

KJHGFDSAPOIUYTREWQÑP LOKIMJUNHYBGTVFRCD E XSWZ A QÑ L K J H G F D S A Q W E R T Y U I O P M N  
F V T G B Y H N U J M I C V P Ñ M N S X E D C R F V T G B Y H N U J M I K O L P Ñ M N B V C X Z Ñ L K J H S A P O I U Y T R E W Q Ñ P L  
Q Ñ L K J H G F D S A D I S E Ñ O Y O P M N B V C X Z J K L Ñ Z X C V B N M Q A Z W S X E D C R F V T G K O L P Ñ M N Q W E R T Y  
M Q A Z W S X E D O R P U B L I C I D A D J M I K O L P Ñ M N B V C X Z Ñ L K J H G F D S A P O I U Y T R E W C R F V T G B Y H N U J M I K  
E D C R F V T G B Y H N U J M I K O L P Ñ M N Q W E R T Y U I O P A S D F G H J K L Ñ Z C V B N M Q A Z W S X E D C R F V T G B Y H N

KJHGFDSAPOIUYTREWQÑPLOKIMJUNHYBGTVFRCDEXSWZAQÑLKJHGFDSAQWERTYUIOPM  
FVTGBYHNUJSTWMNSXEDCRFVTGBYHNUJMIKOLPÑMNBVCXZÑLKJHGFDSAPOIUYTREWQÑF  
QÑLKJHGFDSOZJKÑBUIOPMNBVCXZJK **BOOK 2013** LÑZXCVBNMQAZWSXEDCRFKOLPÑMNQ  
MQAZWSXEDTYUIODCRFNJMIKOTLPÑMNBVCXZÑLKJHGFDSAPOIUY REWQÑPLOKIMEDCRFV  
EDCRFVTGBYHNUJMIKOLPÑMNQWERTYUIOPASDFGHJKLÑZCVBNMQAZWSXEDCRFVTGBYHN



Excell de Brillex  
L'Oréal es una marca registrada de L'Oréal  
de productos para el cuidado de la piel  
y el cabello. La marca Excell de Brillex  
tiene productos y servicios.



Excell de Brillex  
L'Oréal es una marca registrada de L'Oréal  
de productos para el cuidado de la piel  
y el cabello. La marca Excell de Brillex  
tiene productos y servicios.



Excell de Brillex  
L'Oréal es una marca registrada de L'Oréal  
de productos para el cuidado de la piel  
y el cabello. La marca Excell de Brillex  
tiene productos y servicios.

# PROTEGE A TU FAMILIA CON EL NUEVO LAVALOZAS + DESINFECTANTE EXCELL DE BRILLEX

## MATA EL 99,9% DE LOS GÉRMINES.

DESINCRUSTA Y DESINFECTA SIMULTÁNEAMENTE TODA LA LOZA Y COCINA.

¡EXÍGELO EN TU SUPERMERCADO!



WWW.BRILLEX.CL

Publicidad

  
**DE MARTINO**  
REINVENTANDO CHILE



**92**  
Pts

DE MARTINO LEGADO  
RESERVA  
MERLOT

**91**  
Pts

DE MARTINO LEGADO  
RESERVA  
CHARDONNAY

**91**  
Pts

DE MARTINO LEGADO  
RESERVA  
CARMENERÉ

**91**  
Pts

DE MARTINO LEGADO  
RESERVA  
SYRAH

**90**  
Pts

DE MARTINO LEGADO  
RESERVA  
CABERNET SAUVIGNON

ELEGIDA  
**WINE OF THE YEAR 2011**  
ASOCIACIÓN DE

GUÍA  
DESCORCHADOS  
**2012**



ceviche con una salsa que lleva ese cítrico toque de la maracujá y de algún sabor japonés, con un trio de ceviches que dice "peruano" y algunos platos al wok que dicen "nipón".  
 Así es esto. Brindando con pisco sour o con sake sour. O con un tremendo vaso de chicha morada, sin dejar de lado un extenso listado de cocteles con jugos, aportes frescos del pepino o el apio y macerados en vodka, frescos, frescos, mientras que la leche de tigre aporta su cuota criatura en otras combinaciones. El calor llama a probar esta mezclas largas que acompañan a la perfección la comida (o mismo que un fresco espumoso).  
 "No es una comida que deje indiferente. Y es un poco más suave que la cocina peruana que conocemos, es elegante", explica Carlos. Y llega un roll llamado "parrillero", por un toque minúsculo de chimichurri. Suena raro, pero es adictivo. Lo mismo que el "tropical", envuelto en mango, o el "antiuchi-maki", con carne. A veces es mejor probar sin pensar, ya que el sabor termina dando la razón. Y probando mucho, ya que se puede ir picoteando de a medios rolls y se puede matar la media tarde o un día de fin de semana en Tanaka. Dejando, eso sí, el espacio para la trilogía de postres que mejor resume esta experiencia: arroz con leche, suspiro limeño y mousse de maracujá.

restaurante del mes

## Espumantes Undurraga

Esta viña nacional destaca por sus espumosos, sinónimos de seducción y buen gusto, ideales para maridar con una cocina como la japonesa y la nikkei.



**UNDURRAGA Brut Royal**

Vino producido con las mejores uvas pinot noir y chardonnay, de color amarillo brillante, con finas burbujas y aromas florales y cítricos. En boca es seco y fresco, de equilibrada acidez y final redondo.



**UNDURRAGA Rosé**

Vino producido 100% con uvas pinot noir. De color rosado fresco, en nariz ofrece notas a frutos rojos y un sutil toque a rosa. De burbuja persistente, en boca es seco y delicado, frutoso y con cuerpo.

## Beneficio socios



Presentando su credencial, el socio CAV tendrá derecho a:

- Una botella gratis de Undurraga Rosé o Brut Royal.
- 10% de descuento en almuerzo y cena Tanaka.

## Tanaka Restaurante

Horario: Lunes a domingo de 13.00 a 24.00 hrs.  
 Dirección: Alonso de Córdoba 4248, Vitacura. Teléfono: 206 6000

divulga 2010 | LA CAV | 111



BECAUSE ENJOYING LIFE IS NATURAL...  
 ...EXPERIENCE NUEVO MUNDO.

*South America's first completely Organic and CO2 neutral wine.*

Certified Organic by BSC Óko-Garantie. "Vineyard-to-consumer" CO2 Neutral certified by the Carbon Reduction Institute and De Martino is recognized as a best example of efficient water management in the Chilean wine industry.

WWW.NUEVOMUNDOWINES.COM

Publicación Vino Nuevo Mundo / Revista IN  
 Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.

## Viña Pérez Cruz

Texto / Foto |  
CRISTÓBAL FREDES



Valle del Maipo  
Chile  
[www.perezacruz.com](http://www.perezacruz.com)

Una bodega de grandes dimensiones debe lidiar siempre con el desafío de no irrumpir de forma abrupta en el paisaje, que en el mundo del vino es casi siempre campestre; es decir, tranquilo, sencillo y armonioso. En esta viña de la localidad de Huelquén (uno de los *terroirs* más interesantes del valle del Maipo) la solución a ese problema pasó, en buena parte, por el material utilizado: la madera. El reconocido arquitecto chileno José Cruz Ovalle fue el responsable de diseñar esta admirable bodega hecha casi en su totalidad de pino radiata. El edificio consiste en dos naves que a gran escala simulan la forma de dos barricas acostadas. Pese a ser racional y moderna, la construcción se aleja del frío minimalismo que a ratos inunda a los proyectos contemporáneos. Se trata de un edificio para admirar

por su esplendor, pero que, a la vez, es capaz de inspirar calidez, tranquilidad y todas las cosas que sentimos cuando estamos rodeados solamente de la noble madera. / A large-scale winery must be careful not to overpower the landscape that surrounds it, which is almost always rural. The building has to be serene, simple and harmonious. At Viña Pérez Cruz in Huelquén – one of the most interesting *terroirs* in the Valle del Maipo – the solution

to this problem was the use of wood throughout the building. Renowned Chilean architect José Cruz Ovalle is responsible for this admirable winery, made almost entirely of Monterey pine. The building consists of two large bays that are evocative of wine barrels on their sides. Though rational and modern, the design lacks the cold minimalism that marks so many contemporary projects thanks to the warmth and tranquility that fine wood inspires.

### Algo más de... / More to Explore

Reservando con anticipación, se puede visitar cualquier día de la semana. Además de la arquitectura, destaca su bellissimo entorno precordillerano y, por cierto, sus vinos, dentro de los mejores del Maipo Alto. / Winery tours are offered throughout the week by reservation only. In addition to the architecture, you'll love the beautiful setting in the Andean foothills and, of course, the wines, which are some Maipo Alto's best.



AT DE MARTINO WE ARE REINVENTING THE WINE EXPERIENCE  
¡COME AND JOIN US!

**PASSPORT**  
DE MARTINO  
REINVENTING CHILE

**AIR TICKET**

**RESERVATIONS:**  
 @ VISITAS@DEMARTINO.CL  
 t TWITTER/DEMARTINOWINES  
 f FACEBOOK/VIÑADEMARTINO  
 WWW.DEMARTINO.CL

Publicación Tour Viña / Revista Chile Deluxe  
Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.

restaurante del mes

## Espumantes Undurraga

Esta viña nacional destaca por sus espumosos, sinónimos de seducción y buen gusto, ideales para maridar con una cocina como la japonesa y la nikkei.



### UNDURRAGA Brut Royal

Vino producido con las mejores uvas pinot noir y chardonnay, de color amarillo brillante, con finas burbujas y aromas florales y cítricos. En boca es seco y fresco, de equilibrada acidez y final redondo.



### UNDURRAGA Rose

Vino producido 100% con uvas pinot noir. De color rosado fresco, en nariz ofrece notas a frutos rojos y un sutil toque a rosa. De burbuja persistente, en boca es seco y delicado, frutoso y con cuerpo.

## Beneficio socios

Presentando su credencial, el socio CAV

tendrá derecho a:

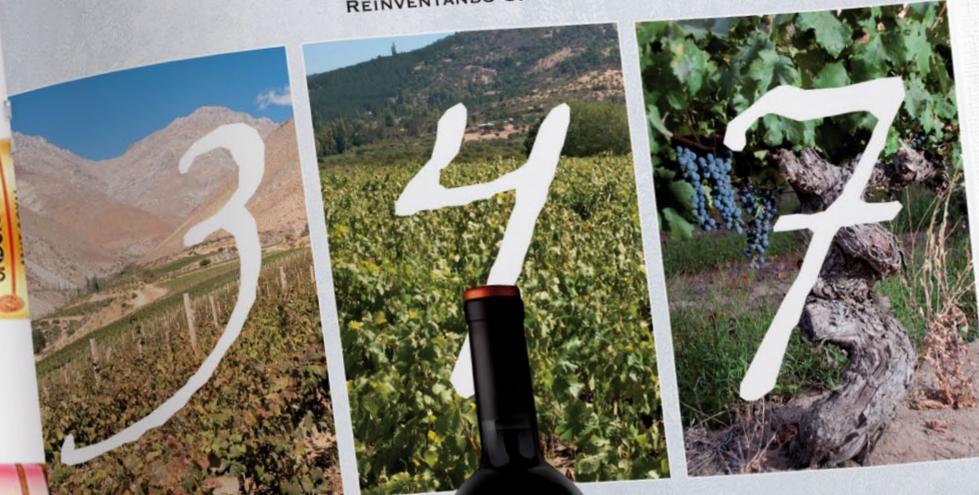
- Una botella gratis de Undurraga Rose o Brut Royal.
- 10% de descuento en almuerzo y cena Tanaka.

### Tanaka Restaurante

Horario: Lunes a domingo de 13.00 a 24.00 hrs.  
Dirección: Alonso de Córdoba 4248, Vitacura. Teléfono: 206 6000



**DE MARTINO**  
REINVENTANDO CHILE



VALLE DEL MAIPO (62%): APORTA PROFUNDIDAD EN NARIZ, SENSACIONES A TABACO Y GRAN PERSONALIDAD.  
VALLE DE CACHAPOAL (22%): SE PRESENTA CON FRUTA MADURA DANDO DULZOR Y SUAVIDAD EN BOCA.  
VALLE DEL MAULE (16%): COMPLEMENTA CON TOQUES DE PIMIENTA Y ESPECIAS.

WWW.DEMARTINO.CL

Publicación Vino 347 / Revista Placeres  
Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.

## Vinya Pérez Cruz



por su esplendor, pero que, a la vez, es capaz de inspirar calidez, tranquilidad y todas las cosas que sentimos cuando estamos rodeados solamente de la noble madera. / A large-scale winery must be careful not to overpower the landscape that surrounds it, which is almost always rural. The building has to be serene, simple and harmonious. At Vinya Pérez Cruz in Huelquén - one of the most interesting terrairs in the Valle del Maipo - the solution

to this problem was the use of wood throughout the building. Renowned Chilean architect José Cruz Ovalle is responsible for this admirable winery, made almost entirely of Monterey pine. The building consists of two large halls that are evocative of wine barrels on their sides. Though rational and modern, the design lacks the cold minimalism that marks so many contemporary projects thanks to the warmth and tranquility that fine wood inspires.



### Algo más de... / More to Explore

Reservando con anticipación, se puede visitar cualquier día de la semana. Además de la arquitectura, destaca su hermoso entorno precordillerano y, por cierto, sus vinos, dentro de los mejores del Maipo Alto. / Winery tours are offered throughout the week by reservation only. In addition to the architecture, you'll love the beautiful setting in the Andean foothills and, of course, the wines, which are some Maipo Alto's best.

## A UNIQUE EXPRESSION OF CHILE

THE SINGLE VINEYARD RANGE OFFERS CHILE'S QUINTESSENTIAL TERROIR WINES. THE LIMITED PRODUCTION FROM CHILE'S MOST EXCEPTIONAL VINEYARDS MAKES EACH WINE A UNIQUE EXPRESSION OF CHILE'S DIVERSITY.

THIS VINEYARD IS LOCATED AT ALTITUDE 2.000M ABOVE SEA LEVEL AND RECEIVING ALMOST 300 DAYS OF SUN EACH YEAR WITH A WIDE TEMPERATURE RANGE.

WWW.DEMARTINO.CL



ALTO LOS TOROS VINEYARDS  
ELQUI VALLEY - CHILE.

Publicación Vino Alto de Toros / Revista IN  
Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.



por su esplendor, pero que, a la vez, es capaz de inspirar calidez, tranquilidad y todas las cosas que sentimos cuando estamos rodeados solamente de la noble madera. / A large-scale winery must be careful not to overpower the landscape that surrounds it, which is almost always rural. The building has to be serene, simple and harmonious. At Vinya Pérez in Huelquén – one of the most interesting terroirs in the Maipo – the solution

to this problem was the use of wood throughout the building. Renowned Chilean architect José Cruz Ovalle is responsible for this admirable winery, made almost entirely of Monterey pine. The building consists of two large bays that are evocative of wine barrels on their sides. Though rational and modern, the design lacks the cold minimalism that marks so many contemporary projects thanks to the warmth and tranquility that fine wood inspires.

Algo más de... / More to Explore  
Reservando con anticipación, se puede visitar cualquier día de la semana. Además de la arquitectura, destaca su ballísimo entorno precordillerano y, por cierto, sus vinos, dentro de los mejores del Maipo Alto. / Winery tours are offered throughout the week by reservation only. In addition to the architecture, you'll love the beautiful setting in the Andean foothills and, of course, the wines, which are some of Maipo Alto's best.

# SANTA INÉS

"CHILEAN WINES WITH CHARACTER"



Santa Inés wines originate from a selection of unique and distinguished vineyards that the winemaking team considers to be the most exciting in Chile. The result is a range of wines with remarkable character and personality, that are concentrated, elegant and fresh. Together with new look labels and packaging Santa Inés wines are the connoisseur's choice.

WWW.SANTAINESVINEYARDS.COM

Publicación Línea Vinos Santa Inés  
Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.



Publicación Premios Vino Legado  
Viña De Martino

Conceptualización, diseño y retoque.

... Pérez Cruz

Texto / Text | CRISTÓBAL FRIEDS



por su esplendor, pero que, a la vez, es capaz de inspirar calidez, tranquilidad y todas las cosas que solamente de la noble madera. / A large-scale winery must be careful not to overpower the landscape that always rural, simple which is almost always serene, simple building has to be serene, simple and harmonious. At Vina Pérez Cruz in Huelquén - one of the most interesting terroirs in the Valle del Maipo - the solution

to this problem was the use of wood throughout the building. Renowned Chilean architect José Cruz Ovalle is responsible for this admirable winery, made almost entirely of Monterey pine. The building consists of two large bays that are evocative of wine barrels on their sides. Though rational and modern, the design lacks the cold minimalism that marks so many contemporary projects thanks to the warmth and tranquility that fine wood inspires.

Algo más de... / More to Explore

Reservando con anticipación, se puede visitar cualquier día de la semana. Además de la arquitectura, destaca su bellissimo entorno precordillerano y, por cierto, sus vinos, dentro de los mejores del Maipo Alto. / Winery tours are offered throughout the week by reservation only. In addition to the architecture, you'll love the beautiful setting in the Andean foothills and, of course, the wines, which are some Maipo Alto's best.



DE MARTINO  
REINVENTANDO CHILE

CREANDO VINOS QUE SON UN FIEL REFLEJO  
DE SU ORIGEN



WWW.DEMARTINO.CL

Publicación *Vino Legado y 347*  
**Viña De Martino**

Conceptualización, diseño y retoque.

## Viña Pérez Cruz



por su esplendor, pero que, a la vez, es capaz de inspirar calidez, tranquilidad y todas las cosas que sentimos cuando estamos rodeados solamente de la noble madera. / A large-scale winery must be careful not to overpower the landscape that surrounds it, which is almost always rural. The building has to be serene, simple and harmonious. At Viña Pérez Cruz in Huelquén - one of the most interesting terroirs in the Valle del Maipo - the solution

to this problem was the use of wood throughout the building. Renowned Chilean architect José Cruz Ovalle is responsible for this admirable winery, made almost entirely of Monterey pine. The building consists of two large bays that are evocative of wine barrels on their sides. Though rational and modern, the design lacks the cold minimalism that marks so many contemporary projects thanks to the warmth and tranquility that fine wood imparts.

des  
diar siempre  
irrumper de  
paisaje, que en  
casi siempre  
tranquilo.  
En esta viña  
Huelquén (uno  
interesantes del  
olución a ese  
uena parte, por  
la madera.  
ecto chileno  
el responsable  
rable bodega  
lidad de pino  
nsiste en dos  
ala simulan la  
s acostadas.  
moderna.  
aja del frío  
atos inunda a  
poráneos. Se  
para admirar



Algo más de... / More to Explore  
Reservando con anticipación, se puede visitar cualquier día de la semana. Además de la arquitectura, destaca su bellísimo entorno preandino y, por cierto, sus vinos, dentro de los mejores del Maipo Alto. / Winery tours are offered throughout the week by reservation only. In addition to the architecture, you'll love the beautiful setting in the Andean foothills and, of course, the wine, which we know Maipo Alto's best.

  
**DE MARTINO**  
REINVENTANDO CHILE



**ELEGIDA  
VIÑA DEL AÑO 2011  
POR LA ASOCIACIÓN DE  
VINOS DE CHILE A.G.**

GRACIAS A SU APOORTE POR UNA VITICULTURA RESPONSABLE, SUS PROYECTOS DE INNOVACIÓN Y GRANDES LOGROS INTERNACIONALES.

WWW.DEMARTINO.CL

Publicación Viña Del Año  
**Viña De Martino**

Conceptualización, diseño y retoque.

ATENCIÓN GRATUITA A PACIENTES  
**800-200-5433**

**ONETOUCH®**  
*Vive la vida*

**Johnson & Johnson**  
MEDICAL



RETIENE LA  
HUMECTACIÓN  
PROFUNDA  
POR 24 HORAS  
RECOMENDADA  
POR  
DERMATÓLOGOS  
120 ml.



# Del cerebro al corazón

## LOS SIETE HAMBRES DE LOS SENTIDOS

Comienza con los ojos. También porque estamos tristes o alegres, porque tenemos frío, porque necesitamos algo dulce o salado, porque nos falta el aroma de una paleta. Cuando mandan los sentidos es difícil saber si tenemos realmente hambre. Aprende a diferenciarlos y a controlar el deseo irracional de comer.

El efecto de los alimentos sobre los sentidos es tan poderoso que ha dado lugar al concepto de hambre emocional, que es cuando el cerebro te hace comer por razones que no son las de siempre. En estos casos, el hambre emocional puede ser de dos tipos: hambre emocional positiva, que se produce cuando el cerebro te hace comer porque se siente bien, y hambre emocional negativa, que se produce cuando el cerebro te hace comer porque se siente mal.

Síntomas de hambre emocional positiva: cuando estás feliz, tranquilo o relajado, te sientes atraído por la comida. Síntomas de hambre emocional negativa: cuando estás triste, ansioso o estresado, te sientes atraído por la comida.

### EL HAMBRE DE LA NAZAR

Cuando hueles algo que te gusta, tu nariz te avisa que hay comida por ahí. Cuando hueles algo que no te gusta, tu nariz te avisa que hay comida que no quieres comer. El olor de la comida puede hacerte sentir hambre, pero también puede hacerte sentir que no tienes hambre.

### EL HAMBRE DEL ESTÓMAGO

Es la más auténtica de las siete hambres. Se produce cuando tu cuerpo le pide comida y necesita ser alimentado. Tu estómago puede comerte si no comes. Tu estómago puede comerte si no comes. Tu estómago puede comerte si no comes.

### EL HAMBRE DE LA BOCA

Está relacionada con las sensaciones que despierta en la boca el sabor y la textura de los alimentos. Tu deseo de comer más está relacionado con la preferencia de tu paladar dulce, salado, ácido. Una comida procesada que contiene los sabores de la comida real, pero que no aporta un sabor muy agradable y agradable, puede hacerte sentir hambre.

### EL OÍDO

El sonido de la comida puede hacerte sentir hambre. El sonido de la comida puede hacerte sentir hambre. El sonido de la comida puede hacerte sentir hambre.



# En el mes del Corazón, aprovecha esta imperdible oferta

Lubriderm  
Nutrición para la piel



Comparte en Facebook  
www.one-touch.com

ONETOUCH  
Vive la vida  
800-200-5433



Publicación Mes del Corazón  
OneTouch J&J Medical

Conceptualización, diseño y retoque.

El diagnóstico de diabetes gestacional se realiza a través de una prueba de tolerancia a la glucosa. Esta prueba se realiza en el tercer trimestre del embarazo, entre las semanas 24 y 28. Consiste en ingerir una bebida que contiene una cantidad específica de glucosa y luego medir el nivel de azúcar en la sangre a las 1 y 2 horas de haber consumido la bebida. Si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, puede ser un signo de diabetes gestacional. El médico que realiza esta prueba puede recomendar una dieta con menor contenido de carbohidratos y ejercicio físico regular para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Si se confirma el diagnóstico de diabetes gestacional, el médico puede recomendar medicamentos para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Es importante seguir las recomendaciones del médico y mantener un control regular de los niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo para reducir el riesgo de complicaciones para la madre y el bebé.



### CONSEJOS PARA LA MUJER

Para bajar de peso, comienza las comidas con una ensalada baja en grasas e ingiere porciones bajas de alimento pequeñas, cada cuatro horas. No esperes a tener hambre para comer.



MUJER



**CLEARBLUE**  
11.95 (10 pruebas)  
CCL-25330



**ORADIET**  
120 mg CAPSULAS  
CCL-235979/235978



**TAPSIN PERÍODO**  
120 mg CAPSULAS  
CCL-235991

Pág. 5

### Nosotros vemos tu vida, no la diabetes

Consulta a tu médico como mantener bajo el nivel de glucosa en sangre y disfruta de tu embarazo.

**ONETOUCH**  
Vive la vida



**Johnson & Johnson**  
MEDICAL COMPANIES

Publicación Diabetes Gestacional  
OneTouch J&J Medical

Conceptualización, diseño y retoque.

## Del cerebro al corazón LOS SIETE HAMBRES DE LOS SENTIDOS

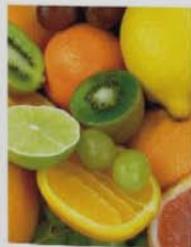
*Comemos con los ojos. También porque estamos tristes o alegres, porque tenemos frío, porque necesitamos algo dulce o salado, porque nos tienta el aroma de una panadería... Cuando mandan las sensaciones, es difícil saber si tenemos realmente hambre. Aprendié a diferenciarlo y a controlar el deseo irracional de comer.*

El efecto de los alimentos sobre los sentidos es tan poderoso que ha dado lugar al concepto de hambre sensorial, que es el deseo de comer que experimentamos cuando los sentidos son estimulados por la comida, por imágenes de alimentos, sonidos, aromas, texturas y otras sensaciones de las que no somos conscientes. En entuñecidos sabemos que uno de los grandes desafíos del adelgazamiento consiste en saber cuándo tienes realmente hambre. Por eso, te ofrecemos una lista de siete tipos de hambre sensorial en los que se diluye la frontera entre deseo y necesidad.

### EL HAMBRE DEL OJO

¿En qué comemos con los ojos? Porque así nos educan y así creemos. Cuando vemos pequeños hambres significaba comida, y comida significaba satisfacción, recompensa, consuelo. Por eso seguimos comiendo para reconfortarnos, premiarnos, entretenernos, seducir y mucho a otras causas alejadas de la principal alimentación. El ojo humano tiene el poder de anular las señales del estómago. Por eso de seamos la comida con sólo verla.

**Engañar a los ojos.** Organiza tu nevera de forma saludable, cobocando frutas, verduras o pequeñas porciones de alimentos más calóricos en los lugares más a la vista. Si lo primero que ves al abrir la nevera es lo bueno que eliges, que sea lo más sano y ligero. Además, no tengas comida a la vista, especialmente alimentos para picar. Coloca los productos más tentadores en los lugares más difíciles de alcanzar.



**Si comes alimentos con hueso, cáscara o piel,** deja las partes desechables en el plato, a la vista. Al ver esos "restos" ocurre el proceso inverso, el cerebro toma nota de lo que has comido y te indica que debes parar.

### EL HAMBRE DE LA NARIZ

Cuando hueles café, quieres una taza. Cuando un alimento huele mal, lo rechazas. Ciertos olores pueden aumentar el apetito, estimular la producción de saliva y activar la secreción de jugos gástricos.

**Entra en la cocina.** Sumérgete en los olores que desprende cada plato antes de empezar a comer. El olfato envía mucha información al cerebro, que la interpreta como si ya lo hubiéramos comido. De esta forma te sentirás saciado antes.

**Para comer más salmosos saludables,** como frutas y verduras, incluye los en recetas que despidan un buen aroma.

### EL HAMBRE DE LA BOCA

Está relacionada con las sensaciones que despierta en la boca el sabor y la textura de los alimentos. Tu deseo de comer más está relacionado con las preferencias de tu paladar: dulce, salado, ácido. Una de las razones por las que nos gustan los alimentos procesados es que contienen una mezcla de grasas, azúcares y sal que aportan un sabor muy agradable, y además son fáciles de masticar y digerir.

**Saborear de forma consciente.** Come sin prisas ni distracciones para intensificar el placer sensorial que produce el sabor de los alimentos.

**Elige alimentos satisfactorios** para potenciar el sabor de tus platos: ensaladas, conservas, vinagres aromáticos o frutas.

**Adapta las menús a las texturas y sabores que prefieres.** Por ejemplo, para las ensaladas, elige lechugas más o menos crujientes, tomates con o sin frutos secos.

### EL HAMBRE DEL ESTÓMAGO

Es la más auténtica de las siete hambres. Se produce cuando tu cuerpo te dice que está hambriento y necesita alimentarse. Tu estómago puede comunicarse contigo de muchas maneras y con sonidos diversos, sientes la necesidad de digerir algo que no está ahí.

**¿Es realmente hambre?** Asegúrate de que es tu estómago quien te está pidiendo comida: deja pasar un rato desde que notas la sensación, si persiste tras unos 15 o 20 minutos, entonces come.

ONETOUCH

CREANDO UN MUNDO SIN LÍMITES

PARA PERSONAS CON DIABETES.

- Va con el paciente.
- 500 memorias con fecha y hora.
- Puerto para descargas a computadores.
- 3 colores disponibles.



- Puede más que una simple medición.
- 500 memorias con fecha y hora.
- Promedio 2, N, 20 días pre y postprandiales.
- Luz.

- Busca hacerlo más fácil.
- 150 memorias con fecha y hora.
- Promedio P, C, 20 días.
- Puerto para descargas a computadores.



www.onetouch.com

ATENCIÓN GRATUITA PACIENTES  
0800-555-5433

Johnson & Johnson  
MEDICAL

Publicación Medidores  
OneTouch J&J Medical

Conceptualización, diseño y retoque.



# Nosotros vemos tu vida, no la diabetes

**ONETOUCH**  
Vive la vida

Consulta a tu médico como mantener bajo el nivel de glucosa en sangre y disfruta de tu embarazo.

**TEN EN CUENTA**  
QUE al te inyectas insulina y vigila los niveles que experimentas de acuerdo a según la actividad. La hora del viaje y la hora.

En pacientes tratados con insulina subcutánea continua de insulina sólo es necesario cambiar la hora de la bomba cuando se lleguen a minutos según hora local, realizando igual insulina cuando se regrese. Poner bolus de insulina rápida según las normas de alimento.

En pacientes con dos dosis de insulina (rápida y lenta) en desayuno y al dormir es hacia el oeste, invertir una dosis con los horas extra que se le es habitual en el horario de la casa, en general no se acompaña de tener insulina durante el viaje para prevenir como la

contenido de hidratos de carbono y los alimentos proteicos (carne, pescado, huevos, derivados...), por alterar menos la glucemia. Puedes tomar libremente agua, infusiones, café y bebidas "light" que contengan edulcorantes artificiales acalóricos. Recuerda que cada 100 ml de bebidas refrescantes azucaradas (cola, naranjada, zumos, bitter, batidos...) aportan entre 10 a 15 g de azúcar. El alcohol, si no te lo han desaconsejado, siempre en pequeñas cantidades, durante las comidas. Preferentemente elige bebidas alcohólicas fermentadas (vino y cerveza).

**Johnson & Johnson**  
MEDICAL COMPANIES

Publicación Diabetes Gestacional  
**OneTouch J&J Medical**

Conceptualización, diseño y retoque.

Publicación Diabetes Gestacional  
OneTouch J&J Medical

Conceptualización, diseño y retoque.

# Nosotros vemos tu vida, no la diabetes

## ONETOUCH<sup>®</sup> *Vive la vida*

Johnson & Johnson  
MEDICAL COMPANIES

• tips ¿qué hacer?

## ¿Cómo evitar los dolores posturales?

Se relacionan con la malposición de nuestro cuerpo en las actividades de la vida diaria. La mayoría se concentra en el cuello, la espalda, los codos, las muñecas y las rodillas. Su aparición se debe -en parte- a las largas jornadas sentados frente al computador en una postura inadecuada, a la vida sedentaria y al mal estado físico. El doctor Marcelo Molina, traumatólogo de Red Salud UC, nos da aquí algunos consejos para evitar estas molestias.

por Francisca Lobos

### Nuevo Centro de Acupuntura UC

Esta milenaria técnica china consiste en la estimulación de los puntos en los cuales se concentra la energía de la persona. Un profesional inserta agujas extremadamente finas y flexibles en zonas específicas del cuerpo para equilibrar el estado del paciente y evitar sus dolores.

La medicina científica reconoce que la acupuntura es eficaz cuando está bien indicada. De hecho, el doctor Molina la considera una alternativa válida para tratar molestias en casos específicos. La Organización Mundial de la Salud acepta que este método puede ser de gran ayuda para tratar casi 50 enfermedades. Entre ellas están la migraña, el dolor lumbar crónico, la artritis, el asma, la depresión, la infertilidad, el insomnio, el estrés y las lesiones deportivas. Red Salud UC ofrece a sus pacientes la posibilidad de probar este tratamiento alternativo en el Centro de Cáncer UC. La consulta está a cargo de tres profesionales especialistas en esta disciplina.

Para consultar la disponibilidad de horas, puede llamar al 676 70 00 o al 354 69 00.



- 1 Usar un asiento con respaldo, que llegue al menos hasta la altura de los omóplatos, en el lugar de trabajo. La espalda debe quedar derecha en la silla y sin doblar el tronco.
- 2 No permanecer sentado por mucho tiempo durante el día. Se puede producir acortamiento y contracturas musculares al estar varias horas con las rodillas y otras articulaciones en flexión. Cada 30 minutos es recomendable cambiar de posición, pararse y caminar.
- 3 Realizar deporte en forma regular para fortalecer la musculatura. Antes de efectuar actividad física, siempre se debe elongar y precalentar. Esto evitará el riesgo de generar alguna lesión.
- 4 Mejorar la elongación. Si permanece mucho tiempo en el trabajo en la misma posición, es bueno hacer ejercicios de elongación durante uno a dos minutos, cada dos horas.
- 5 No adoptar posiciones viciosas al estar de pie o sentado. La cabeza siempre debe estar derecha, no hay que flexionar demasiado el cuello. Evitar también los movimientos de flexión, extensión o rotación extrema del tronco, especialmente si no se tiene un buen acondicionamiento físico.
- 6 Al agacharse, hacerlo con las rodillas flexionadas y el tronco esgruido para evitar lesiones de espalda.
- 7 Siempre cargar peso con las manos cerca del cuerpo y la espalda recta.
- 8 Consultar al especialista ante un dolor postural para iniciar un tratamiento adecuado, incluyendo manejo analgésico y kinesioterapia. La readecuación de las posturas es fundamental.



Al Cuidado de la Vida

Idencia, Santiago, Chile. Teléfono (56 2) 887 16 00 / [www.gador.cl](http://www.gador.cl)

stellas

> partos. Si conseguir un parto natural no intervenido es de por sí difícil (en las condiciones que se han dado y se dan en nuestra sociedad en los últimos siglos), en este caso (muchos bebés cedidos inmediatamente tras el parto) es prácticamente imposible. Sólo tras parir a mis hijos he sido capaz de comprender un poco el trauma terrible que supone para una mujer parir a un bebé del que no será madre. Yo, gran defensora del parto extático, del parto como una experiencia sublime y única en la vida de una mujer, no puedo más que pensar que el parto de esas madres naturales debió de ser el infierno en la tierra porque en esas circunstancias sólo hay un sentimiento que predomina: dolor, dolor y más dolor. Si a eso añadimos el intervencionismo absurdo (como el hecho de dormir a la madre en el momento del expulsivo para que no viera a su bebé) y el manejo

duro e impersonal que pudieron sufrir los bebés tras el nacimiento —privándolos de su madre natural de manera brusca y definitiva— a la luz de las teorías de Odent, Chamberlain, Gerhard y Verrier no debemos ignorar el efecto que todo esto ha podido tener en ellos y en su desarrollo posterior.

**PODEMOS ESPERAR QUE ESTE PERIODO PRIMAL PUEDE SER COMPENSADO Y SANADO POR EL NUEVO AMBIENTE DE AMOR Y CUIDADO QUE VA A RECIBIR EL PEQUEÑO EN SU NUEVA FAMILIA**

Creo que, en este contexto, el reconocimiento de la influencia del periodo primal en el desarrollo posterior del niño adoptado es importantísimo ya que abre una puerta hacia la esperanza y la sanación. No es lo mismo pensar que el niño adoptado tiene una serie de problemas porque está inscrito en sus genes —y por lo tanto está determina-

do genéticamente a sufrirlo, sin solución posible— a saber que estos problemas no sólo dependen de su herencia genética sino que, en gran parte, pudieron ser configurados en su periodo primal: Un periodo primal "negativo" responsable de que las conexiones neuronales se hayan establecido de una determinada

manera, o se hayan desarrollado más o menos determinados centros cerebrales. Teniendo en cuenta la enorme maleabilidad del cerebro del ser humano recién nacido, podemos esperar que este periodo primal puede ser compensado y sanado por el nuevo ambiente de amor y cuidado que va a recibir el pequeño en su nueva familia.



Primer anticonceptivo de la línea ginecológica Gador en Chile

# Taminel

Drospirenona 3mg / Etinilestradiol 0,03mg



Vive cada momento

Laboratorio Gador, más de 70 años al cuidado de la vida en más de 22 países. Ahora en Chile apoyando al Colegio de Matronas.

Calidad Gador, más beneficios para las pacientes.



Gador  
A Calidad de la Vida

Publicación Lanzamiento Taminel  
Laboratorio Gador

Conceptualización, diseño y retoque.



Publicación Aviso Corporativo  
**Laboratorio Gador**

Conceptualización, diseño y retoque.

Publicación Aviso Trasplante  
**Laboratorio Gador**

Conceptualización, diseño y retoque.





Portada Falsa Publimetro / Producto Detres Laboratorio Gador

Conceptualización, diseño, diagramación y retoque.



Portada Falsa Publimetro / Día Mundial del Sida  
Laboratorio Gador

Conceptualización, diseño, diagramación y retoque.



**EL NUEVO  
EXCELL DE BRILLEX**  
EL 99,9% DE LOS GÉRMENES.  
ENGRASA Y DESINFECTA SIMULTÁNEAMENTE TODA LA LOZA Y COCINA.

**¡EXÍGELO EN TU SUPERMERCADO!**



**WWW.BRILLEX.CL**

# Prodigio de la electrónica

por Vadim Viazal

Una mezcla de electrónica y jazz, algo así es lo que hace este norteamericano hijo del artista chileno Ricardo Villalobos. "Lo más lento que he hecho es el festival Mutek. Beats para bailar en cámara lenta. Hay críticos que dicen que haces música para bailar en cámara lenta porque lo tuyo no es precisamente bailar. Compenso música para el movimiento, ya sea del corazón o del cuerpo, para mi Les Beatles son tan bailables como lo último de Wolf Lamb (su primer sello). Toda música es música bailable. Usualmente tocas con una pequeña banda de bajo y trompeta. ¿Traes eso a Mutek? Voy a estar solo en esta ocasión. Pero, como nunca antes toqué en Santiago, voy a mostrar todo mi material y, ojalá, algo de lo último que estoy haciendo."

8 dic

**DONDE ESCUCHARLO**  
El 8 de diciembre en el club La Feria (Constitución 275). Entradas en Ticketmaster.cl. Más info en Mutek.cl

EL AMOR DE UNA MADRE NOS INSPIRA

**Feliz Día Mamá**  
¡Encuétranos en este Supermercado!



**MATA EL 99% DE LOS GERMENES**

Innovación y Calidad de Vida  
[www.brilltex.cl](http://www.brilltex.cl)

Publicación Lavalozas Día de la Madre Excell

Conceptualización, diseño y retoque.

# Cinepata 2.0

Desde marzo, Cinepata.com comenzó a publicar una avalancha de cintas de cine indie latinoamericanas. En una nueva etapa, el sitio de visionado y descarga de películas fundado por el escritor Alberto Fuguet, busca posicionarse como el gran referente del cine indie de Latinoamérica.



“A VECES, LA IDEA DE VER UNA CINTA RODEADO DE GENTE ES LO QUE UNO QUIERE; A VECES, VERLA SOLO EN LA CAMA A LAS 4 AM ES LO QUE UNO NECESITA”. ALBERTO FUGUET, CREADOR DE CINEPATA.COM

EL AMOR DE UNA MADRE NOS INSPIRA **Feliz Día Mamá**  
¡Encuentranos en este Supermercado!



CERTIFICADO POR EL DEPARTAMENTO DE DERMATOLOGÍA, FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE

Innovación y Calidad de Vida  
[www.brillex.cl](http://www.brillex.cl)

Aviso Promoción / Detergente Hipoalergénico Excell

Conceptualización, diseño y retoque.

vitrina de belleza

**LOUN**

**PROTEGE A TU FAMILIA CON EL NUEVO LAVALOZAS + DESINFECTANTE EXCELL DE BRILLEX**

**• MATA EL 99,9% DE LOS GÉRMINES.**

• DESENGRASA Y DESINFECTA **TEXTILERO EN TU SUPERMERCADO**

**Excell de Brillex**

**LaValozas con Desinfectante**

**Mata el 99,9% de los gérmenes**

250 cc

**WWW.BRILLEX.CL**

Publicación Lanzamiento Lavalozas  
**Excell**

Conceptualización, diseño y retoque.



6 Y 7 DE DICIEMBRE DE 2012  
PANAMERICANA HOTEL ANTOFAGASTA  
ANTOFAGASTA, CHILE

# CURSO CUANTIFICACIÓN DE RIESGOS EN MINERÍA

## OBJETIVO:

El principal objetivo de este curso es presentar una metodología de cálculo sistemática, efectiva y eficiente, para cuantificar y jerarquizar los riesgos de mercado, etc., a lo

# CURSO PROCESOS MINERALÚRGICOS Y METALÚRGICOS

## Objetivo

Curso orientado a entregar conocimientos intermedios y avanzados sobre procesos mineralúrgicos y metalúrgicos, los nuevos desarrollos tecnológicos involucrados en ellos y los detalles operacionales asociados a los mismos.

## Quiénes deben participar

- Ingenieros, supervisores y operadores de planta
- Profesionales y técnicos pertenecientes a empresas proveedoras de equipos e insumos para la minería
- Profesionales y técnicos pertenecientes a firmas proveedoras de servicios para la minería

## Programa

- Martes 6 de noviembre: Conminución de minerales
- Miércoles 7 de noviembre: Concentración de minerales
- Jueves 8 de noviembre: Pirometalurgia del cobre
- Viernes 9 de noviembre: Hidrometalurgia del cobre

## Información e inscripción

Srta. Marcela Silva, Coordinadora de Capacitación de JRCap  
Fono: (56 2) 361 8200 | E-mail: mpsilva@jri.cl

## Relator

Jorge Ipinza Abarca. Ingeniero Civil Metalúrgico y Doctor en Ciencias de la Ingeniería con mención en Metalurgia, de la Universidad de Concepción (Chile). Especialización en electroquímica en la Universidad Libre de Bruselas (Bélgica).

MAS INFORMACIÓN EN  
[www.jrcap.cl](http://www.jrcap.cl)



Publicación Curso Capacitación  
**JRCap**

Conceptualización, diseño y diagramación.



**Reportaje Central**

Antes de comenzar cualquier actividad de inversión, la empresa debe evaluar los riesgos actuales, cuando se planifica un proyecto para el año 2014. El estimado que el costo total del proyecto será del orden de US\$721 millones y que su puesta en marcha será a...

**¿Qué es la actualización del Plan de Prevención de Riesgos?**  
 Esteban Contreras, con el...



**6 Y 7 DE DICIEMBRE DE 2012  
 PALACIO DEL HOTEL ARTIFICIAL  
 ANTOFAGASTA, CHILE**

**CURSO CUANTIFICACIÓN DE RIESGOS EN MINERÍA**

**OBJETIVO:**

El principal objetivo de este curso es presentar una metodología de cálculo sistemática, efectiva y eficiente, para cuantificar y jerarquizar riesgos técnicos, ambientales, financieros, de mercado, etc., a lo largo de la cadena de valor de un proyecto o negocio minero en marcha. Esta metodología, denominada Log-Log, es una herramienta innovadora de la consultora JRI Ingeniería, que está desarrollada en base a datos confiables y que ha sido aplicada exitosamente en más de 20 compañías mineras.

**QUIÉNES DEBEN PARTICIPAR:**

- Ejecutivos de empresas mineras
- Responsables de departamentos de seguridad y salud ocupacional
- Responsables de la gestión de proyectos y sustentabilidad de una firma minera
- Profesionales de distintas especialidades relacionadas con compañías mineras.

**RELATORES:**

**Juan Rayo Prieto**, Ingeniero Civil de Minas, Universidad de Chile. Diplomado en Transporte Hidráulico de Sólidos, Saskatchewan Research Council of Canada. Con más de 35 años dirigió proyectos de ingeniería, en un momento especializado en transporte hidráulico de sólidos, proyectos industriales de plantas concentradoras y zonas de riesgos en minería.

**Rodrigo Vergara Salazar**, Ingeniero Civil en Metalurgia, Universidad de Santiago de Chile. Su experiencia de más de 10 años en el área de detección de riesgos y con Transiciones, le ha permitido liderar y asesorar numerosos análisis de detección de vulnerabilidades operacionales en plantas concentradoras y sistemas de transporte de gases.

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN**  
 Sra. Marcela Silva, Coordinadora de Capacitación de JRCap  
 Fono: 069 22 361 8200 | Correo: jrcap@jrcap.cl | www.jrcap.cl

**MÁS INFORMACIÓN EN**  
**www.jrcap.cl**

**¿Cuáles son los principales áreas de innovación que se han desarrollado en el programa?**  
 A partir de la creación del Programa Oyster en 2009, hemos ido identificando las necesidades existentes al interior de la industria. Estamos trabajando con proveedores de alto potencial para conseguir de forma conjunta las capacidades y soluciones que demandan...

**El término de los...**  
 Ove... y Ligoria...  
 poder...  
 ...



Publicación Día del Minero  
**JRI Ingeniería**

---

Conceptualización, diseño y retoque.



**La Comisión Minera de Chile está calificando a profesionales de otros países de la región donde la figura de la persona competente no ha sido regulada.**



Experiencia - Trayectoria - Investigación - Proyectos - Soluciones - Tecnología - Capacitación

**30 años construyendo proyectos y soluciones para la minería chilena**

**JRI**  
INGENIERÍA

www.jri.cl

personas competentes para la región hasta que los países de América Latina tengan instituciones que estén alineadas con nosotros o tengan reglas más claras", explica González. El gerente de Operaciones de la Bolsa de Valores de Lima, Francisco Palacios, que también participó del seminario organizado por la Comisión Minera, precisa que en el caso de Perú es este mismo organismo el que autoriza a los geólogos para elaborar los informes que todas las junior mineras o empresas de exploración deben presentar para constatar la existencia de un yacimiento y poder levantar recursos económicos en esa plaza bursátil. Algunas nuevas regulaciones y la adopción de estándares internacionales han ampliado el ámbito de acción de las personas competentes. Es así como las Normas Internacionales de Información Financiera (NIIF o IFRS, por su sigla en inglés) y la Ley de Cierre de Faenas Mineras en mayor y menor medida, respectivamente, requieren la intervención de estos profesionales. "A partir de 2013, todas las empresas deberían presentar su información financiera y contable en términos de

**Personas globalizadas**

El plano internacional es otra prometedora opción para las personas competentes, pues los especialistas del registro nacional no sólo están certificando prospectos en países como Perú y Colombia, la actividad minera está en pleno desarrollo, entre otros. Además, no desarrolla, como Perú y Colombia, sino que también figuran en reportes que van a las bolsas de metales de Canadá y Londres, entre otras. Además, dice el vicepresidente de la entidad, el consultor Edmundo Tulcanaza, la comisión ha tramitado postulaciones de profesionales peruanos, brasileños, colombianos y argentinos, pues esos países aún no cuentan con regulaciones de este tipo.

"Seremos una especie de sede de las

competentes del registro nacional tienen la facultad de realizar operaciones ante entidades bursátiles y financieras en virtud de acuerdos de reciprocidad que hoy existen en países como Australia, Canadá, Estados Unidos y Chile, que está conformado por las autoridades de Chile y a partir de julio de 2013, el presidente de la Comisión Minera, Juan Pablo González, cuenta que las personas competentes están siendo cada vez más demandadas, por ejemplo, en la aplicación de mecanismos de financiamiento no bursátiles, como el caso de los fondos Fenix, que dependen de la Corporación de Fomento de la Producción (Corfo) y también en operaciones de las empresas financieras y otras instituciones financieras. Lo mismo sucede en los procesos de licitación de yacimientos, como los que realiza la Empresa Nacional de Minería (Enami).

SAQWERTYUIOPMYBGTVFRCDEXSWZAQÑLKJHGFDSAQWERTYUIOPMKJHGFDSAPOIUYTREWQÑPLOKIMJUNH  
SAPOIUYTREWQÑYHNUJMIKOLPÑMNBVCXZÑLKJHSAPOIUYTREWQÑFVTGBYHNUJMICVPÑMNSXEDCRFVTGB  
KOLPÑMNQWERTKLNZXCVBNMQAZWSXEDCRFVTGKOLPÑMNQWERTQÑLKJHGFDSA DISEÑO LYOPMNBVCXZJ  
CRFVTGBYHNUJHNBVCXZÑLKJHGFDSAPOIUYTREWCRFVTGBYHNUJMQAZWSXEDCR PUBLICIDAD JMIKOLPÑM  
SXEDCRFVTGBHYUIOPASDFGHJKLNZCVBNMQAZWSXEDCRFVTGBYHEDCRFVTGBYHNUJMIKOLPÑMNQWERTJ