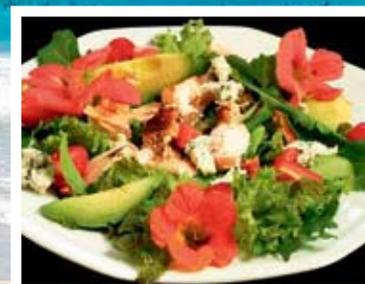




Vacaciones seguras

El verano exige cuidados especiales con la salud

JORNAL **images** Edição especial **VERANO DA ILHA**



guia
Gastronômico

MENÚ: Más energía

• Página G4

Alimentos para el cuerpo y la mente



Compruebe la ubicación nuestros anunciantes

En la página 2 e 3 los mapas poner una referencia a los anunciantes con los números de identificación.

MAPA PÁGINA 2

- 1) Santa Adegas Vinhos Finos (Córrego Grande)
- 2) Restaurante Mirantes (Centro e Coporate Park - SC 401 - Sto Antônio de Lisboa)
- 3) Antonio's Restaurante (Cachoeira do Bom Jesus)
- 4) Restaurante Iguarias Cozinha do Mar (Jurerê)

MAPA PÁGINA 3

- 5) Beiramar Shopping
- 6) Hippo Supermercados (Centro)
- 7) NET - (Centro)
- 8) Pizzeria Milano (Centro)
- 9) Macarronada Italiana (Beiramar norte)
- 10) Koerich Imóveis (Centro)
- 11) Direto do Campo
- 12) Outback Steakhouse

SALUD ANIMAL

Atención redoblada

Algunos cuidados son imprescindibles para el bienestar de su mascota en los días calurosos

Durante toda su vida, el animal de estimación precisa de atención; sin embargo, durante el verano, el cuidado es mucho mayor. Lea los consejos esenciales para proteger su animalito del calor.

HIDRATACIÓN: ofrézcales siempre agua limpia y fresca, agua de coco o jugos de frutas, pero nunca les de jugo de uva o carambola porque son tóxicos para perros y gatos! Lleve una botellita con agua bien fresca durante los paseos para mantener a su amiguito hidratado y con buena disposición.

PERÍODOS MÁS CALUROSOS: evite paseos en los horarios más calurosos del día, entre las 10:00 y 15:00 horas. Aun fuera de esos horarios, tenga preferencia por los lugares con sombra, muchos árboles y pisos con césped que no calientan tan rápidamente. Las patas de los perros son muy sensibles y pueden calentarse enseguida.

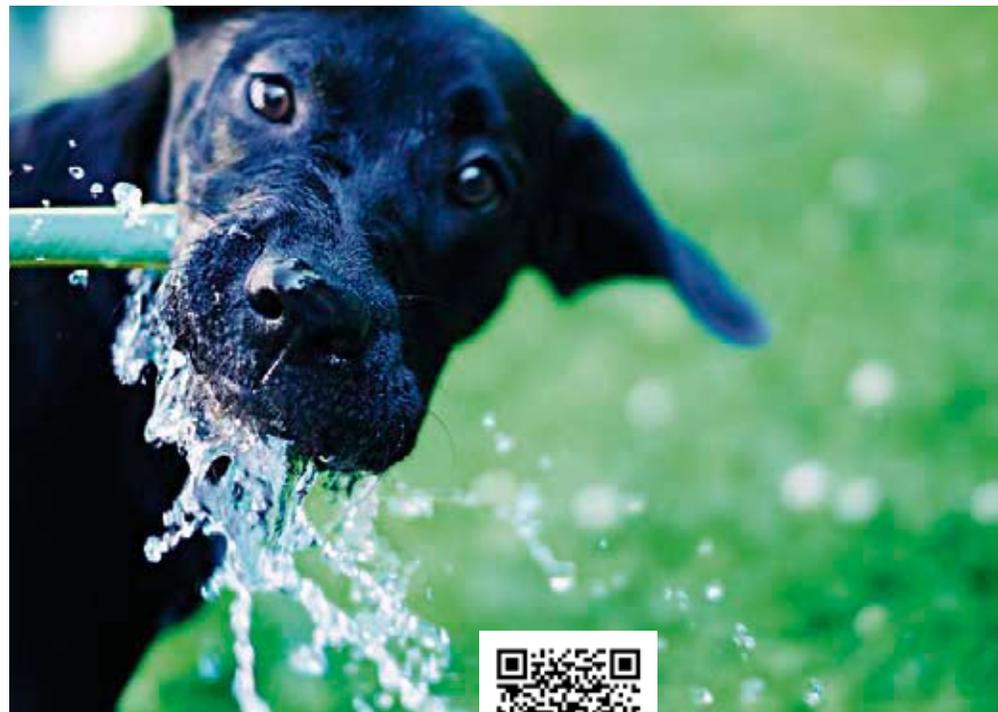
NUNCA DEJE SU ANIMAL DE ESTI-

MACIÓN SOLO EN EL AUTO: no lo deje solo ni por 5 minutos ni con la ventana abierta! La temperatura dentro de un auto puede subir hasta cinco grados en 15 minutos y las ventanas abiertas no ayudan en nada. Tampoco ayuda dejar el aire acondicionado funcionando! El mismo puede apagarse sin que Usted lo note y puede provocar la muerte de su mascota por inhalación de gases tóxicos.

EN LA PLAYA Y EN LOS PARQUES: garantice que su mascota tenga un lugar con sombra, agua fresca disponible y bastante ventilación para poder estar. En caso de no encontrar tales requisitos sería mejor no llevar su animal y déjelo descansar en un lugar más seguro.

PILETAS Y MAR: nunca deje su mascota sola en un lugar con piletas o cerca del mar. En el caso de querer entrar al agua con el mismo, hábituelo lentamente a entrar con Usted. Todo el tiempo con su supervisión y, en caso de ser posible, con el uso de "chalecos" especiales para perros.

Foto: Reproducción



Para más consejos
acceda el QR Code.



HIDRATACIÓN

Salud en día!

Los ancianos precisan ingerir mucha agua en esta época del año

Foto: Reproducción

Durante los meses más calurosos del año los ancianos deben tener mucho más cuidado con la deshidratación y mantener el hábito de ingerir líquidos aunque no tengan sed. Según el médico geriatra Clovis Cechinel, los ancianos no tienen tanta sed como los jóvenes y, por eso, solamente sienten la deshidratación cuando la misma ya es más grave. El médico explica que la deshidratación sucede cuando la eliminación del agua del cuerpo es mayor que su ingestión, y orienta que el vómito, la diarrea, el uso de diuréticos, el calor excesivo, la fiebre y la reducción de la ingestión de agua, por cualquier motivo, pueden provocar la deshidratación.

De acuerdo con el profesional, para que la deshidratación sea considerada como grave no precisa estar asociada con grandes características. Basta que el día sea caluroso o con baja humedad en el aire que el anciano perderá más agua por la respiración y el sudor debido a una mayor sensibilidad del organismo. "Si no hay una reposición adecuada de

agua, la deshidratación aparecerá con seguridad. La sensación de sed reducida, el uso de medicamentos que inducen al aumento del volumen urinario, la función renal disminuida y la incontinencia urinaria aumentan el riesgo de deshidratación", alerta.

Por eso, la ingestión de líquidos debe ser incorporada a la rutina, independientemente de que el anciano se encuentre o no en su casa. "Vale la pena recordar que las bebidas gaseosas y la cerveza no deben reemplazar el agua", refuerza el médico. Una sugerencia sería tener siempre una botellita o un vaso de agua cerca, aunque no se encuentre en su casa. "Algunas veces, la falta de ingestión de agua está relacionada con la dificultad de aguantarse sin orinar, lo que desagrada a muchas personas mayores. Pero, mantener el cuerpo hidratado debería ser la principal preocupación de los mismos", dice el médico.

Acceda al QR Code y
verifique más consejos!



Tenga siempre una botellita o un vaso de agua cerca aunque no se encuentre en su casa

EJERCICIOS FÍSICOS

Respetando los límites

Especialista alerta sobre los cuidados para la práctica de actividades en la playa

Foto: Reproducción



Estiramiento y zapatillas adecuadas: esenciales para la práctica de caminata o corrida

En relación a los ejercicios, los preferidos durante el verano son caminar y correr por la playa, prácticas comunes para quien ya se ejercita durante todo el año o para aquellas personas que escogen, justamente, los períodos de vacaciones para buscar una mejor calidad de vida. Sin embargo, esos deportistas generalmente se olvidan que los cuidados deben ser mantenidos como de costumbre a la hora de hacer cualquier tipo de ejercicio.

De acuerdo con el fisioterapeuta Leonardo Eicke, para evitar lesiones en las articulaciones o en la columna vertebral es necesario tomar algunas precauciones. “Además de realizar estiramientos antes y después de caminar o correr es importante elegir zapatillas adecuadas, con amortiguadores de impacto, de preferencia, y usarlas inclusive al caminar por la arena de la playa porque los esfuerzos en esos lugares suelen ser iguales o superiores a los que el deportista está acostumbrado”, explica.

Lo ideal, según el Dr. Eicke, es caminar o correr donde la arena no esté inclina-

da y, sobretodo, respetar los límites del cuerpo. “La práctica de ejercicios debe ser realizada durante todo el año y no apenas en los períodos de vacaciones. Tal vez, comenzando ahora una actividad física como caminar de forma adecuada, respetando los límites y sin lesiones, el deportista de verano consigue incorporar la actividad física durante todo el año”, sugiere.

CONSEJOS

- Lleve una botellita de agua para mantener el cuerpo siempre bien hidratado
- Use bloqueador solar para evitar quemaduras, inclusive en los días nublados, pues la radiación solar está siempre presente
- Utilice zapatillas adecuadas
- Use ropas livianas y cómodas
- Respete sus propios límites
- Respete los horarios recomendados para la exposición solar
- Antes de iniciar su caminata o corrida, haga estiramientos completos. Repítalos al final de la actividad
- Trate de disfrutar del paisaje, respire de forma adecuada y viva ese momento, pues eso también lo irá a ayudar para tener éxito en su actividad física.

ALERGIAS

Prevéngase!

Conozca algunos trucos para mantenerse libre de los estornudos

En el verano, las personas tienen que convivir con temperaturas más elevadas en sus rutinas de trabajo, estudio y tiempo de ocio. Ese aumento a la exposición solar perjudica el flujo de melatonina, la hormona que promueve el sueño y es producida estrictamente en lo oscuro. Así, las personas tienden a dormir menos y no recargan las energías necesarias para sus quehaceres diarios, lo que termina por acarrear algunas enfermedades como la alergia.

Trucos simples para mantenerse saludable:

1. USE PIJAMAS Y ROPAS DE CAMA LIVIANAS

Lino y algodón son mejores que los materiales sintéticos porque absorben el calor. Entonces, opte por uno de los dos para usar y encapar el colchón.

2. TENGA UN ESTERILIZADOR EN CASA Y EN LA EMPRESA

El esterilizador de aire elimina cerca de 99,9% de los micro-organismos aéreos

en el auxilio de las enfermedades respiratorias.

3. CONSIDERE LA VENTILACIÓN DEL CUARTO

Tenga una ventilación adecuada en el lugar en que va a descansar. Sirve prender el ventilador o el aire acondicionado desde que la persona se sienta confortable para cubrirse apenas con una sábana.

4. NO TENGA CORTINAS, ALFOMBAS Y BICHOS DE PELUCHE EN LOS CUARTOS

Este consejo parece obvio, pero los ácaros y hongos se acumulan en esos ítems.

5. EVITE PRODUCTOS DE LIMPIEZA CON PERFUME

Los productos de limpieza pueden provocar alergias serias tanto para quien los usa como para quien está en el ambiente en que fue aplicado. Los principales villanos son los suavizantes de ropas y los desinfectantes. Dé preferencia a los ítems sin olor.



Productos de limpieza pueden ser los villanos

ASSINE A BANDA LARGA LÍDER EM ULTRAVELOCIDADE. + 15 MIL CONTEÚDOS GRÁTIS.

Agora, quem assina a banda larga da NET leva também 15 mil conteúdos grátis. São filmes, séries, desenhos e muito mais para você curtir com a família toda. Aproveite.

35 MEGA
POR APENAS **R\$ 30,00** POR MÊS

15 MIL FILMES, SÉRIES E DESENHOS GRÁTIS

POUR 3 MESES, NO COMBO MULTI-ARÇOS, R\$ 99,90/MÊS, PACOTES COMBO MULTIA-ARÇOS DE R\$ 319,90/MÊS.

4004-8844 | NET.COM.BR
OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO

O acesso gratuito aos 15 mil conteúdos é válido por 12 meses. O consumo dos conteúdos gratuitos será descontado do pacote de dados contratado pelo cliente. Oferta válida até 28/2/2017 na contratação do pacote Combo Multi, que contempla os serviços de TV por assinatura (na seleção Mx HD), Banda Larga de 15 Mbps (Promoção Dobra da Velocidade) e Claro Max ZCB + 150 minutos (Multi limitado NET exclusivo para portabilidade). A velocidade anunciada, de acesso e trabalho na internet, é a máxima nominal, podendo sofrer variações decorrentes de fatores externos. O sinal do modem Wi-Fi está sujeito a limitações, em função de obstáculos e da distância do local de acesso à internet. O NOW está disponível para todos os clientes NET HDTV ou com um dos pacotes do NOW Club (Claro Video, Combate e Philo) contratado, sem custo adicional para acesso. Saiba mais em www.net.com.br/now. Os equipamentos cedidos pela NET deverão ser devolvidos na rescisão do contrato. Líder no Brasil em quantidade de clientes de banda larga fixa em velocidades acima de 34 Mbps, segundo dados da Anatel novembro/2016. Consulte as condições de aquisição e a disponibilidade técnica em seu endereço ligando para 4004-8844.

NET
Vem com a gente

CUIDADO

Preste atención al cáncer de piel!

Los cuidados con la piel son esenciales para la prevención de esta enfermedad durante la estación más calurosa del año

Foto: Reproducción



“El filtro solar no debe ser usado con el objetivo de permitir el aumento del tiempo de exposición al sol ni para estimular el bronceado”, afirma una especialista.

Sepa cómo prevenirse accediendo el QR Code.



Sol, playa y mar! En el verano, la necesidad de cuidar de la piel es mucho mayor. Ese cuidado es discutido y comentado todos los días del año ya sea en favor de una salud mejor o de la estética. El desafío es saber aprovechar la nueva estación con responsabilidad ya que tomar el sol en exceso es el gran responsable por el cáncer de piel, considerado como el más frecuente en Brasil.

Algunas medidas pueden ser tomadas para la prevención de la enfermedad como, por ejemplo, elegir el mejor horario de exposición al sol, el uso de filtro solar que “no debe ser utilizado con el propósito de permitir el aumento del tiempo de exposición al sol ni para estimular el bronceado de la piel”, nos recuerda la médica oncóloga Dra. Letícia Carvalho. Existen otras formas de protección que deben ser utilizadas, tales como anteojos oscuros y sombreros. El surgimiento de manchas y pecas en la piel, acompañadas de picazón y descamación son los primeros síntomas del cáncer de piel y su diagnóstico precoz aumenta las

posibilidades de curar esa enfermedad.

A pesar de su baja letalidad en relación a otros tipos de tumores malignos, el cáncer de piel es el más predominante en la población humana. Además de la exposición solar exagerada, la enfermedad también está relacionada con las cámaras de bronceado artificial, la tonalidad de la piel y el envejecimiento de la población, entre otros motivos.

SOBRE EL CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel se divide en dos grandes grupos: melanoma maligno y melanoma benigno. El primero es considerado como una entidad aparte. El mismo tiene baja incidencia y una historia natural bastante diferente, siendo más agresivo, de rápido crecimiento y con un mayor potencial de diseminación para otros órganos. Los melanomas benignos son enfermedades mucho más comunes porque poseen un crecimiento lento y raramente se diseminan para otros órganos a la distancia. A pesar de ser muy prevalente, el mismo presenta una baja tasa de mortalidad y menos del 4% de los pacientes fallecen por causa de esta enfermedad.

guia
Gastronômico
LOS COLORES
DEL VERANO

Ellas llenan la comida de alegría

• Página G8

*Flores
comestibles
dejan la
ensalada muy
apetitosa*



Foto: Reproducción

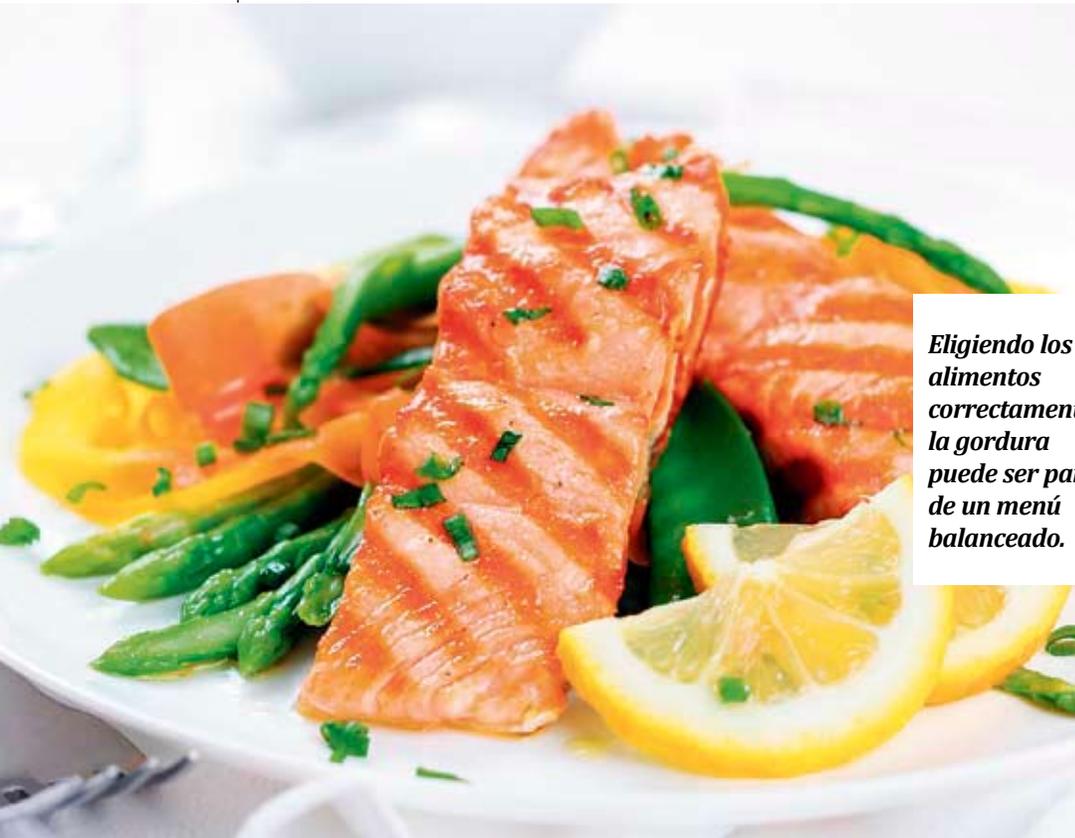
DIRET DO CAMPO
FRUTAS E VERDURAS
SELECIONADAS
a partir de
R\$ 1,99KG
Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674

DIETA

Sin miedo de la gordura

Nutricionista explica los beneficios de ingerirla sin perjudicar el organismo

Foto: Reproducción



Eligiendo los alimentos correctamente la gordura puede ser parte de un menú balanceado.

C

ando pensamos en los alimentos grasos, enseguida viene a nuestras mentes que la gordura es enemiga de una buena alimentación y, por lo tanto, de la salud. Por eso, muchas personas evitan la gordura en el menú alimenticio como una forma de proteger el cuerpo. Sin embargo, de acuerdo con la nutricionista Patrícia Cruz, evitar la gordura significa, también, retirar nutrientes que son importantes para el organismo. “Algunos mitos se volvieron reglas como la afirmación de que la gordura nos hace mal. Primero, es necesario saber qué tipos de gorduras nos hacen mal y cuáles nos hacen bien”, observa Patrícia. Por ese motivo, la nutricionista destaca la importancia de conocer bien las posibilidades de consumo para acabar con los mitos relacionados a la gordura.

Beneficios de la gordura: ayuda en la reducción del colesterol total y de la fracción LDL (colesterol malo). Además,

puede reducir los triglicéridos y actuar en la salud del corazón.

Alimentos correctos: las gorduras que hacen bien son las llamadas gorduras insaturadas y que se clasifican en dos categorías: poliinsaturadas y monoinsaturadas. Poliinsaturadas: pescados y aceites vegetales (soja, maíz, girasol, canola), linaza y nueces.

Monoinsaturadas: aceite de oliva, aceite de canola, aceituna, aguacate y oleaginosas (maní, castañas, nueces y almendras). Cantidad ideal: la recomendación es de 35% del total calórico de la dieta, como máximo, pudiendo estar presente en cualquier comida del día. “Un ejemplo es el aceite, que puede ser utilizado en el almuerzo para la preparación de arroz, legumbres y el condimento de la ensalada. Para las frutas oleaginosas, pueden estar presentes en el desayuno dentro de un cereal integral o en las meriendas y agregados a frutas frescas o secas”, orienta la nutricionista.

PRO ENVEJECIMIENTO

Nutritivas y sabrosas

Berries o bayas favorecen la buena forma y traen diversos beneficios para la salud

Foto: Reproducción



Frutitas poseen muchas propiedades funcionales

Apetitosas y de colores vibrantes, las frutas rojas son unanimidad cuando se trata de sabor. Sin embargo, en los últimos años, la atención ha sido puesta en un grupo especial: las berries como arándano y bayas de goji (gojiberry).

Ricas en antioxidantes y compuestos bioactivos, su consumo regular es capaz de combatir el envejecimiento precoz, ayudar a adelgazar y prevenir diversas enfermedades. Una de las principales características de esas pequeñas frutas es su coloración intensa, resultado de la alta concentración de antocianinas, sustancias que protegen al organismo contra la acción de moléculas nocivas – los radicales libres, que aceleran el envejecimiento celular y están asociados al surgimiento de varias enfermedades crónicas.

La abundancia de polifenoles, compuestos eficaces para el fortalecimien-

to del organismo, también coloca a las frutas en evidencia. La alta concentración de proantocianidinas en el arándano es capaz de reducir la acción bacteriana en el tracto urinario, previniendo contra las infecciones y los males de la región. Además, la fruta actúa en la prevención de enfermedades cardiovasculares, pues ayuda en la reducción de los niveles de colesterol. Ese mismo efecto protector del corazón es encontrado en el arándano (blueberry) – el fruto violeta-azulado rico en compuestos fenólicos es un gran aliado en la lucha contra el LDL. El alimento también beneficia la función cognitiva y mejora la actividad hepática. Ahora, el goji berry, tal vez el más famoso por sus propiedades medicinales, ha conquistado cada vez más adeptos por diversos motivos: el super alimento sería capaz de aumentar la energía, promover el bienestar, fortalecer el sistema inmunológico y, además, favorecer el adelgazamiento.

MENÚ

Recuperando la energía!

Los alimentos inteligentes ayudan a combatir los desgastes del cuerpo y de la mente

Foto: Reproducción



Somnolencia, sensación de cansancio, problemas gastrointestinales y jaquecas no son síntomas raros en lo cotidiano de mucha gente. Ellos pueden ser apenas algunas señales de una mala alimentación. Para reponer las energías y conseguir soportar largas jornadas de trabajo y tareas diarias se necesita más que una taza de café, es preciso adaptar el menú.

HUEVOS: el huevo es considerado como una de las mejores fuentes de proteína y contiene vitamina D, la cual mantiene los huesos fuertes. Su yema es rica en vitaminas del complejo B, que convierten alimentos en energía. En lugar de comenzar el día comiendo panes y tortas, coma huevos revueltos o una tortilla.

COMIDAS MÁS LIVIANAS POR LA NOCHE: a la noche, el cuerpo gasta la mayor parte de su energía en la digestión, lo que perjudica el descanso. Por eso, es importante limitar los carbohidratos y optar por una comida llena de proteínas como

atún, pollo o carne a la parrilla y hojas verdes. Resultado: una mayor disposición para comenzar el día.

NUECES Y ALMENDRAS: ricas en vitaminas, ellas son consideradas como superalimentos porque contienen diversas propiedades nutritivas. La orientación es consumir pequeñas porciones, ya sea como una entrada o en la ensalada.

HIDRÁTESE BIEN, SIEMPRE: el nivel de energía y disposición del cuerpo está relacionado con el estado de hidratación del mismo. El agua es responsable por el transporte de todos los nutrientes en la sangre y, también, por liberar el cúmulo de sustancias que intoxican. Por lo tanto, es esencial beber mucha agua durante todo el día.

BRÓCOLI: rico en vitamina C, fibras, hierro, beta caroteno y antioxidantes. Además, el mismo contiene cromo, que ayuda a regular el azúcar en la sangre manteniendo los niveles de energía constantes. Para estar seguro de poder obtener todos estos beneficios, cocine el brócoli por cinco minutos como máximo.



**En enero y febrero,
el Imagen da ilha va a la playa**

Con ediciones en portugués y español, el periódico se distribuirá en las playas del norte de la isla 2 veces por semana durante todo el mes

Anuncie!

contato@imagemdailha.com.br ou pelo tel: (48) 98836 4050

JORNAL
image3
Edição especial
VERANO DA ILHA



Chegou a sua nova tele-entrega de vinhos e espumantes em Floripa!

Suas férias pé na areia em Floripa com vinhos e espumantes do mundo todo, entregues aonde você estiver.

**Mais de 700 rótulos
de várias partes do mundo!**

TELE-ENTREGA SANTA ADEGA



48 3233.1296



48 99116.4828

De segunda a sexta, das 10h às 20h. Sábados das 9h às 14h.



Santa Adegas

Joe Collaço, 163, Córrego Grande
Florianópolis- SC

WWW.SANTAADEGA.COM.BR

**TELE-ENTREGA GRÁTIS ACIMA DE
R\$ 200,00 DENTRO DA ILHA!**

DÓNDE COMER Y BEBER BIEN

SERIOUS STEAK

El **Outback Steakhouse** tiene una novedad llena de sabor para la hora del almuerzo: el Serious Steak. Preparado con una mezcla de condimentos de la casa y envuelto en una mezcla de harina panko y queso grana padano es diferente de otras milanesas porque se hace a la plancha, lo que garantiza una textura sin igual y un sabor único. El plato es una exclusividad del menú ejecutivo y que se hace de Lunes a Viernes (con excepción de los feriados), desde las 11h30 hasta las 15 horas. Además, el cliente puede degustar la novedad con una ensalada o sopa de entrada y un acompañamiento por un precio fijo de R\$ 51,50.



Outback Steakhouse

Rua: Bocaiúva, 2468
 piso térreo do Beiramar Shopping
 Fones: 3039-0935 e 3039-1935



ITALIANA FAVORITA

Macarronada Italiana es el lugar de encuentro de los habitantes y turistas que quieren comer bien, en un ambiente amplio y familiar. El variado menú fijado por el chef italiano Ézio Librizzi se destaca por su calidad desde la preparación de las recetas hasta la entrega de los platos para los clientes. Una de las opciones que llama la atención por su sabor, aroma y exuberancia es el Polpettone alla parmigiana – albóndiga grande condimentada y rellena con queso muzzarella. El restaurante fue elegido como Cocina Italiana Favorita en el 2016 por los lectores del Imagem da Ilha! Abierto diariamente para almuerzo y cena.



Macarronada Italiana

Avenida Rubens de Arruda Ramos
 (Beira-Mar Norte), 2458
 Teléfono: 3028-2666 - www.macarronada.com.br



MANJARES DEL MAR

El chef nacionalmente reconocido Adilson Lucinda muestra toda su experiencia en el menú del nuevísimo restaurante **Iguarias Cozinha do Mar**, en Jurerê. Es la tradicional comida de la Isla con un toque de alta gastronomía. Aprecie todo el sabor y la exuberancia en la preparación y presentación de los frutos del mar siempre frescos y bien seleccionados. Se destacan platos tales como el Mero (Garoupa) con Camarones al ajo y con aceite y la Langosta Asada.



Iguarias Cozinha do Mar

Avenida dos Búzios, 945 - Jurerê
 Teléfono: 3365-5822
www.facebook.com/IguariasCozinhadoMar





MANTENERSE
EN FORMA
EN VACACIONES

dayuse
disponible

(48) 3222-6644

aparcamiento gratuito

www.betteryou.com.br

BETTERYOU
ACADEMIA

COLOR Y SABOR

Platos decorados

Las flores colaboran para que las comidas de estación sean más coloridas y sabrosas

Foto: Reproducción

Además de aprovechar todos los encantos que el verano proporciona es hora de abusar de los alimentos bien coloridos y saludables para mantener el entusiasmo y el cuerpo en día. Para organizar los platos, las flores comestibles dan el toque final dejándolos atractivos y elegantes.

Sin embargo, es necesario tener un cierto cuidado con la procedencia de las flores y verificar si las mismas son realmente propias para el consumo. “Es preciso buscar productores especializados y que no usen cualquier tipo de agrotóxico o tratamiento químico en las plantaciones. Es muy importante destacar que estas flores no son las mismas que están disponibles en las floriculturas”, menciona la nutricionista Cátia Medeiros.

JARDÍN PROPIO

La productora gastronómica Ceres Azevedo cultiva en el jardín de su casa pensamientos, rosas, violetas, capuchinas y caléndulas, y todas son propias para el consumo. “Son plantadas en tierra



Las flores utilizadas para la alimentación deben estar libres de agrotóxicos o tratamientos químicos

orgánica y sin pesticidas”, resalta. Las flores delicadas sirven para engalanar sus recetas dulces y saladas, y también, para aromatizar algunas bebidas.