

RECETAS

Ensalada de palta, papa y huevo: una receta rápida, nutritiva y perfecta para cualquier ocasión

La ensalada de palta, papa y huevo es una de esas preparaciones clásicas que nunca pasan de moda. Fácil de elaborar, con ingredientes accesibles y un excelente aporte nutricional, se convierte en una alternativa ideal para un almuerzo liviano, una cena rápida o como acompañamiento de carnes en un asado.

La combinación de papas, huevos y palta ofrece un equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas saludables, logrando un plato completo, fresco y muy sabroso.

Ingredientes (4 porciones)
3 papas medianas
2 paltas maduras
3 huevos
1 cebolla morada chica (opcional)
2 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de ½ limón
Sal y pimienta a gusto
Perejil fresco picado (opcional)

Tiempo de preparación
Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos
Tiempo total: 30 minutos

Paso a paso
1. Cocinar las papas

Lavar bien las papas y hervirlas con cáscara en abundante agua con sal durante unos 20 minutos, hasta que estén tier-



nas.

Consejo: Para comprobar el punto de cocción, introducir un cuchillo. Debe entrar fácilmente sin que la papa se desarme.

2. Hervir los huevos

Mientras tanto, cocinar los huevos durante 10 minutos en agua hirviendo para obtener huevos duros.

Una vez listos, enfriarlos, pelarlos y cortarlos en rodajas o cuartos.

3. Preparar la palta

Cortar las paltas por la mitad, retirar el carozo, quitar la cáscara y cortar la pulpa en cubos grandes.

Agregar unas gotas de limón ayudará a evitar que se oxide.

4. Cortar el resto de los in-

gredientes

Pelar las papas y cortarlas en cubos medianos.

Si se utiliza cebolla morada, cortarla en finas plumas.

5. Armar la ensalada

Colocar en una fuente las papas, la cebolla, los huevos y, por último, la palta para evitar que se deshaga durante la mezcla.

6. Preparar el aderezo

Mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón.

Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Verter el aderezo sobre la ensalada e integrar cuidadosamente.

7. Servir

Finalizar con perejil fresco picado y servir fría o a temperatura ambiente.

Información nutricional (por porción)

Calorías: 260 kcal
Proteínas: 6 g
Carbohidratos: 25 g
Grasas: 14 g

Los valores son aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados y el tamaño de las porciones.

Conservación

La ensalada puede conservarse hasta 24 horas en la heladera, dentro de un recipiente hermético.

No se recomienda congelarla, ya que la palta pierde textura y se oxida fácilmente al descongelarse.

Un clásico saludable

Gracias a su combinación de ingredientes frescos y nutritivos, esta ensalada es una excelente opción para quienes buscan una comida práctica y equilibrada.

Puede servirse como plato principal en los días cálidos o como una guarnición ideal para carnes, pollo, pescado o preparaciones vegetarianas, aportando sabor, color y una buena dosis de nutrientes a la mesa.



Recortando el cupón de **AVISOS GRATIS** y presentando en nuestra Administración, podrá publicar lo que desee vender, comprar, solicitar u ofrecer, en nuestra edición de los días sábados y domingos.



www.diariolanoticia.com.uy



La Noticia
Artiguense

INFORMANDO DESDE 1988



- Artigas, Sábado 01 de Agosto de 2026 - \$ 70 - AÑO XXXVIII - Edición Nº. 8.414 - **Diario Departamental** - Afiliado a O.P.I. -

POLÍTICA

Fernando Pereira: el FA rechaza deportaciones que violen los derechos humanos y admite dificultades para comunicar la gestión



TÍTULOS

Histórico: se graduó la primera generación de médicos formada íntegramente en el interior del país

La Universidad de la República consolida la descentralización de la enseñanza médica con el egreso de profesionales formados completamente en el CENUR Litoral Norte.

La Universidad de la República (Udelar) alcanzó un hito en la historia de la educación superior uruguaya con la graduación de la primera generación de médicos que completó la totalidad de su formación académica en el interior del país, sin necesidad de trasladarse a Montevideo.


EL CORREO URUGUAYO
llega a todos los rincones del Departamento, y con él, Diario La Noticia.

SOCIEDAD
Ángeles de la Vida prepara el festejo del Día del Niño y apela a la solidaridad de la comunidad



SOCIEDAD
Carlos Negro desafía las críticas y ratifica su continuidad: "La única persona que me pide la renuncia es el presidente"



FARMACIAS DE TURNO
SÁB. DOM. 01-02/08/2026
URUGUAY
J. PEDRO VARELA 336
Tel. 4772 2748
LUN. MAR. 3-4/08/2026
MAYRA
GRAL. GARZÓN 539
Tel. 4772 3730

SOCIEDAD

Ángeles de la Vida prepara el festejo del Día del Niño y apela a la solidaridad de la comunidad



ños que participen puedan disfrutar de una jornada especial.

Chocolate, merienda y una tarde para compartir

Entre las propuestas que se preparan se encuentra una de las meriendas que ya se convirtió en una tradición para la organización: el chocolate con merengue, elaborado durante la propia actividad.

A esto se sumarán galletitas, pizzas y otros alimentos para compartir durante la jornada.

"Lo que hace muchos años nosotros estamos haciendo y nos va bien es el chocolate con el merengue", explicó Felartigas, quien destacó el trabajo que se realiza para mantener esta celebración año tras año.

El festejo será frente a la organización

Una de las novedades de esta edición será el lugar elegido para desarrollar la actividad. El festejo se realizará en la vereda, frente a la sede de Ángeles de la Vida, una decisión que representa un desafío para quienes durante años llevaron adelante la celebración en otro espacio.

Felartigas reconoció que puede resultar extraño para algunas personas, pero aseguró que los cambios también forman parte de los desafíos que enfrenta la organización.

"Todo en la vida es un desafío", expresó, al tiempo que manifestó su satisfacción por poder continuar adelante con la iniciativa.

La jornada está prevista para el domingo 9 de agosto, comenzará a las 14:30 horas y se extenderá hasta aproximadamente las 17:30.

Preocupación por el vandalismo en los juegos

Durante la entrevista, Felartigas también se refirió a una situación que generó preocupación entre quienes trabajan y participan de las actividades en el lugar: los actos de vandalismo registrados en la zona.

La referente señaló que observó con tristeza el deterioro de los juegos y de la placita, un espacio que, según explicó, es utilizado y disfrutado por los integrantes de la organización.

Ante esta situación, adelantó que gestionará ante la Intendencia la posibilidad de que se realicen reparaciones en los juegos y en el espacio público.

"Cuando vi la placita que estaba rota, quedé muy triste", manifestó.

El objetivo: recuperar el espacio y seguir adelante

A pesar del malestar provocado por los daños, Felartigas eligió poner el foco en la recuperación del espacio y en la posibilidad de que los juegos puedan ser reparados.

La referente reconoció que el vandalismo resulta incómodo para toda la comunidad, pero sostuvo que es necesario pensar en positivo y trabajar para recuperar los lugares destinados al disfrute de los niños.

Consultada sobre la existencia de cámaras de vigilancia o serenos que pudieran aportar información sobre los responsables de los daños, señaló que no había realizado aún esa consulta, aunque consideró que podría existir algún mecanismo de vigilancia en la zona.

Mientras continúan las gestiones, desde Ángeles de la Vida mantienen firme el objetivo de celebrar el Día del Niño y brindar una tarde diferente a los más pequeños.

La invitación es también a toda la comunidad a continuar colaborando con la campaña, ya sea mediante la donación de juguetes, alimentos u otros aportes que permitan hacer posible una nueva jornada de encuentro y alegría.

La Referente de Ángeles de la Vida, Lucia Felartigas, anunció que la celebración se realizará el domingo 9 de agosto, desde las 14:30 horas, frente a la sede de la organización. Ya cuentan con donaciones de tortas, apoyo de la Banda Municipal y una colaboración económica destinada a los juegos, pero continúan trabajando para reunir juguetes y alimentos para compartir con los niños.

Una nueva campaña para celebrar a los niños

Ángeles de la Vida ya comenzó a organizar una nueva jornada especial con motivo del Día del Niño. Como ocurre desde hace varios años, la organización lleva adelante una campaña solidaria para reunir los elementos necesarios y ofrecer una tarde de juegos, merienda y entretenimiento para los más pequeños.

Lucía Felartigas explicó que ya fueron enviadas las notas solicitando colaboración y que varias instituciones y comercios respondieron favorablemente al llamado.

Entre las primeras confirmaciones

se encuentran la Panadería Méndez, que desde hace años realiza la donación de una torta para la actividad, y la Panadería Nava, que también confirmó su colaboración.

Asimismo, la organización recibió el respaldo de la Banda Municipal, que acompañará la celebración.

Donaciones que permiten concretar la actividad

Otra de las colaboraciones que se mantiene a lo largo de los años es la de un particular que aporta dinero destinado específicamente a los juegos.

Felartigas contó que este año la colaboración aumentó de \$2.500 a \$3.000, dinero que ya fue retirado y que será destinado a la contratación de los juegos para los niños. Posteriormente, la organización entregará la correspondiente boleta como parte de la rendición de la colaboración.

Sin embargo, la campaña continúa. Desde Ángeles de la Vida buscan conseguir más juguetes, alimentos y productos para la merienda, con el objetivo de que todos los ni-

POLÍTICA

Carlos Negro desafía las críticas y ratifica su continuidad: "La única persona que me pide la renuncia es el presidente"

El ministro del Interior aseguró que continuará al frente de la cartera mientras mantenga la confianza del presidente Yamandú Orsi. Defendió la gestión del gobierno en materia de seguridad y afirmó que el combate a la delincuencia requiere una estrategia sostenida frente a un problema que, según dijo, se arrastra desde hace décadas.

El ministro del Interior, Carlos Negro, respondió este viernes a los cuestionamientos sobre su gestión y dejó en claro que no contempla abandonar el cargo mientras cuente con el respaldo del presidente de la República, Yamandú Orsi.

Durante una actividad oficial realizada en el departamento de Durazno, el jerarca reconoció que la seguridad pública continúa siendo uno de los principales desafíos del país, aunque sostuvo que se trata de una problemática estructural que Uruguay enfrenta desde hace varias décadas y que forma parte de un fenómeno de alcance regional.

"Estamos seguros de que estamos en la senda, que estamos dejando todo nuestro esfuerzo para eso", señaló.



afirmó que el objetivo del gobierno es contener el avance del crimen mediante una estrategia de trabajo permanente y aseguró que el Ministerio del Interior está enfocando todos sus esfuerzos en esa dirección.

"Estamos seguros de que estamos en la senda, que estamos dejando todo nuestro esfuerzo para eso", señaló.

Respuesta a los pedidos de renuncia

Las declaraciones del ministro se producen en un momen-

to en que distintos sectores de la oposición han intensificado las críticas hacia la conducción del Ministerio del Interior. A esos cuestionamientos se han sumado reclamos provenientes del sindicato de la Guardia Republicana, que también ha manifestado preocupaciones sobre la situación de la seguridad.

Consultado específicamente sobre los pedidos de renuncia, Negro respondió de forma categórica y descartó la posibilidad de dejar el cargo por presiones políticas.

"La única persona que me pide la renuncia es el presidente de la República", afirmó, dejando en claro que su permanencia al frente de la cartera depende exclusivamente de la decisión del mandatario.

Respaldo del presidente

El ministro también destacó el apoyo recibido por parte del presidente Yamandú Orsi, señalando que cada manifestación pública de respaldo constituye una muestra de confianza hacia su gestión.

"Me honra el apoyo del presidente de la República", expresó.

Finalmente, Negro aseguró que continuará desempeñando sus funciones con responsabilidad mientras conserve el respaldo del Poder Ejecutivo.

"Es un honor estar en el lugar que ocupo y lo voy a seguir ocupando con la dignidad que merece el cargo", concluyó.

Las declaraciones buscan cerrar filas en torno a la conducción del Ministerio del Interior en un contexto de creciente debate político sobre las políticas de seguridad y el combate a la delincuencia, uno de los temas centrales de la agenda pública del país.

ALMACÉN

FORD Te

SINCE 1925

todo lo que te imaginas y mucho más!!!

LECUEDER esq. Manini Ríos - 4772 9467 - Artigas

Dulces y Quesos caseros - Helados

Panadería - Alimentos para Mascotas

Productos de limpieza

Excelentes precios en congelados

Bebidas frías

Frutas y Verduras

Productos Lácteos

Fiambrería completa

Variedad en cortes de Carne envasada

FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988

DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: SILVIA MIÑO FÉLIX

EMPRESA EDITORA: "Grupo Norte SAS" RUT. 220 476 110 014 - Depósito Legal N° 065 -

Matrícula de Industria N° 2602 - Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera -

Tel 47725091 - Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: redacciondiarioln@gmail.com - lnoticia@adinet.com.uy

Departamento Comercial 091 295 677 - norte.impresos@gmail.com - IMPRESO EN TALLERES PROPIOS

Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Rodrigo Núñez - Nadir Costa. Braian Modernel

Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira

Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

www.diariolanoticia.com.uy

@diariolanoticia463

AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR



SOCIEDAD

Histórico: se graduó la primera generación de médicos formada íntegramente en el interior del país

La Universidad de la República consolida la descentralización de la enseñanza médica con el egreso de profesionales formados completamente en el Cenur Litoral Norte.

La Universidad de la República (Udelar) alcanzó un hito en la historia de la educación superior uruguaya con la graduación de la primera generación de médicos que completó la totalidad de su formación académica en el interior del país, sin necesidad de trasladarse a Montevideo.

El acontecimiento tuvo lugar en el Hospital Escuela del Litoral "Galán y Rocha", en Paysandú, donde 16 nuevos médicos recibieron sus títulos tras culminar íntegramente la carrera en el Centro Universitario Regional (Cenur) Litoral Norte.

A ellos se suman otros 19 egresados que obtuvieron su título en la sede Salto del Cenur. Si bien pertenecen a la misma generación, algunos realizaron el Ciclo Inicial Optativo (CIO) Salud en Paysandú —única sede regional donde se dicta ese primer año— o comenzaron sus estudios en Montevideo antes de completar el resto de la carrera en el litoral.

Un paso histórico para la descentralización

La ceremonia reunió a familiares, docentes, autoridades universitarias y representantes del sistema de salud, quienes coincidieron en destacar el

enorme valor institucional y social de este logro.

El coordinador de la carrera de Medicina en Paysandú, Lucas Vignolo, calificó la jornada como "un hecho histórico para todo el interior del país".

Explicó que, por primera vez, una generación completa realizó toda su formación médica en la región, utilizando exclusivamente la infraestructura académica y sanitaria instalada en el litoral.

"Ya tenemos nuestros propios médicos, ya sean de Paysandú, de Salto o de Tacuarembó. Son médicos que formamos propiamente con todos los servicios del interior. Esto hay que celebrarlo", expresó.

Décadas de trabajo

El director del Cenur Litoral Norte, Mauricio Cabrera, recordó que este logro es el resultado de un proceso iniciado hace varias décadas.

Según explicó, los primeros pasos comenzaron con la instalación del primer trienio de Medicina en la década de 1980.

Posteriormente, en 2014, se creó el Ciclo Inicial Optativo (CIO) Salud, mientras que en 2019 la Facultad de Medicina habilitó finalmente el cursado completo de la carrera en el interior.

Hasta ahora existían estudiantes que realizaban gran parte de sus estudios fuera de Montevideo, pero esta es la primera generación que cursó ab-

solutamente toda la carrera en la región.

"Es uno de los mayores logros del proceso de descentralización de la Universidad de la República", afirmó Cabrera.

Educación pública que transforma vidas

Uno de los momentos más emotivos de la ceremonia estuvo protagonizado por la flamante médica Giuliana Ferreira, quien destacó el papel de la educación pública en su historia personal.

Visiblemente emocionada, señaló que es la primera integrante de su familia en obtener un título universitario.

"Quiero agradecer a la educación pública, que me dio la oportunidad de ser la primera en la familia que tiene un título terciario. ¡Que viva la educación pública siempre!", manifestó.

Sus palabras fueron ampliamente aplaudidas por los presentes.

Más médicos para el interior

El director del Hospital Escuela del Litoral, Sergio Venturino, subrayó la importancia que tendrá esta nueva generación para fortalecer la atención sanitaria en la región.

Destacó que estos profesionales contribuirán tanto al crecimiento del hospital universitario como al desarrollo académico de Paysandú.

"Hoy los necesitamos mucho aquí en Paysandú. Son el pun-

tapié inicial de una realidad: la del hospital universitario y la del Paysandú universitario", sostuvo.

Un proyecto colectivo

Desde el Cenur Litoral Norte también se destacó que este logro representa el resultado de muchos años de trabajo conjunto entre estudiantes, docentes, funcionarios universitarios e instituciones de salud que apostaron a consolidar la formación médica fuera de la capital.

La posibilidad de cursar la carrera completa en el interior constituye uno de los avances más importantes de la política de descentralización impulsada por la Universidad de la República, permitiendo que cientos de jóvenes puedan acceder a la formación profesional sin abandonar sus departamentos de origen.

Los nuevos médicos

Los profesionales que integran esta primera generación formada íntegramente en el litoral son:

Noelia Farias (Paysandú)
Evelyn Rivero (Paysandú)
Mathias Torres (Paysandú)
Milena Loitey Malán (Young)
Deborah Vega (Paysandú)
Giuliana Ferreira (Paysandú)
Pierina Rosas (Paysandú)
María Eugenia Soler (Paysandú)
Soledad Fernández (Paysandú)
Bautista Caporale (Paysandú)
Ana Belén Cardozo (Paysandú)
Ana Lucia Cabillón (Paysandú)
Camila Pereira (Paysandú)
Florencia Rodríguez (Paysandú)
Luana Lázaro (Paysandú)
Carlos Tobler (Canelones)

Con esta primera promoción, la Universidad de la República consolida un modelo de formación médica descentralizado que busca fortalecer el acceso a la educación superior, generar oportunidades en el interior del país y contribuir a una distribución más equitativa de los profesionales de la salud en todo el territorio nacional.

POLÍTICA

Fernando Pereira: el FA rechaza deportaciones que violen los derechos humanos y admite dificultades para comunicar la gestión

El presidente del Frente Amplio, Fernando Pereira, afirmó que su fuerza política no respaldará deportaciones que vulneren los derechos humanos y cuestionó la política migratoria impulsada por el presidente estadounidense Donald Trump. Además, reconoció que el gobierno enfrenta problemas para comunicar los logros de su gestión.

Durante una rueda de prensa tras una reunión con los coordinadores de bancada, la vicepresidenta Carolina Cosse y el secretario de la Presidencia, Alejandro Sánchez, Pereira sostuvo que la administración de Yamandú Orsi viene cumpliendo con el programa presentado en las elecciones, aunque consideró que los avances no están siendo transmitidos de forma efectiva a la población.

Entre los principales logros mencionó la reducción del desempleo hasta el 7,2%, la generación de 32.000 nuevos puestos de trabajo, el incremento de las becas educativas y una política tributaria orientada a que quienes tienen mayores ingresos aporten más, sin afectar a los sectores de menores recursos.

No obstante, manifestó preocupación por los resultados de las encuestas de opinión y criticó tanto a la oposición como a algunos medios de comunicación por, a su juicio, no otorgar suficiente relevancia a esos indicadores.



Visita del FMI

Respecto a la visita de la directora gerente del Fondo Monetario Internacional, Kristalina Georgieva, Pereira la calificó como una instancia más dentro de las relaciones internacionales del país.

Afirmó que organismos como el FMI y el Banco Mundial reconocen la estabilidad institucional, jurídica y económica del Uruguay, y destacó que los gobiernos del Frente

Conversaciones con Estados Unidos

Consultado sobre las negociaciones entre Uruguay y Estados Unidos para recibir personas deportadas desde ese país, Pereira señaló que Uruguay debe mantener diálogo con todas las naciones, aunque marcó una posición firme respecto a los derechos humanos.

"El Frente Amplio nunca va a estar de acuerdo con deportaciones que violenten los derechos humanos", afirmó.

Indicó que Uruguay históricamente ha recibido personas que llegan voluntariamente en busca de asilo o protección, pero cuestionó duramente la política migratoria del presidente Donald Trump.

Según Pereira, el mandatario estadounidense "encarcela gente sin haber cometido ningún delito" por su condición migratoria e intenta trasladar esa política a otros países, algo que consideró inaceptable.

Finalmente, informó que solicitó al Poder Ejecutivo un informe sobre el estado de las conversaciones con Estados Unidos para brindar información clara a la ciudadanía y evitar especulaciones sobre el alcance de esas negociaciones.

Amplio demostraron que es posible combinar crecimiento del empleo con mejora de los salarios.



MUNDO

Irán afirma que no busca confrontar con los países del Golfo y les exige impedir el uso de sus territorios para ataques



El Gobierno de Irán aseguró que no mantiene hostilidad con los países del golfo Pérsico y reiteró su intención de preservar relaciones de buena vecindad, al tiempo que les reclamó impedir que Estados Unidos e Israel utilicen sus territorios e instalaciones militares para lanzar operaciones contra la República Islámica.

A través de un comunicado difundido por el Ministerio de Asuntos Exteriores, Teherán sostuvo que los gobiernos de la región tienen una "obligación legal, religiosa y moral" de evitar que sus bases o infraestructuras sean empleadas para planificar o ejecutar ataques contra Irán.

"No son ataques contra los países vecinos"

La Cancillería iraní enfatizó que las acciones militares emprendidas por sus Fuerzas Armadas tienen un carácter defensivo y están dirigidas contra el origen de los ataques reci-

bidos.

En ese sentido, afirmó que las operaciones iraníes no deben interpretarse como agresiones contra los países ve-

cinos, incluso cuando estos alberguen instalaciones militares estadounidenses.

Acusaciones contra Estados Unidos

El comunicado también acusa a Washington de mantener medidas que, según Teherán, constituyen actos de agresión, entre ellas:

El bloqueo marítimo de puertos y del transporte comercial iraní.

Ataques contra distintas regiones del país.

Presiones económicas y sanciones.

Amenazas consideradas ilegales por las autoridades iraníes.

Irán sostiene que estas acciones violan el derecho internacional y la Carta de las Naciones Unidas.

Derecho a la legítima defensa

Las autoridades iraníes señalaron que los ataques han afectado tanto infraestructuras civiles como ciudadanos iraníes dentro y fuera del país, incluyendo territorio iraquí.

Por ello, el Gobierno afirmó que continuará ejerciendo su derecho inherente a la legítima defensa, conforme a lo establecido en la Carta de las Naciones Unidas, y aseguró que sus Fuerzas Armadas seguirán respondiendo a las agresiones "con toda su fuerza".

La declaración se produce en un contexto de elevada tensión en Medio Oriente, donde persisten los enfrentamientos y las acusaciones cruzadas entre Irán, Estados Unidos e Israel, mientras los países del golfo Pérsico intentan evitar que el conflicto se extienda al resto de la región.

SALUD

Pistachos o maní: cuál es la mejor opción para controlar el peso, según la ciencia



Los frutos secos se han consolidado como una de las opciones más recomendadas por los especialistas para quienes buscan bajar de peso sin resignar calidad nutricional. Entre ellos, el maní y los pistachos destacan por su aporte de proteínas, fibra y grasas saludables, nutrientes que favorecen la saciedad y ayudan a controlar el apetito.

Aunque durante años se creyó que su alto contenido calórico podía dificultar la pérdida de peso, la evidencia científica más reciente indica lo contrario: consumidos con moderación, pueden formar parte de una alimentación destinada a reducir el peso corporal.

Dos opciones con perfiles muy similares

Según un análisis publicado por Eat-igWell, las diferencias nutricionales entre ambos alimentos son mínimas.

En una porción de 28 gramos (una onza):

Maní

166 calorías
7 gramos de proteína
2 gramos de fibra
14 gramos de grasa

Pistachos

162 calorías
6 gramos de proteína
3 gramos de fibra
13 gramos de grasa

Los especialistas destacan que la diferencia de apenas un gramo en proteína o fibra tiene poca incidencia dentro de una alimentación equilibrada, por lo que ambos pueden considerarse opciones saludables.

¿Ayudan realmente a bajar de peso?

Una revisión de 33 ensayos clínicos aleatorizados, publicada en Proceedings of the Nutrition Society, concluyó que las dietas que incluyen frutos secos no provocan aumentos de peso, del índice de masa corporal (IMC) ni de la circunferencia abdominal en comparación con dietas que no los incorporan.

En el caso específico de los pistachos, el estudio encontró incluso una relación favorable con el control del peso, observando una reducción promedio del IMC de 0,18 kg/m².

Beneficios adicionales de los pistachos

Otra revisión realizada por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH)

analizó el consumo de pistachos en personas con sobrepeso u obesidad.

Los resultados mostraron que quienes incorporaron este fruto seco a su alimentación presentaron:

Reducción del índice de masa corporal.
Disminución de la circunferencia abdominal.
Mejoras en la presión arterial sistólica.
Descenso de la presión arterial diastólica.

Estos efectos fueron similares a los observados en otros programas de control del peso, lo que refuerza el valor nutricional de los pistachos.

La clave está en la saciedad

Uno de los principales beneficios tanto del maní como de los pistachos es su capacidad para generar sensación de saciedad.

La combinación de proteínas, fibra y grasas insaturadas favorece una digestión más lenta, ayudando a disminuir el hambre entre comidas y reduciendo la necesidad de consumir alimentos ultraprocesados o con alto contenido de azúcar.

¿Cuál conviene elegir?

Desde el punto de vista nutricional, no existe un ganador absoluto.

El maní aporta ligeramente más proteína, mientras que los pistachos contienen un poco más de fibra y menos calorías por porción, además de contar con evidencia que los vincula con mejoras en algunos indicadores cardiovasculares.

Los especialistas coinciden en que la mejor elección dependerá de los gustos, el presupuesto y los objetivos de cada persona. Lo más importante es consumirlos en porciones moderadas y preferentemente al natural, sin exceso de sal ni azúcar agregada.

Una alternativa saludable frente a los ultraprocesados

La evidencia científica respalda que tanto el maní como los pistachos pueden formar parte de una dieta destinada al descenso de peso. Lejos de favorecer el aumento de kilos, su consumo responsable puede contribuir a controlar el apetito, mejorar la calidad de la alimentación y aportar nutrientes esenciales para la salud.

Incorporados como colación o complemento de una dieta equilibrada y acompañados de actividad física, ambos frutos secos representan una opción nutritiva y práctica para quienes buscan mantener un peso saludable.



Club Deportivo Artigas

"El Club de la Familia"

SALA DE APARATOS

(Con PROFESOR)

Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 11:00 horas (Prof. Carla da Motta y Prof. Ignacio Maldonado)
Martes y Jueves de 8:00 a 10:00 horas (Prof. Carla Da Motta)
De Lunes a Viernes de 17:15 a 21:00 horas (Prof. Carla Da Motta e Inst. Lianes Querio)

SALA DE APARATOS (LIBRE)

Lunes a Viernes de 8:00 a 12:00 - 14:00 a 21:00 horas
Sábado de 8:00 a 12:00 hs.

HORARIO DE SECRETARIA: de 8 a 12 y de 14 a 18 hs.

Avisos Clasificados

ALQUILERES

Alquilo Apartamento en pleno Lecueder Frente a cambio Revatur) 2 dormitorios (1 suite) 1 patio con barbacoa al frente al fondo un segundo patio con lavandería (amplia) y un tercer patio interno , termofones en ambos baños , dormitorios con sus aires acondicionado, cocina con placares , living comedor con estufa a leña amplia y también aire acondicionado , balcón al frente , portero eléctrico . No contesto por este medio , solo se atienden llamadas al 099772333 y 098736028 . Inútil sin garantías

Alquilo -Galpón en calle Eliseo Salvador Porte casi Blas Mello. 8x30mt. Cel. 099 447 119

Se alquila Propiedad Buena ubicación, 3 dorm., baño, living, cocina comedor, entrada lateral y depósito. Contacto a los tels: 477 20076 - 099 774 213-098 484 100

Se alquilan - Cocheras precios módicos, lugar seguro. tratar en calle Garibaldi 109 casi Sarandi Teléfono 47726524

Se Alquila - Propiedad a estrenar, exelente ubicación, dos dorm., living, coc. comedor, patio interno, patio al fondo. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

VENTA DE CASAS

Vendo chacra propiedad 1 hectárea !! Con títulos sin mejoras !!FINANCIADA !! Mínima entrega y cuotas zona Seccional Tercera. Llamadas al 099772333 Solo llamadas.

Atención!! Cliente compra casa de 3 dormitorios en zona centro ! Que esté prolija para entrar !! Pago contado 099772333

Vendo casa 2 dormitorios y demás a metros escuela 40 documentación pronta para banco precio 55 mil dólares. 099772333

Vendo chacra propiedad de 10 hectáreas próximo a escuela 4 , precioso lugar , sin mejoras solo campo, luz en el frente 8 kmts. de la ciudad (solo a interesados reales y atiendo solo llamadas de línea, 099772333 posible financiación y puedo recibir vehículo

Se ofrece - Muchacho para trabajo de albañilería, pinturas o cualquier tarea Cel. 099 305 318

Se ofrece - Conductor profesional, libreta de autos , camiones,- taxis con conocimientos en maqui. vial, experiencia en ciudades y rutas, referencias. trat: 096 967 121

Vendo -OPORTUNIDAD CUATRICICLO 4 X 4 400 cc. impecable al costo y Moto Dirty, 0 km, 250 cc. pronta para empadronar Trat. :098 319 315.

ESTUDIO NOTARIAL

G & G

SANDRA GONCALVES PARENTINI
GERARDO GARCIA VILLAR
ESCRIBANOS

HORARIOS 09:00 a 12:00 Hs.
LUNES A VIERNES 14:30 a 18:00 Hs.

TELÉFONOS: 4773 3135
099 96 - 099 830 291

ESTUDIO PROFESIONAL

Virginia Combe Santos
ABOGADA

Liber Gabriel Arriondo
ABOGADO

Herrera 423 - Tel. 4772 2536
ARTIGAS

Central
telemandados

- Venta de GAS a domicilio
- Servicio de Delivery para comercios
- Pago de facturas
- Trámites
- Mandados en general
- Hospital: Turnos y Farmacia

• Rápido, confiable y sin complicaciones

Llamá? Llegá! ☎ 098 224 891

Dr. Daniel Volpi Avedutto
ABOGADO

☎ 4772 1570 ☎ 099 526 136

Bvar. Artigas 139 - Artigas
(Frente a Club Zorrilla)
hdanielvolpi@gmail.com

RAFAEL CÁMARA REMATADOR PÚBLICO

Propiedad en Barrio Rampla, derechos posesorios, 2 dormitorios, estar con estufa a leña, cocina comedor, cochera y amplio patio con churrasquera y barbacoa. Son 340 mts de terreno y 82 edificios \$ 950.000.

Propiedad en Blas Melo y Alcaraz, 2 dormitorios, estar, cocina, comedor y baño. Amplio patio con galpón al fondo, ideal taller o industria, 364 mts de terreno y 181 mts edificios, U\$S 80.000, se financia o se recibe terreno en el negocio, consulte.

Sarandi 439. - 47723062
CEL. 099 77 14 57
rafacamara@adinet.com.uy

Vendo

Moto Honda CG 110 cc., Uruguaya con 12.000 kms 12.000, con garantía, papeles al día, gran oportunidad,

USS 1.200.
Trat.: 096 226 788.

Vendo

Auto Toyota Corola Híbrido 2020. 53.800km. USD 26.500. Comunicarse al contacto 099 772 178

Avisos Clasificados

Vendo !! Casa impecable 2 dormitorios y demás , excelente estado !! Precio 65 mil dólares !! Casa propiedad con toda su documentación! Llamadas al 099772333

Vendo - casa 18 de Julio , casi blandengues, Sala, livin, 3 dormitorios, 2 baños , barbacoa cerrada, con patio chico ,entrada para dos autos. . Trat: 098 705 014.

Se Alquila - Propiedad a estrenar, exelente ubicación, dos dorm., living, coc. comedor, patio interno, patio al fondo. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

Se Alquila - Propiedad compuesta de tres dorm., coc. comedor, living baño , garage, galería. Consulta a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

En alquiler casa 2 dormitorios . Patio cerrado con churrasquera ! Eduardo M Castro frente a Ajupar !! Muy prolija 098736027 !! Inútil sin garantías !!

Casa en venta – Cerro Mirador
Hermosa casa ubicada en un entorno tranquilo y agradable, con vista panorámica, destacada por su muy buena construcción y ambientes amplios. Características principales: • Habitaciones muy amplias • Propiedad muy segura, completamente amurada • Barbacoa con baño independiente, de estilo y decoración rústica, ideal para reuniones. Tratar: Cel. 091 666 198

OPORTUNIDAD EN PLENO CENTRO - INVERSIÓN Y VIVIENDA

Ubicación privilegiada, a solo 2 cuadras de Lecueder, combinando propiedad bien ubicada y potencial comercial. La Propiedad cuenta con: 2 dorm, Living comedor, Cocina comedor, Baño, Patio y además Local comercial independiente con baño propio. Precio: U\$S 47.000 + financiación vigente de \$23.000 mensuales. Se acepta propiedad como parte de pago. Ideal para vivir y generar ingresos, gracias a su local comercial, totalmente independiente. Consultas para más información por **WhatsApp al Cel. 094 831 397**

Casa en alquiler

Bernabé Rivera esquina Blandengues \$20.500 mensuales
Se alquila casa totalmente reformada a nueva, ubicada en un lindo entorno, con excelentes espacios y comodidades.
Características:
• 3 dormitorios, • 2 dormitorios grandes • 1 dormitorio chico
• Cocina-comedor, • Living • Comedor, • Baño
• Lavandería, • Entrada para vehículos, • Entrada lateral independiente Reforma integral:
• Techo y cielo raso nuevos
• Cocina y baño a estrenar
Una casa cómoda, funcional y lista para entrar a vivir.
Tratar: Cel. 091 666 198



Vendo o Alquilo en Salto - posee 2 dorm., lving comedor amplio, baño con bañera y un baño de servicio. Cocina, garage, patio con pieza y lavadero. Contacto a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100

Se Vende - Apartamento - en excelente ubicación, posee 3 habitaciones, 2 baños, 2 terrazas, living, cocina. Por más información comuníquese a los tels: 477 20076 - 099 774 213-098 484 100

Casa derechos posesorios !!
Sobre ruta 2 dormitorios y demás 20 mtrs. por 70 aproximadamente solo llamadas Cel. 099772333

Vendo por mudanza - Dos juegos de living, uno de color azul de 3 cuerpos y de 2 cuerpos, otro marrón, 1 de 3 cuerpos y 2 chicos y un armario de cocina en cármica color rojo. Escucho ofertas **Tel. 477 26616. Cel. 092 579 960**

-Vendo - Camara refrigerada \$ 45.000, revisada, Un aire Hisence de 18.000 BTU, inverter 6 meses de uso, revisado \$ 12.500 vestidos de fiesta \$ 500. Vestidos de novia . Vestidos de 15, 4 focos Led con cajón, \$4.000 Sillas de hierro \$ 750. todo para decoración. Tratar: Lya Novias Diego Lamas 275. Cel. 098 068 571

DUEÑO VENDE

Hermoso apartamento en Montevideo (Colonia y Requena)
2 dorm.86 mts
U\$S 150.000

Cel.: 094515798
Cel.: 099799442

MOTOS

Vendo -OPORTUNIDAD CUATRICICLO 4 X 4 400 cc. impecable al costo y Moto Dirty, 0 km, 250 cc. pronta para empadronar Trat. :098 319 315.

Vendo - Moto Honda CG 110 cc., Urug. con kms 12.000, con garantía, pap. al día, gran oportunidad, USS 1.200. Trat. : 096 226 788.

VENTA DE CASAS

Vendo - Propiedad buena ubicación consta de un área de 200 metros cuadrados y está compuesta por dos dormitorios, living ,cocina baño, galería para vehículos, depósito con instalación para lavarropas * patio, aire acondicionado y estufa. Comuníquese a los tels: 477 20076 - 099 774 213 -098 484 100



SI QUERÉS VENDER, COMPRAR O ALQUILAR??

Anunciate AQUÍ!!!!

¡Te ayudamos!

 **092 471 166**