de humor

Por Miguel Camporro

## 5 datos



1

### De no creer

Einstein nunca fue un buen alumno y ni siquiera hablaba bien a los 9 años. Sus padres creían que era retrasado mental.



2

### Tamaño

El ojo del avestruz es más grande que su cerebro.



3

### Petróleo

Una gota de petróleo es capaz de convertir 25 litros de agua potable en NO potable.

### Majestad

Cada rey de las cartas representa a un gran rey de la historia.

Picas: Rey David, Tréboles: Alejandro Magno, Corazones: Carlomagno, Diamantes: Julio Cesar.



5

### Mi pie izquierdo

Antes del 1.800, los zapatos para el pie izquierdo y derecho eran iguales.



### Adivina quién es.

- 1- Fue actriz.
- 2- Nació en San Juan, aunque su carrera artística la desarrolló en Buenos Aires.
- 3- Su época de mayor fama en la televisión fue con Alberto Olmedo.



Beatriz Salomón

### Chistes

Llega un abogado al cielo y toca la puerta. Le sale a recibir San Pedro y le pregunta:  
 —¿Y tú quién eres?  
 —Yo soy abogado  
 —Los abogados no entran aquí.  
 —Cómo que no si el cielo es un lugar público... ¿y tú quién eres?  
 —Soy el Portero y Guardian del Cielo...  
 —Entonces muéstrame tu "Acta de Nombramiento". San Pedro titubea por un momento y se va a preguntarle a Jesús:  
 —Señor, allí afuera hay un abogado que dice que puede ingresar al cielo porque es un lugar público. Jesús se acerca con el abogado y le dice:  
 —Mira, aquí no entra ningún abogado.  
 El abogado molesto le pregunta:  
 —¿Y tú quién eres?  
 —Yo soy el hijo de Dios...  
 —Entonces muéstrame tu "Partida de Nacimiento", a ver si es cierto.  
 Se voltea Jesús y le dice a San Pedro:  
 —Mira mejor dejamos que entre o me pedirá el "Acta de Matrimonio" de mi padre y entonces sí que estamos jodidos...

CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA PRODIGIOSA DE MOZOS QUE RECUERDAN LOS PEDIDOS DE CADA CLIENTE

# El famoso "método Tortoni"

**E**l imaginario popular está seguro que el dulce de leche, el colectivo y la birome son inventos auténticamente argentinos. Los médicos estudiosos aseguran que el cotejo de las huellas dactilares, la conservación de sangre sin coágulos y el bypass coronario también son obras de argentinos. Podríamos agregar la milanesa napolitana y el asado, entre las comidas, y el polo o el pato, entre los deportes. Pero hay un estudio que sí es reconocido como argentino en todo el mundo: El "método Tortoni", que es una mezcla de ciencia y sabiduría popular.



Si uno entra en internet encuentra textos como este: "Uno de los experimentos más inspirados de la ciencia reciente lo acometió el director del Instituto de Neurología y Medicina Experimental de Buenos Aires, **Facundo Manes**, cliente habitual de uno de los cafés más notables de América. Ocupaban Manes y seis colegas una de las mesas del Tortoni cuando repararon en un hecho extraordinario que a menudo ocurrían por habitual: **los camareros del legendario ambigü manifestaban una memoria prodigiosa que les permitía recordar sin recurrir a la vulgaridad de una comanda pedidos infinitos que servían con una diligencia pasmosa.**



La investigación acabó concluyendo que, de una forma intuitiva, los mozos habían desarrollado un eficaz método que les permitía trazar mapas cerebrales muy útiles en los procesos de reconocimiento y memoria y que desde entonces se conoce como **método Tortoni**. El original experimento de Manes y otros colegas podría ser considerada una poética demostración del darwiniano mandamiento de que la función hace al órgano



Los mozos combinan el reconocimiento de algún rasgo característico del cliente, como la cara, el sexo o la ropa, con la ubicación en la mesa, concluye el estudio,

**Los mozos combinan el reconocimiento de algún rasgo característico del cliente, como la cara, el sexo o la ropa, con la ubicación en la mesa**

JUDITH TAMARA ROBLEDO, MOZA

**"Me fijo en algún rasgo físico y dónde está ubicado el cliente"**

—¿Hace cuántos años que trabajás como moza?  
—Empecé a los 17, hace 9 años. Mi papá me enseñó todo. Él era un mozo muy conocido, se llamaba Omar y siempre decía "Caramba". Comencé trabajando en eventos.

—¿Cómo hacés para recordar los pedidos y qué cliente lo hizo?  
—Me fijo en las personas, algún rasgo físico o en la vestimenta, dónde está ubicada en la mesa o algún objeto. Cuando las personas ingresan al local una las mira y ve dónde se ubican. Es bueno también conversar con

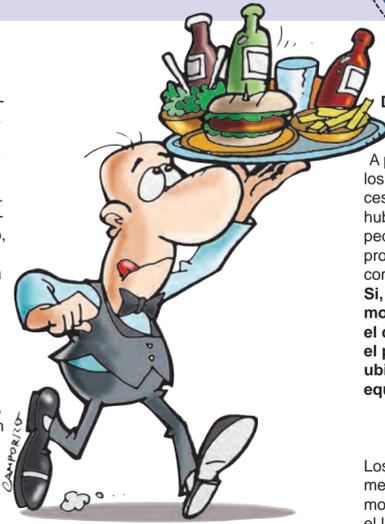


la persona un momento.

—¿Alguna vez te confundiste?  
—Hasta ahora nunca, pero sí tengo una anécdota. Una vez atendía una mesa de 20 personas y me había fijado en la mujer que estaba en la punta de la mesa y en las dos que es-

**Al cambiarse de lugar, el esquema se rompe y esta «memoria especial» ya no funciona.**

taban a su lado. Cuando voy a retirar el primer plato, no estaban servidos como yo lo hice. Busco el segundo, y tampoco. Le pregunté si estaba sirviendo mal y me dijo que, pero como la otra mujer comía más rápido que ella, le pasaba su plato para que lo terminara.



**Después mediamos si los mozos cometían errores al servir los pedidos".**

A partir del número de aciertos y errores, los científicos pudieron analizar los procesos mentales de los mozos. "Si sólo hubieran memorizado las caras y lo que pedíamos, entonces no hubieran tenido problemas en servirle su pedido a cada comensal —agrega—.

**Si, por el contrario, la estrategia de los mozos radicara en asociar el lugar en el que están sentados los clientes con el pedido, entonces lo servirían en la ubicación correcta, pero a la persona equivocada"**



Los resultados fueron casi siempre una mezcla de ambas situaciones: algunos mozos volvían y dejaban los pedidos en el lugar de la mesa "correcto" (pero no a

JORGE RÍMOLO, MOZO

**"Retener el pedido y visualizar a las personas es clave"**

—¿Hace cuánto que trabaja como mozo?  
—Comencé a los 13, hace 50 años que soy mozo. Toda una vida.

—¿Cómo hace para recordar los pedidos y quién los hizo?  
—Creo que uno va desarrollando un sistema de ahorro de tiempo y para ca-

minar menos. Entonces, aprende a retener lo que le dicen. Retener el pedido y visualizar a las personas es clave para brindar un buen servicio. Uno tiene que ver bien a ubicación de cada comensal y establecer un orden de acuerdo con el pedido: pollo, pescado, carne, etc. y automáticamente se va desarrollando una forma de retener.

—¿Alguna vez se equivocó?  
—Muchas. Cuando los comensales hacen el pedido y se cambian de lugar es complicado. He visto gente que te deja deslumbrado por cómo retiene el pedido de 14 o 15 personas. Para estar en este trabajo, lo primero es que te tiene que gustar lo que hacés.



la persona correcta) y otros se los entregaban a las personas correctas, a pesar de que ahora éstas estuvieran en otro lugar de la mesa. **"Generaban un mapa de personas en ubicaciones específicas y asociadas con los pedidos"**, dice Manes.

"Los mozos —que en este experimento tenían entre 9 y 17 años de experiencia— aprenden a incorporar estos «esquemas» de memoria y llenarlos con los datos de cada mesa cuando nuevos clientes hacen su pedido", dijo hace algunos años Bekinschtein al diario La Nación. **Al cambiarse de lugar, el esquema se rompe y esta «memoria especial» ya no funciona. Por suerte, ¡no todos los comensales experimentan con los mozos!**"



"Algo interesante de nuestro experimento es que arroja evidencias de que la «memoria de trabajo» no duraría sólo se-

gundos, como se cree", dice Manes. Y enseguida reflexiona Bekinschtein: "Además, es bastante resistente a las interferencias, porque el mozo maneja varios pedidos simultáneamente. Decididamente, está utilizando alguna otra red o agrandando su red de trabajo para poder mantener semejante cantidad de ítems para utilizarlos 10 minutos más tarde y, al mismo tiempo, atender otras mesas..."

Por ello, se detectó que lo que usan los mozos es una técnica mixta, que hace que tengan una memoria operativa mucho más desarrollada que la común. Para un buen mozo es casi vergonzoso anotar. Todos podemos corroborar que hay mozos que atendieron a una misma familia durante toda su vida y no sólo recuerdan sus pedidos sino también sus costumbres.

Para Manes, que además preside el grupo de investigación en Neurología Cognitiva de la Federación Mundial de Neurología, **«uno de los méritos de esta demostración es que se hizo en el propio lugar de trabajo, no en un laboratorio, y por eso los mozos no sabían que les estaban sirviendo cafés a un grupo de neurocirujanos».**



Escribe  
**Eduardo  
Quattropani\***

Fiscal General de la Corte de Justicia  
Presidente del Consejo Federal de Política Criminal  
de los Ministerios Públicos de la República Argentina  
Ex Presidente del Consejo de Procuradores, Fiscales, Defensores y Asesores Generales de la República Argentina  
Ex Presidente del Foro de Abogados de la Pcia. de San Juan

### Por un San Juan "libre" de violentos

► En un juego casi infantil de imaginación veo, en los puntos limítrofes de nuestro San Juan, un enorme cartel que dice: "San Juan, provincia libre de violentos sueltos", en clara referencia a que los abusadores sexuales y los que ejercen violencia de género e intrafamiliar, están en el Penal.

► En verdad, en términos relativos, me parece que estamos transitando el camino correcto, hay conciencia y decisión en todos los engranajes del sistema, hay decisión política, hay verdadero compromiso.

► Flagrancia ya tramitó, más o menos, 12 casos, viene el Acusatorio de manos de un Ejecutivo, una Corte y un Ministerio Público convencidos que es una deuda de más de 30 años a pagar, y de medios de comunicación que instalan la urgencia de efectivizarlo.



► Está ANIVI, viene en poco tiempo el Centro de Violencia de Género (ex Seccional Primera), vienen fiscales y policías especializados en la temática, vienen equipos interdisciplinarios viene, en definitiva, una revolución en la materia, viene y viene en serio.

► Dirección de la Niñez está, ahora

como nunca, activa desde su cabeza, Dirección de la Mujer y de Adicciones igual, afirmaciones estas que tienen como fundamento lo articulado en Flagrancia y ANIVI. Es justo reconocerlo, el ministro del área bajó línea y la cosa anda. Hay empatía, nadie se va a dormir mientras haya un niño, un adolescente o un vulnerable en peligro.

► El Ministerio Público por fin trabaja con la cabeza del Poder Judicial, la Corte; por fin la Justicia superó la grave enfermedad "neurológica" que padecía, la ausencia de conducción, la falta de compromiso serio.

► Es bueno que lo sepan, fiscales, ayudantes fiscales, Policía, personal profesional, todos trabajan en turno las 24 hs. Los jueces reciben peticiones a toda hora. Así es difícil fracasar, no pasará.

► Bueno es que la gente sepa, también, que todo el sacrificio, todos los recursos predispuestos, no se paralizan por una llamada telefónica ni por amiguismo. Hay Justicia.

► Veo el cartel y me entusiasmo, será un gran triunfo, será el triunfo de la dignidad humana.

### algo de alguien



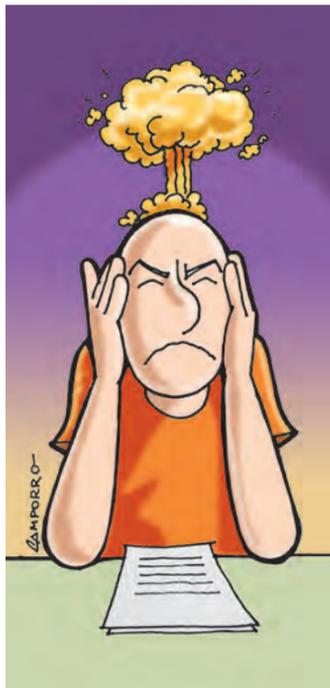
Escribe  
**Gustavo  
Ruckschloss**

### Autocensura

Siempre que termino de escribir un borrador, al pie, pongo los distintos posibles nombres que podría ponerle. Suelen ser los que mejor reflejan el contenido del artículo, los que indican fácilmente lo que se leerá, pero siempre prima la censura porque no debe tener malas palabras o que sean comprometedoras, que colisionen con las normas de moral y buenas costumbres, que sean políticamente correctos y que no irriten a algún colectivo de moda, tanto de género, raza o religión.

Debe ser didácticamente instructivo y progresista, que esté socialmente de moda y no contradiga a la farándula actual; que no induzca a consumir sustancias indebidas ni que sea apología de algo perverso; que sea claro y explícito pero que no diga nada. Que no infrinja alguna ordenanza municipal ni influya en las retenciones del agro ni aumente el impuesto a las ganancias; que no sea parcial con algún equipo de fútbol popular, que irrite a ninguna suegra ni ofenda a ningún cura; que hable bien de las comadres y/o cuñados, que no enoje al milico de la esquina ni al verdulero del barrio, tampoco que promueva alguna ley de ajuste de lo que sea...

Tampoco que influya en el Brexit ni en la separación de Cataluña. No debe contradecir las indicaciones del nuevo régimen para



adelgazar que está en auge ni que le impida a Maradona pensar y expresarse fluidamente ni promueva un aumento del precio de la carne. Que no altere la venta de cerveza ni fernet los fines de semana. Que no esté en contra ni a favor del embarazo ni de la educación sexual donde debe ser dada. Tener cuidado de no pisarle los cayos a algún político. Ni por equivocación decir alguna verdad sobre el sistema de justicia ni del caos del tránsito.

Si puedo hablar sobre los angelitos, las flores y los pajaritos, las rimas de Becket, el trineo de Papá Noel o el casamiento de Pampita.

### el poder de las palabras



**Aída Elisa González de Ortiz**  
Directora del Instituto de Investigaciones Lingüísticas y Filológicas Manuel Alvar (INILFI) de la FFHA de la UNSJ. Miembro de la Academia Argentina de Letras

### La vid y el vino en las adivinanzas cuyanas

En el acervo popular son numerosas las adivinanzas y acertijos que enaltecen el jugo de la uva, y comparten todas ellas el contenido lúdico-festivo que podemos apreciar. Para esta Columna compartimos algunas extraídas del **Manual de Adivinanzas cuyanas** (2 tomos) publicado por investigadores del INILFI Manuel Alvar de la FFHA de la UNSJ.

Dos hermanos son,  
Uno va a misa y el otro no.  
**(El vino tinto y el vino blanco)**

Una señorita muy arrugadita  
Con un palito atrás;  
Pasa tonto, que lo acertarás.  
**(La pasa)**

¿Quién es aquel esforzado  
que solo puede vencer  
mas después de acompañado,  
aunque vaya bien armado,  
no tiene tanto poder  
y al tiempo de su nacer  
sale cubierto de vello,  
después verálo caer  
más hermoso que con ello?  
**(El vino)**

Vino cierto anciano un día  
Y ufano con su valía  
Me aseguró que en su nombre  
Un gran misterio hallaría.  
En confusión usted me ha puesto,  
Diga, anciano, la verdad;  
Diré que en primer verso  
La verás con claridad.  
**(El vino)**

De enana madre nacidas  
Somos, con agrio sabor  
Refrescamos el calor, mas después de bien  
crecidas  
Damos caliente licor.  
**(las uvas y el vino)**



Teje, teje la tejedora,  
por debajo teje  
y por arriba llora.  
**(La parra)**

Una vieja jorobada  
con un hijo enredador  
unas hijas muy hermosas  
y un nieto predicador.  
**(La parra, el sarmiento, las uvas y el borracho)**

Madre hojosa,  
Hija amorosa,  
Nieto parlero  
Que hace hablar  
A los caballeros.  
**(La viña, la uva y el vino)**

Ufana cautiva nació.  
Tengo hijos y me los matan.  
Antes que ellos lloren  
Lloro yo por ellos.  
De mi cuerpo se hace el oro  
Y siempre me cuidan bien.  
**(La vid en sus diferentes estados)**

Hasta la semana próxima Amigo lector!!



Juan Carlos Bataller Plana  
jcbatallerplana@fundacionbataller.org  
 Juanca Bataller @juancabataller  
 Juan Bataller

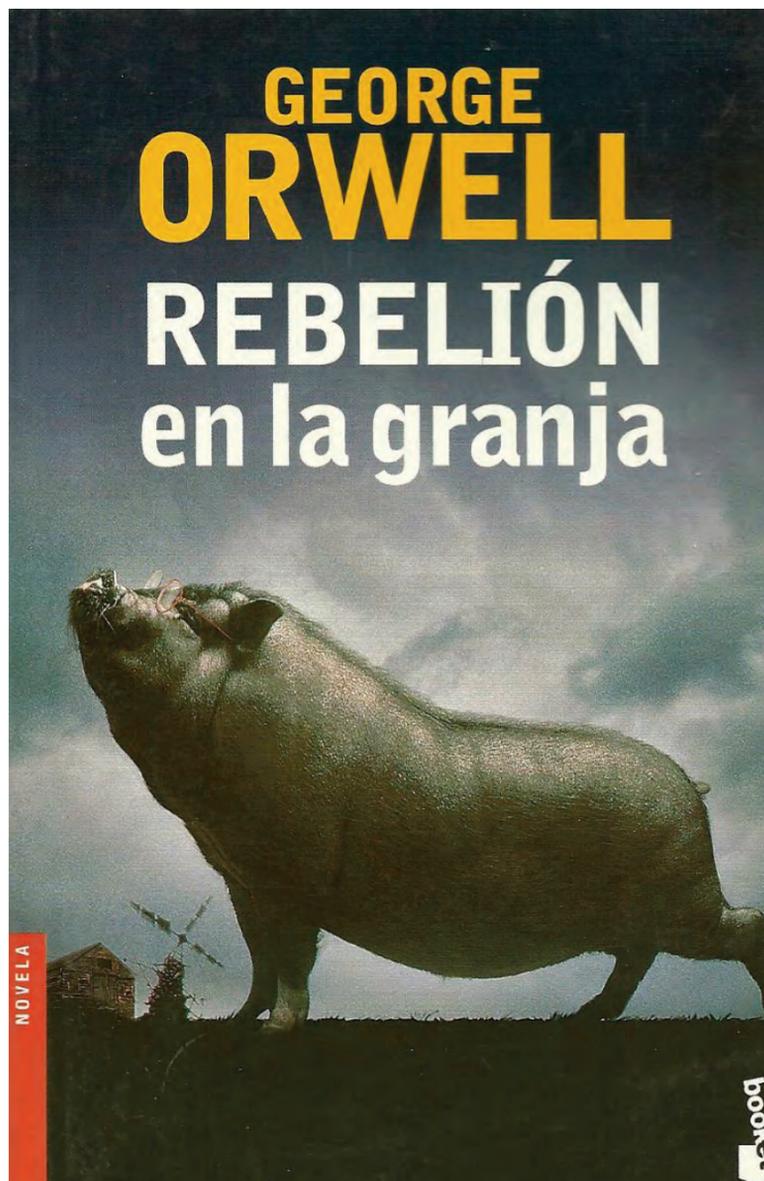
# Algunos son más iguales que otros

**H**ay una frase del libro *Rebelión en la granja* (George Orwell, 1945), que tiene un alto condimento de verdad: **“todos somos iguales pero algunos son más iguales que otros”**. Y al menos en el tema jubilaciones parece ser así.

▶ El viernes 20 de diciembre, el Senado discutía la sanción de la ley de emergencia económica y muchos opositores se quejaban porque gran parte del ajuste era para los mismos de siempre y ciertos sectores privilegiados lograban zafar de ajustarse el cinturón. El presidente Alberto Fernández anunció una ley para modificar los regímenes previsionales de judiciales y diplomáticos, con mayores beneficios que el resto de jubilados. Y como sucede en este bendito país, las buenas intenciones empiezan a diluirse cuando los dueños de los callos que se pisan, empiezan a quejarse. Los gremios de los sectores afectados tuvieron tiempo suficiente para empezar a mover sus grandes influencias.

▶ Tanto los diplomáticos como los jueces tienen mejores sueldos que el resto de los empleados públicos. Con ese argumento, los dos sectores afirman que deben cobrar más jubilación. Lo cierto es que en los cálculos que hicieron desde el Gobierno Nacional ninguno se autofinancia, por lo que para pagar sus jubilaciones, hay que recurrir a los contribuyentes que, con el pago de los impuestos, pueden equilibrar el déficit de Anses. Estos dos sectores concentran el 3% de los beneficiarios y el 10% del gasto al superar el tope de 103 mil pesos que rige para el resto de los jubilados.

▶ Cuando Mauricio Macri firmó el acuerdo con el Fondo Monetario Internacional, parte de ese pacto contemplaba reducir el déficit fiscal, por lo que se iban a revisar diferentes gastos del Estado como son las jubilaciones especiales. Como sucede siempre en estos casos, se creó una comisión para investigar y nunca avanzaron en el tema. Ahora se asegura que el presidente está convencido de que debe dar una señal a los sectores más vulnerables -como son los ju-



Portada del libro de Orsen Welles, “Rebelión en la granja”, en donde plantea que todos somos iguales pero algunos son más iguales que otros.

bilados. Dice que el esfuerzo debe ser de todos por lo que sostiene que los jubilados estatales deben regirse por el régimen general. Sería una ley muy sencilla, derogando las jubilaciones especiales pero...

▶ Los diplomáticos aceptan una baja de la movilidad del 85% al 82% móvil -un promedio muy superior al resto de los jubilados-, pero ponen reparos a que su jubilación se calcule con el promedio de los últimos 60 meses y no por el cargo de mayor jerarquía de los últimos 4 años en actividad. Y tampoco aceptarían que aumen-

▶ Los judiciales ya avisaron que no van a ceder el 82% móvil que gozan sus empleados. Afirman que es un derecho adquirido y que si los legisladores no lo respetan, van a judicializar la nueva ley. **¿Quiénes deben decidir si una ley puede disminuir las jubilaciones a los jueces? Pues el mismo sistema judicial.**

▶ Pasa lo mismo que con el impuesto a las Ganancias, los mismos jueces trabaron la posibilidad de equipararse a cualquier ciudadano argentino y que los hiciera pagar Ganancias. Sí estarían dispuestos a ceder los gremios judiciales que se jubilen a los 65 años y no a los 60 como pasa ahora. La realidad es que son muy pocos los jueces que se jubilan antes, la gran mayoría pasa con creces los 65 años cuando dejan el cargo. Por eso ofrecen en la negociación es ceder lo que no les afecta.

▶ Si el sistema jubilatorio argentino fuese autosustentable, si lo que pagaran quienes acceden a una jubilación especial, fuese suficiente para sostener esas jubilaciones, podría hablarse de derechos adquiridos y de mantener los mismos privilegios. Los datos indican que no es así y el análisis cambia.

Por ejemplo, cada vez que alguien compra un litro de nafta, está contribuyendo al sistema previsional por lo que si hay un sector con privilegios, parte de ese monto que cobra es con impuestos. Con un Estado deficitario en el que el principal gasto precisamente es la seguridad social, no puede haber tantas diferencias en lo que cobran los jubilados y en las condiciones para jubilarse. ¿Podrá imponerse la voluntad política manifestada por el presidente o una vez más ganarán las presiones de estos grupos de poder?

▶ Por lo que indica la historia de nuestro país, es muy posible que no se puedan tocar los privilegios. Pasará el tiempo, el foco de atención irá a otro lado y nadie tomará decisiones de fondo.

**La voluntad de equiparar las jubilaciones choca contra las presiones de quienes tienen beneficios con privilegios**

ten los aportes jubilatorios a los diplomáticos en actividad.



### Seleccionar el medicamento apropiado para la hipertensión...y también el horario

**E**n la mayoría de los casos es conveniente probar distintas dosis o clases de fármacos para la hipertensión hasta encontrar el que mejor se adapta a las necesidades individuales (y eso incluye el precio). Elegir el correcto puede ser difícil, uno de los indicadores para tomar la decisión es el control domiciliario de las cifras tensionales.

Un estudio publicado recientemente confirmó que el valor de presión arterial tomado poco antes de ir a dormir es el indicador independiente más importante del riesgo futuro de padecer alguna complicación cardiovascular entre los hipertensos. El otro tampoco es en horario de comercio: antes de la medicación a primera hora de la mañana. La investigación, coordinada por la Uni-



versidad de Vigo, se llevó a cabo en 40 centros de atención primaria del Servicio de Salud de la Seguridad Social Gallega y evaluó el mejor momento para administrar medicación hipotensora con el objetivo de prevenir infartos de miocardio y cerebrales.

Hasta ahora la recomendación habitual de parte de los médicos ha sido ingerirlos por la mañana para facilitar el cumplimiento sin salteo de dosis y no tener que llevar encima los comprimidos o cápsulas. La presión arterial baja de forma natural durante la noche durante el descanso; pero

en los hipertensos no siempre es así. Los pacientes hipertensos fueron asignados a dos grupos al azar, a uno se le administró todo el tratamiento en la mañana y al otro antes de irse a dormir; estamos hablando de poco más de 19.000 españoles cuidadosamente seguidos clínicamente por más de 5 años.

**Información corta para llevarse a la casa:** el principal hallazgo fue que quienes tomaron sus medicamentos personalizados por la noche tenían la mitad del riesgo de morir, padecer insuficiencia cardíaca o sufrir un infarto de miocardio o ACV.

No quiere decir que en todos los casos se deba seguir esta estrategia, pero es un interesante aporte para complementarla con alimentación saludable, actividad física y vivir más y mejor.

## economía



Escribe  
**Marcelo Delgado**  
Economista

### OKM: grandes descuentos o gran estafa

**E**n los últimos años, se pueden ver a menudo publicaciones de importantes descuentos en la compra de automóviles nuevos. En algunos casos, de hasta el 30% del valor de lista. Los motivos pueden ser varios, como la caída en las ventas, estimada en el 39% interanual. No obstante, hay un motivo que esconde una práctica nefasta, que resulta ser "una estafa legal". Es una "paradoja" que vamos a tratar de explicar.

Son pocos, y cada vez menos, los vehículos que se comercializan de contado o por el bien llamado "llave contra llave", que implica la entrega de un usado para sacar el nuevo. Entonces, el sueño del OKM comienza con los planes de ahorro. Estos planes, en realidad, calculan la cuota del vehículo sobre el precio de lista, al que además debe sumarse suscripción, gastos administrativos y una serie diversa de cargos. De este modo, se está pagando un sobreprecio equivalente a los abultados descuentos de compra de contado. En realidad, cuando usted paga un autoplan, debería tener un mejor precio porque está "anticipando" el precio del vehículo. En caso de salir sorteado o licitar, entonces recién va disponer de éste, sino es probable que lo pague por completo y aún no lo tenga. Tampoco sería lógico que las automotrices pierdan abultadas sumas en las "bonificaciones". Por ello, el motivo de los descuentos no es mejorar las ventas.

El precio de contado, deducidas bonificaciones, es el verdadero valor del vehículo y los valores de lista están "Inflados", en perjuicio de los soñadores del OKM. Como ejemplo, un WWW GOL Trend Line, publicado por numerosas concesionarias, vale \$599.000 de contado, mientras que por la cuota pura de un plan de pagos supera los \$703.000.

La Subsecretaría de Comercio de la Nación informó el año pasado, un 60% de incremento de los reclamos en Defensa del Con-



sumidor, por lo que comenzó a establecer multas a empresas comercializadoras de planes de ahorro. Las principales infracciones son información insuficiente, publicidad engañosa, cobros indebidos, incumplimiento de plazos, venta engañosa, gastos no estipulados y falta de información relevante, según informó la web oficial de la República Argentina.

Ante demandas colectivas, también la Justicia intervino en resguardo de los consumidores. Entre otros fallos similares y a otras empresas, un Juzgado en lo Civil y Comercial de Córdoba admitió un amparo colectivo y resolvió que las nuevas cuotas de planes de ahorro de Volkswagen retrotraigan su valor a abril de 2018 y le sumen un aumento de no más del 40%.

Más de un millón de personas, está a la espera de su OKM auto por esta vía.

Es muy importante evaluar otras alternativas, como "crédito prendario" o para usos comerciales, el Leasing o alquiler con opción de compra.

Apelamos a que la Secretaría de Comercio Interior no solo sancione a las empresas, sino que establezca un marco más transparente de precios y financiación para sostener un mercado, que transformó la comercialización de vehículos en un negocio financiero y desprotege a los consumidores.

## psicología



Escribe  
**Analía De los Ríos**  
Psicóloga



### ¿Por qué más mujeres que hombres asisten a psicoterapia?

**A**ctualmente, las diferencias socioculturales entre hombres y mujeres cada vez son menos, aunque algunos estereotipos permanecen. Dentro del amplio espectro que tiene el campo de la salud, hay una gran prevalencia de mujeres respecto de quienes solicitan tratamiento psicoterapéutico. ¿A qué se debe esta diferencia?

Cabe destacar que se encuentra arraigada la idea que ir al psicólogo es para quien no puede ayudarse por sí mismo o para personas disfuncionales o que su situación de salud/existencial alcanzó tal gravedad "que hasta debió asistir al psicólogo". De hecho, la primera reacción al escuchar que alguna persona a quien estimamos o reconocemos, está realizando psicoterapia, es psicoterapia, lo hacen con cierto pudor y recelo. Claramente: pedir ayuda psicoterapéutica no está tan normalizado como solicitar ayuda profesional en otros ámbitos de la salud.

Por su parte, los hombres asumieron la creencia en función de la que fueron educados por varias generaciones: debían ser racionales, estables, objetivos, omnipotentes, exitosos la-

boral y económicamente. Si bien esto es un estereotipo social al que una gran mayoría de hombres se supo adherir, inexorablemente se presentan crisis vitales en donde lo que se experimenta es la sensación de desconcierto y falta de control. Las mujeres asumieron la creencia de ser sensibles, hormonalmente inestables, vinculadas por demás a la actitud de escucha, solidaridad y crianza.

Hoy, podemos decir que son pocos los hombres y pocas las mujeres que sienten plenitud y comodidad al tratar de encajar en estos estándares.

Aún más, esta diferencia hoy se ratifica en la prevalencia de psicoterapeutas mujeres sobre hombres. Hasta ahora: sólo mandatos sociales arraigados con importante rigidez. Si bien hay muchos varones que prefieren no alejarse de la idea de poder, fortaleza, estabilidad que por varias generaciones heredaron sin algún cuestionamiento, es válido destacar que se necesita de mucho coraje, valor, intuición, agudeza e inteligencia, para reconocer la propia vulnerabilidad y pedir la ayuda pertinente

## Criptoidea sanjuanina

1	2	E	3	4	5	6	7		8	9	I
	10	7	11	P	4		12	2			3
9	5	7			13	H	2	5	10	13	9
12	4		12	2			14	F	2		15
	7	11	6	9	8	9	16	8	7		
	1	2	3	4	5	6	7			8	
9		10	7	11	4		12	2			
3	9	5	7		10	7	5				8
9	1		9	1	17	16	9	7	5		
2	16		15		16	17	2	18	7		
16		15		8	9	1		11	4		
19	6	9	10	17	1	4	16				12
2		2	5	16	17	2	18	7	16		
	20	17	2		12	2	16	21	7		
19	12	4	5	12	7	16	2				2
5		16	17	16			14	7	19	8	
4	16		12	2			11	19	7	5	
6	7		2	5			8	9			16
2	19		16	2			12	9	1	17	
15	2	5									
5	15	1	12	4		2	1	9	16		
4		16	17	4	15	6	2	19			

Los números que hay en el casillero superior sustituyeron a las letras del pensamiento de un escritor sanjuanino. Deberá sustituir cada número por la letra correspondiente: la misma letra para el mismo número. Tener en cuenta: 1º) Los más repetidos serán la a, e y o. 2º) Empiece a trabajar sobre las palabras de una letra. 3º) En toda palabra de dos letras, una será vocal. 4º) Los artículos son las palabras de tres letras más usadas 5º) La última letra de cada palabra, además de una vocal, suele ser s, n, l, r, d. 6º) Después de la letra que siempre va u. En los recuadros separados del texto, aparece el nombre del autor.



### Solución

Levanto mi copa de vino henchida de fe y optimismo. Levanto mi copa de vino con mil ilusiones y sueños y mil partículas de ensueños que desbordándose en sus formas de pronto en mí se diluyen. **Nyida Elisa Suayter**

## CARTAS DEL LECTOR



# 15



### En homenaje a Manuel Belgrano

**Sr. Director:**

Este año se cumplen 250 años del nacimiento (3 de junio de 1770) y 200 años de la muerte (20 de junio de 1820) del general Manuel Belgrano, creador de la Bandera Argentina. Por esta razón, el Poder Ejecutivo Nacional y otras administraciones provinciales y municipales, han declarado al 2020 como "Año del General Manuel Belgrano".

En ese contexto los creadores de la pieza "La bandera en una zamba" -Jorge Padula Perkins (letra) y Alfredo Figueras (música)- hacemos una invitación abierta a solistas, grupos, ban-

das, orquestas, a que hagan sus propias versiones de este aire de zamba, las incorporen a sus repertorios, las compartan en las redes sociales y las pongan como parte de los homenajes que en todo el territorio nacional se irán generando y desarrollando a lo largo de este 2020.

La convocatoria ha sido hecha a través de invitaciones privadas y en un evento en la red social Facebook (<https://www.facebook.com/events/779459012534265/>)

La letra y la música de este tema puede verse y escucharse

### CARTAS A EL NUEVO DIARIO

Usted puede hacernos llegar sus cartas de las siguientes formas:

**Por fax:** a los teléfonos 4212441 - 4213658 o 4215056.

**Por e-mail** a la dirección: [elnuevodiario@sinectis.com.ar](mailto:elnuevodiario@sinectis.com.ar) [info@nuevodiariosanjuan.com.ar](mailto:info@nuevodiariosanjuan.com.ar)

**Personalmente,** en Santa Fe 236 (O) - Capital

Las cartas no deben exceder de las 20 líneas. El Nuevo Diario se reserva el derecho de resumirlas. Aquellas que se refieran a personas en particular deben ser acompañadas por fotocopia del documento de identidad del remitente.

en el siguiente link: <https://www.musica.com/letras.asp?letra=2380575>

Agradecemos la posibilidad de difusión de esta iniciativa.

**Jorge Padula Perkins**  
[lasletrasqueescribi@gmail.com](mailto:lasletrasqueescribi@gmail.com)



## Consejos para volver a la rutina laboral

**Sr. Director:**

Las vacaciones cambian el estilo de vida, la dieta y las costumbres, los horarios, tiempos de ocio y de descanso. El retorno a la rutina se vuelve un proceso difícil que necesita muchas veces de un período de re-adaptación, por ello los siguientes consejos ayudarán a volver al trabajo de la mejor manera:

- 1- Organización de una Pre-litancia o vacaciones: resulta ideal dejar el trabajo lo más organizado posible, sin una gran cantidad de tareas pendientes, para no verse abrumado al momento de regresar.
- 2- Período de re-adaptación: en el caso de estar regresando de unas vacaciones es ideal tener unos días en casa antes de volver a la vorágine laboral para reacomodarse. No sólo pensar en desarmar la valija, sino también en reorganizar los horarios y la dieta.



- 3- De vuelta en el trabajo: priorizar y organizar las tareas los primeros días, para ello es ideal utilizar recordatorios. Comenzar con aquellas que requieran resolución inmediata y luego, con calma, seguir con la lista de temas atrasados.
- 4- Reducción de tareas: reducir las actividades de la persona a reincorporarse en la primera semana lo ayuda a ponerse al día con las cosas que quedaron pendientes y limpiar, por ejemplo, su casilla de mails.
- 5- Seguir disfrutando luego del

trabajo: el cuerpo y la mente necesitan momentos de ocio. Puede ayudar identificar aquellas actividades que se disfrutaron durante el periodo de vacaciones y sumarlas a la rutina diaria.

6- Escapadas de fin de semana: Para eludir el estrés y el desgaste laboral, lo ideal es evitar tener periodos extensos sin vacaciones.

**Julia Elena Goyret**  
[julia.goyret@ketchum.com.ar](mailto:julia.goyret@ketchum.com.ar)

## Sudoku

Sudoku es un rompecabezas matemático de colocación que se popularizó en Japón en 1986 y se dio a conocer en el ámbito internacional en 2005. El objetivo es rellenar una cuadrícula de 9x9 celdas dividida en subcuadrículas (también llamadas "cajas" o "regiones") de 3x3 de las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadrícula. Un sudoku está bien planteado si la solución es única. La resolución del problema requiere paciencia y ciertas dotes lógicas.

4	7	1	8		9	2	6	
5	2				8	7		
		7			1	5	3	
			7	6		1	9	
	1	5	9	2		4	8	
	9		1	8				
			5	3	2			
9			2	6		4		
1		9			3	6	5	

Nivel fácil

	8	4						
		2	8			1		
			5	9				
4	7				2	6		
1	5	8	3	2		7		
			7		1	3	8	
			7	9	6	3		
3	1		5	8	4		7	
						9	5	

Nivel medio

	9		3			6	7	
		8				1		
	4	2	8	1				
5	4			7				
7	3						5	
9				2	4			
			7	5		4		
					3	2	1	
6								

Nivel difícil



### Viernes 7



#### VIERNES 7

##### ► Show de Vía 66

La banda de rock Vía 66 dará un show en London Bar (Circunvalación 379 sur, entre Libertador e Ignacio de la Roza) a las 23.



##### ► Milonga en el Parque

Este viernes vuelve la tradicional Milonga del Parque de Mayo, declara de Interés Cultural Municipal. A las 22 comienza la clase abierta y a las 23 se realiza la milonga.

##### ► Tributo a Californication

La banda Coffee Shop dará un show en homenaje al 20º aniversario del álbum de los Red Hot Chili Peppers, Californication. Será a las 00.30 en Ancestral Bar (España 533 norte).



##### ► Noche de rock, pop y blues

La banda de rock, pop y blues Apto para Consumo tocará en Barcelona Bar (Liberador 1438 oeste) a las 23.

##### ► Muestras en el Franklin Rawson

El Museo Provincial de Bellas Artes "Franklin Rawson" presenta su nuevo guión curatorial de la colección permanente. Se trata de nuevas lecturas de la colección que se despliegan en todas las salas. En sala 4 y 5 se exhiben muestras permanentes, mientras que en sala 1 y 2 hay muestras complementarias de duración temporal, que podrán visitarse hasta marzo de 2020.



##### ► "Registros humanos"

Las artistas plásticas Alejandra Carabante y Analía Russo presentaron la muestra "Registros humanos", que toma

### Fiesta de la Uva y el Vino

Este fin de semana continúa la Fiesta Nacional de la Uva y el Vino, que se realiza en el Predio Municipal Ex Bodega del Parque, en Caucete. El viernes actuarán Omega y Ulises Bueno, además de artistas departamentales y provinciales. El sábado se presentarán el humorista Hugo Varela, Cuti y Roberto Carabajal, Los Alonsitos y Algarroba.com. Por primera vez se realizará la elección de la Anfitriona de la Fiesta Nacional de la Uva y el Vino, que reemplazará a la figura de la reina nacional. Las entradas para la feria agroproductiva y de artesanos y los espectáculos cuestan 100 pesos por día o se puede adquirir un bono para las dos noches a 150.

como eje a la figura humana, en su totalidad, en fragmentos, en macro y en micro-enfoques y en relatos cotidianos y universales. La exposición puede ser visitada en el Centro Cultural San Martín.

### Sábado 8



##### ► "SOS festival 50/50"

Este sábado se realizará el "SOS festival 50/50", destinado a promover la igualdad de género en la música. Compartirán el escenario bandas y solistas locales de distintos estilos: Lucrelove, Tatiana Astorga, La Mangarda, Metamórfonica, Trópico de Psycho, Verde Cofradía y Bomba Kill. El espectáculo se realizará en cumplimiento de la Ley 27539 de Cupo femenino y acceso de artistas mujeres a eventos musicales, en un porcentaje mayor, del 50%. Será en el Anfiteatro El Globito a partir de las 19, con entrada gratuita.



##### ► Fiesta Nacional de las Destrezas Criollas

Este fin de semana se realizará la Fiesta Nacional de las Destrezas Criollas y el Folklore, en el Médano de Oro. En su XX edición, constará con música, gastronomía regional, paseo de artesanos, feria agroproductiva y espacio de recreación. El sábado actuarán Tres para Cuyo, Ana Paula Torres, Inti Huama y Por Siempre Tucu y el domingo estarán Claudia Pirán, Labriegos, Juan Cruz Rufino y Canto 4. Entrada general: 100 pesos. Jubilados: 50 pesos.

##### ► "Vestido de Verano"

La obra "Vestido de Verano", escrita y di-



rigida por Eduardo Ávila, subirá al escenario del Teatro Oscar Kümmel (Mendoza 3335 sur, Rawson) a las 22. Producción: La Esquina.



rigida por Eduardo Ávila, subirá al escenario del Teatro Oscar Kümmel (Mendoza 3335 sur, Rawson) a las 22. Producción: La Esquina.

##### ► "Cruce de Campeones"

En Capital y Caucete se realizarán las dos instancias de la competencia de freestyle "Cruce de Campeones", en el marco de la Fiesta Nacional del Sol. Este sábado tendrá lugar el primer encuentro, en el contexto de la Fiesta Nacional de la Uva y el Vino. El domingo será el turno de los talentos de Capital, en el Anfiteatro El Globito. Las batallas comenzarán a las 20 y los ganadores representarán a San Juan en el escenario central de la Fiesta del Sol.



##### ► "Nohecitas sanjuaninas"

En el ciclo de conciertos de verano en el Auditorio Juan Victoria "Nohecitas sanjuaninas", se presentarán Gustavo Troncozo y el Dúo Díaz Heredia junto a Paola Hascher, Carlos Illanes y Cecilia Soler como artistas invitados. Se realizará en el Anfiteatro Buenaventura Luna a las 21.30. Entrada gratuita.



##### ► Montilla, La Niebla y Ex Dealer

Los artistas sanjuaninos Fabricio Montilla & La Niebla Band junto a Ex Dealer tocarán en Eloy (Ameghino 102 sur, Capital) a las 23.

##### ► Visitas guiadas en el Sirio Libanés

Durante todos los sábados de febrero, el



Club Sirio Libanés realizará visitas guiadas por la institución, que permitirán degustar y/o adquirir comidas y postres árabes, café a la turca, arak y aceite de oliva. Además, se ofrece la posibilidad de almorzar platos árabes en el restaurante Palito (planta baja), menús rápidos en Tres Cumbres Café Bar (primer piso). Contribución: 100 pesos. Las visitas comienzan a las 11.30 en el club ubicado en Entre Ríos 33 sur, Capital.



##### ► Recital de Quimeras Bro

La banda de los hermanos Barbera, Quimeras Bro, tocará en London Bar (Circunvalación 379 sur, entre Libertador e Ignacio de la Roza) a las 23.

### Domingo 9

##### ► Muestra de Hugo Vinzio Rosselot

Una de las propuestas de verano del Auditorio Juan Victoria es la muestra del artista Hugo Vinzio Rosselot en homenaje a la música. La serie de esculturas se puede visitar en el Foyer Sur, con entrada libre y gratuita. Los horarios de visitas son de lunes a viernes de 8 a 20, sábados de 10 a 20 y domingo de 10 a 13 y 16 a 20.



##### ► Visitas al Teatro del Bicentenario

Los sanjuaninos y los turistas disponen de distintas opciones para visitar el Teatro del Bicentenario durante estas vacaciones. La visita general se realiza de martes a domingos, a las 10.30, 11.30, 18.30 y 19.30. Por otro lado, están las visitas con intérpretes en lenguaje de señas, destinadas a las personas sordomudas, que son acompañadas por intérpretes especializados. El horario disponible es los viernes, a las 18.30 y con previa reserva de 48 horas. Para participar de cualquiera de las visitas es necesario solicitar turno a través de la página web del teatro [www.teatrodelbicentenariosanjuan.org](http://www.teatrodelbicentenariosanjuan.org); personalmente en la ventanilla de visitas guiadas en el Hall de entrada, o telefónicamente a 264 427 6438/39/71/72, interno 114



# Qué hay para ver

## >1917

- **Género:** Bélico, drama
- **Origen:** Reino Unido - 2019
- **Duración:** 119 min
- **Dirección:** Sam Mendes
- **Elenco:** George MacKay, Dean-Charles Chapman, Mark Strong, Richard Madden, Benedict Cumberbatch, Colin Firth, Andrew Scott, Daniel Mays, Adrian Scarborough, Jamie Parker, Nabhaan Rizwan, Justin Edwards, Gerran Howell, Richard McCabe, Robert Maaser, John Hollingworth, Anson Boon, Jonny Lavelle, Michael Jibson, Chris Walley, Pip Carter, Paul Tinto, Andy Apollo, William Postlethwaite, etc.

- **Sinopsis:** En lo más crudo de la Primera Guerra Mundial, dos jóvenes soldados británicos, Schofield (George MacKay) y Blake (Dean-



Charles Chapman) reciben una misión aparentemente imposible. En una carrera contrarreloj, deberán atravesar el territorio enemigo para entregar un mensaje que evitará un mortífero ataque contra cientos de soldados, entre ellos el propio hermano de Blake.

- **Crítica:** "Más allá del indudable virtuosismo artístico (...), la idea es trascender el mero prodigio técnico (...) para transmitir al espectador la sensación más pura, directa, creíble, inmersiva (y menos manipuladora posible) de la experiencia cinematográfica."



Diego Battle:  
Diario La Nación

(Solo en cines)

## Las recomendadas

### >Belleza inesperada

- **Género:** Drama
- **Origen:** Estados Unidos 2016
- **Dirección:** David Frankel
- **Duración:** 94 min
- **Elenco:** Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet, Michael Peña, Naomie Harris, Helen Mirren, Keira Knightley, Jacob Latimore, Enrique Murciano, Kylie Rogers, Natalie Gold, Liza Colón-Zayas, Toshiko Onizawa, Nicole Bonifacio, Liz Celeste, Ann Dowd

- **Sinopsis:** Howard Inlet (Will Smith) es un exitoso ejecutivo de publicidad de Nueva York. Su situación cambia drásticamente cuando una tragedia personal le golpea con fuerza, lo que le lleva a caer en una profunda espiral de depresión. Sus colegas más cercanos intentarán animarle y sacarle de su letargo. Para ello pondrán en marcha un plan poco convencional, para obligarle a afrontar su sufrimiento de una manera sorprendente y profundamente humana.



Pero este plan traerá consigo resultados imprevistos

verdadero drama, un gran elenco, pero un poco desperdiciado

MAC

- **Crítica:** Con un guión sencillo y dirigido a buscar la lagrima del espectador, como su género lo indica un

(Se la encuentra en Netflix)

### >Vikingo (TV series)

- **Director:** Michael Hirst (Creator) y otros.
- **Elenco:** Travis Fimmel, Katheryn Winnick, Gustaf Skarsgård, Alexander Ludwig, Clive Standen, Maude Hirst, Alyssa Sutherland, Moe Dunford, Linus Roache, Gabriel Byrne, Jordan Patrick Smith, Alex Høgh Andersen, George Blagden, Jennie Jacques, John Kavanagh, Georgia Hirst, Jessalyn Gilsig, Peter Franzén, Jasper Pääkkönen, Edvin Endre, Jonathan Rhys Meyers, Jefferson Hall, Philip O'Sullivan, Marco IIsø, Morgane Polanski, etc.

Narra las aventuras del héroe Ragnar Lothbrok, de sus hermanos vikingos y su familia, cuando él se subleva para convertirse en el rey de las tribus vikingas. Además de ser un guerrero valiente, Ragnar encarna las tradiciones nórdicas de la devoción a los dioses. Según la leyenda era descendiente directo del



dios Odín. Con seis temporadas, algunos afirman que si viste Juego de Tronos, no puedes dejar de ver esta serie.

NM

(Se la encuentra en Netflix)

## cocina



## Pimientos rellenos de arroz\*

(para 4 personas)

### Ingredientes

- 250 g de carne de cerdo a trozos
- 300 g de arroz
- 600 g de tomate natural
- 4 pimientos rojos
- Aceite de oliva
- Sal

### Preparación

Sacar las semillas de los pimientos y reservar el pedúnculo. Sofreírlos en una sartén y reservarlas. Sofreír la carne a trozos, previamente adobada con sal y pimienta. Añadir el tomate y cuando esté a medio hervir, tirar el arroz, mezclando todo y retirando del fuego. Cubrir los pimientos con el preparado anterior y taparlos con el pedúnculo. Colocarlos en un recipiente para horno en posición vertical. Ponerlos al horno 45 minutos a 180°. Retirarlos y servirlos.

(\*) Receta proporcionada por Silvia Plana, tomada del libro "Bon dia... i bone olla a migdia - Callosa d'en Sarria a taula"

# Cultura espectáculo & arte

## 6 preguntas

MIA REYNOSO, CANTANTE Y COMPOSITORA



"Gracias al cupo, hoy las artistas podemos ser protagonistas"

La música y el arte siempre fueron parte de la vida de Mia, desde que cantaba y bailaba los temas de los dibujitos y hasta escribía poemas para su mamá. En la pubertad se animó a tocar la guitarra y aunque no pudo estudiar de manera formal, se inició como autodidacta, "de oído e intruseando". Desde Mozart y Beethoven hasta las Spice Girls y los Backstreet Boys, se nutrió de todos los géneros musicales, pero fueron The Doors, The Beatles, Cerati, Amy Winehouse Charly García y Spinetta quienes más influyeron en su camino. Actualmente la joven forma parte de la banda Trópico de Psycho, en la que además es compositora. "Hacemos una mezcla entre el funk y el grunge con mucha potencia y expresión", dice. Por otro lado, integra un dúo de covers reversionados, en el que canta y toca el ukelele junto a su amiga Ceci Tejada (voz y guitarra). Mia también tiene un proyecto como solista, en el que expresa su lado más emocional. "Me muestro desde adentro, en mi alter ego más sentimental y menos político, ahí soy MIAR". Además, trabaja en el comercio, es fotógrafa, amante de los animales y mamá de Paz.

**1 - ¿Qué temáticas o cosas te inspiran para hacer música?**  
- Las temáticas que me inspiran son todas, desde lo más minúsculo como el movimiento de una hoja en el viento hasta las injusticias sociales, todo.

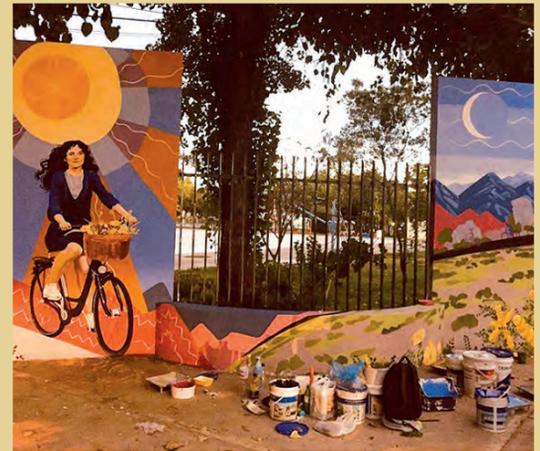
**2 - ¿Qué caracteriza a los músicos de tu generación?**  
-Creo que nos caracteriza cómo valoramos el tiempo y lo abiertos que somos a las cosas nuevas. No nos quedamos solo con lo que conocemos, queremos más.

**3 - ¿Cómo ves la oferta cultural de San Juan?**  
-La música desde hace unos años empezó a moverse bastante, hay más facilidades para que te apoyen desde Cultura si querés organizar un evento y lo digo con conocimiento de causa, ya que con Trópico de Psycho estamos gestionando un festival para el sábado 8 de febrero en El Globito. Hay gente que apuesta y activa.

**4 - ¿Es difícil para las bandas y músicos locales difundir sus temas?**  
-Gracias a la digitalización y a las redes sociales, la difusión se ha vuelto mucho más fácil. Lo que sí es difícil es tener un buen video o track para mostrar, ya que no todas las bandas tienen los recursos económicos para costear buen material para difundir.

**5 - ¿Qué te parece la ley de cupo femenino en los festivales musicales?**  
-Es un gran paso para que las mujeres podamos mostrarnos ante esos ojos críticos que nos negaron el lugar en su momento. Hoy gracias a la ley tenemos la oportunidad de que vean de lo que somos capaces. Esto va a ayudar a que muchas mujeres salgan del cascarón y se animen a ser las protagonistas de su sueño. En el festival que estamos organizando habrá un 50% de mujeres y un 50% de hombres.

**6 - ¿Cuál es tu mayor sueño como artista?**  
-Mi sueño es que la gente se anime a sentir a pleno todas sus emociones, que se muestren tal cual son, quiero transmitir eso con mi música, quiero que cuando me escuchen sus cabezas hagan un click, que se animen a soñar en grande y sin prejuicios.



### Un mural que enaltece a los ciclistas

La intersección de calles 25 de Mayo y Paula Albarracín de Sarmiento luce de manera diferente gracias al trabajo de conocidos artistas locales. Mercedes Yacante y Marcos Díaz, coordinados por Jamile Apará, fueron los encargados de realizar un mural que destaca la figura de las personas que utilizan a la bicicleta como medio de transporte sustentable. La iniciativa fue de la Municipalidad de la Capital y la obra muestra a una mujer andando en bicicleta, como símbolo de todas las personas que

usan este medio, por elección o necesidad, para ir a trabajar, hacer las compras, ejercitarse o entretenerse. La esquina del "Palomar" fue el espacio elegido para reflejar "la importancia de la figura del ciclista en un plan de movilidad urbana más amigable con el ambiente", según informó el municipio. Para reducir la congestión vial y la contaminación, la planificación urbana de la Capital prevé una red de ciclovías de 70 kilómetros, de los cuales ya fueron inaugurados los primeros 3.



### Vuelve la Friki Feria

Una de las ferias temáticas más conocidas de la provincia vuelve renovada. En su primera edición de 2020, la Friki Feria contará con diversos atractivos como dibujo, cosplay, Kpop, arcades, PS3 e invitados especiales. Como todos los años, habrá torneos de distintas disciplinas, exposiciones, concurso de dioramas y stands variados.

Además, los mendocinos de "Desafíos de Runaterra" estarán presentes con juegos de mesa de creación propia, basados en League of Legends y con premios de sus tiendas sponsor de Mendoza. La feria se realizará el domingo 16 de febrero a las 11 de la mañana en La Llorona Bar (Avenida Rioja y Maipú). Entradas: 100 pesos.



**Algunos chistes es mejor no hacerlos más porque naturalizamos conductas arcaicas de mucho machismo. No hace falta para nada y te permite mejorar día a día".**

Sergio Gonal

El humorista que se hizo conocido en VideoMatch, está haciendo temporada teatral en Mar del Plata con "Unipergonal, clásicos del humor",

Número puesto

100

trajes para el Espectáculo Final de la Fiesta del Sol confeccionarán las costureras de Juno, una empresa que da trabajo a mujeres que realizan tareas desde el hogar.



■ FEBRERO

**23** 10hs

■ INSCRIPCIÓN

Inscripción: [municipiosanjuan.gob.ar](http://municipiosanjuan.gob.ar)  
Costo de inscripción: \$500. Pago de Cánón de la Federación Argentina de Triatlón.

■ MODALIDAD

**750 m**   
**Natación**

**20 km**   
**Ciclismo**

**5 km**   
**Pedestrismo**



FNS  2020

**NOCHE  
FEDERAL**

# Presentación de Embajadoras

¿Dónde?

- Anfiteatro Monumento al Deporte
- Entrada libre y gratuita

**14/02**  
**20:30 Hs**

 GOBIERNO DE  
**SAN JUAN**

MINISTERIO DE  
**TURISMO Y CULTURA**



**P&G Y AMÉRICA MAYORISTA**

**P&G**

TODO  
LO MEJOR  
PARA VOS

**SIEMPRE  
TE DAN MÁS**

CON LA COMPRA DE 2 O MÁS PRODUCTOS DE P&G, CONSERVÁ TU TICKET Y  
PARTICIPÁ A TRAVÉS DE NUESTRAS REDES @AMERICAMAYORISTA

**RICKY MARTIN**

SORTEAMOS EL VIAJE + 2 DE ENTRADAS  
PLATINUM + ESTADÍA CON TODO INCLUIDO  
PARA EL RECITAL EN CÓRDOBA

Participan las siguientes marcas:



PANTENE

Gillette



Downy

PRO

Oral-B



always



Old Spice

TAMPAX

