

Año 12
Número 125
FEBRERO
2020

centro



Publicación
gratuita del Centro
Comercial, Industrial
y de Fomento de
Atlántida





Calle 11 y 1 - Barrio Jardín - Atlántida
Tel. 437 22531 - 437 22375 - 437 26137
info@ccifa.com.uy
www.ccifa.com.uy
Horario de atención al público: 9 a 15 hs.

Misión

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestoría, que les ayude a gestionar eficientemente sus empresas. Somos quienes trasmitimos la opinión de nuestros asociados a las autoridades, velando por sus intereses. Fomentamos el desarrollo local, comprometidos con toda la comunidad.

Visión

Ser una institución referente para las empresas de la zona, con reconocimiento a nivel nacional por el trabajo en pos de la pequeña empresa y el fomento del asociativismo como elemento de crecimiento de la región. Ser referente de la comunidad como institución con responsabilidad social, involucrada en el quehacer de la sociedad toda.

Aprobada por comisión directiva Junio 2010

Nuestra Gente

Gerente - **Alicia Perez Alvariza**
Encargada oficina - **Laura Navarro**
Área laboral y trámites - **Alba Cruz, Cristina Perez, Carolina Marquez, Valeria Correa, Viviana Laplace, Andres de Mello**
Capacitación, venta y trámites - **Viviana Contreras**
Área Contable - **Paola Garrido, Karina Medina**
Gestión de Pagos - **Micaela Novis**
Contador - **Luis González Ríos, Daniel Muzi**
Mantenimiento - **Leticia Piña**

Autoridades

TITULARES

Camilo Uhalde / Librería Martin Fierro
Mariana Vieira / Atlántida Joyas
Nestor Marsella / Marsella e hijos
Carolina Santana / La Birra
Juan Carlos Mastroiani / Laser Tv
Ariel Curras / The empire
Ike Fernandez / Óptica Atlántida

SUPLENTE

Leonel Soutto / Super Rodi
Andres Bianco / BSE
Agustín Liguera / Barber Shop
Sebastian Fernandez / Veterinaria SAV
Alvaro Cabo / Kiosco Plaza
Michael Castaño / Red Tec
Leandro Melo / Electricidad Melo

COMISIÓN FISCAL

Rogelio Carbó / Rotisería Cuchilla Alta
Ruth Bevilacqua / Paradise
Susana Lopez / Farmacia Las Toscas

SUPLENTE

Gustavo Lanza / Abitab Calle 11
Alejandro Bologna / Farmacia Bologna
Nicolas Andrada / Cerrajería Atlántida



En la edición anterior de la revista Centro nos complació leer el artículo de Wilson Mesa en que nos contaba la historia de CCIFA, nos enorgullece pertenecer a una institución que se haya visto de esta forma por miembros de nuestra comunidad y que comparten nuestra visión.

Ese camino recorrido hace más fácil llevar adelante los compromisos que debemos tener. Este año de elecciones municipales y departamentales, es un año en que debemos llevar la voz de nuestros socios y transmitir nuestra visión a los futuros responsables de la administración pública en nuestra zona. Desde mi punto de vista atraer nuevas inversiones en obras y lograr mayor orden en los espacios públicos son algunos de los principales objetivos a nivel local.

Desde el CCIFA tenemos proyectos que van en la dirección de lograr que los centros comerciales sean un paseo placentero, familiar, que las personas lo puedan disfrutar. También realizamos anualmente una serie de capacitaciones, para trabajadores, emprendedores y directivos, ya que debemos estar preparados para recibir a los turistas y las nuevas inversiones, la educación es siempre un pilar fundamental para el desarrollo humano.

Es así que nos estamos preparando, con una agenda cargada de objetivos, pronto tendremos novedades.



Camilo Uhalde
Presidente



Publicación oficial del CCIFA
Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida
Calle 1 y 11 - Barrio Jardín - Atlántida
Tel. 4372 2375 - 4372 2531

Consejo Editor:

Comisión Directiva: Rogelio Carbó (Presidente) / Mariana Vieira (Secretario)
Redactor Responsable: Alicia Pérez
Colaboradores: Wilson Mesa / Mabel Bemposta / Andres De Mello / Juan Carlos Lema / Laura Navarro
Diseño: Diego Nogueira
Impresión: Gráfica Mosca, Guayabo 1672



☎ **4372 2531**

✉ info@ccifa.com.uy

🏠 www.ccifa.com.uy

📍 Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida

Números al día

Índice de precios al consumo (IPC)

Diciembre/19	203.02
Variación	-0.03

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2020	\$ 16.300
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2020	\$ 4.519
------------	----------

Ajuste por inflación

Diciembre 2019 - IPC	8,79 %
----------------------	--------

Unidad indexada (UI)

28/01/2020	\$ 4,3673
------------	-----------

Desempleo

Octubre 2019	8,80 %
--------------	--------

Unidad reajutable (UR)

Noviembre 2019	9,20 %
----------------	--------

Cuota Mutual Diciembre 2019

Industria y Comercio	\$ 1.252
Const.	\$ 892

Unidad reajutable de alquileres

Diciembre 2019	\$ 1.198.17
----------------	-------------

Sabías que...?



Por el periodo 01.02.2020 hasta 28/02/2020 el Ministerio de Salud Pública habilita a cambiar de prestador de salud en forma voluntaria.

Se prorroga hasta 31.12.2020 la exclusión de retención por parte de las tarjetas de crédito y/o débito a las empresas de Literal E, Monotributo y Monotributo mides.

Las empresas deben comunicar a las financieras (tarjetas de crédito y/o débito) a través de una declaración jurada que estas les proporcionaran, donde deben declarar el régimen de impuestos que pagan (IVA Mínimo, Monotributista, Monotributista Mides, Iva General). La declaración debe ser presentada en forma anual o cuando la empresa cambie de régimen.

El tope de facturación mínima por el año 2020 para que las empresas de Servicios Personales (exclusivo) tengan derecho al Fonasa es de \$ 135.570 (ingresos sin iva).

EN ESTE NÚMERO

Pág. 22

DESTINO Y MANEJO DE TUS RESIDUOS

Pág. 18

CARTELERA INFORMATIVA

Pág. 36

EVENTOS Y ACTIVIDADES FEBRERO 2020

y más...

Convenios



Visite nuestro sitio web para conocer los beneficios de nuestros convenios

www.ccifa.com.uy

Impresora Cappi, Fundasol, Parque de Vacaciones de UTE y Antel, UDE, Ambiente estufas a leña, Suárez y Suárez Calefacción, Alianza Atlántida, Liceo Neruda, Staff Tatiana, Macromercado, Librería Martín Fierro, Scópice, Óptica Atlántida, Técnicos, Enacom, Profesionales, Asociación Española, Atlántida Country Club, SEVP. Salón de Fiestas y congresos con precios preferenciales.

Programa de Educación Ambiental Arenas Limpias

Dirección General de Gestión Ambiental
Municipios Costeros



En el Marco del Acuerdo firmado entre la Intendencia de Canelones y el Programa "Mares Limpios" de la ONU, que tiene como objetivo reducir el consumo de plásticos de un solo uso, implementando acciones para proteger los cursos de agua y la costa de Canelones, sumado al Programa "Más Limpieza, Más Reciclaje, Menos Plásticos de un Solo Uso" que viene desarrollando el Gobierno de Canelones junto a los Municipios Costeros, donde se busca generar conciencia y estimular

buenas prácticas en los ciudadanos locales y en los turistas, y a la instalación de Estaciones de Reciclaje en muchos paradores sustentables en acuerdo con la Asociación Civil CEMPRE:

Nos proponemos desarrollar un Programa de Educación Ambiental en playas de los Municipios Costeros con actividades lúdico-didácticas que tienen como eje temático central, los "Residuos".

El objetivo de las actividades es concientizar sobre buenas prácticas, en especial a los más

jóvenes, difundiendo valores como la sustentabilidad, el reciclaje, la limpieza, la reducción de plásticos de un solo uso, el impacto de los residuos en la fauna marina y el respeto y cuidado del ambiente.

Se va a trabajar en las bajadas donde están instalados paradores amigables con el programa, "Más Limpieza, Más Reciclaje, Menos Plásticos de un Solo Uso" y que cuentan con estación de reciclaje aportados por CEMPRE.

Las actividades tendrán lugar a partir de las 17:00 horas. ●



Calendario:

15/1 Atlántida, Bajada Árbol de Judea.

22/1 Ciudad de la Costa, Bajada 22, Márquez Castro

29/1 Ciudad de la Costa, Bajada 25

05/2 Salinas, Bajada Calle Colón

07/2 Parque del Plata, Parador Bohio, Calle 11

12/2 Cuchilla Alta, Bajada Parador Cero Stress

14/2 Jaureguiberry, bajada Calle Acapulco

19/2 Atlántida, Bajada Parador Aloha de Índigo.

21/2 Salinas, Bajada del Centro Militar

26/2 Parque del Plata, Parador Bohio

28/2 Ciudad de la Costa, Bajada 19 Mercado de Pesca





Convenio para socios del CCIFA

Parque de Vacaciones UTE ANTEL

Nos deben avisar a nosotros para realizar una nota confirmando que son asociados a nuestra Institución, que la misma es parte de CEDU.

El costo para CEDU es \$ 3.000 por día por persona, incluye pensión completa y el uso de las instalaciones. Niños hasta 3 años sin costo, de 4 a 10 años 50% de descuento.

El pago puede realizarse en Red Pagos o a través de depósito bancario en el BROU en Cta. Cte. del Brou 001563712 – 00009 (a nombre de Fundación Parque de Vacaciones). Es necesario que envíe comprobante de dicho pago por mail o fax (2208 7789) anotando en el mismo, nombre y cédula de identidad del titular de la reserva.

Detallamos los datos necesarios para realizar una reserva a través de este medio.

- Fecha de ingreso y fecha de salida. (Check in 12 hs o 20hs/ Check Out 10hs o 18hs).
- Datos titular y acompañantes: Nombres completos, CI, fechas de nacimiento.
- Parentesco con respecto al titular.
- Teléfono.

Parque de Vacaciones UTE – ANTEL

Atención: 09:00 a 17:00hs

Teléfonos: 2200 3010 – 2209 0312

Microfinanzas en nuestra casa

A partir del mes de febrero un asesor estará en nuestra oficina para atenderlos, les recordamos que el CCIFA tiene un acuerdo en el cual nuestros socios se ven beneficiados.

Los días de atención serán:

Miércoles de 10 a 12hs.

Viernes de 12 y30 a 15 y30 hs.



JUNTOS TODO ES MAS SIMPLE

DISFRUTA DEL CONVENIO QUE LA ESPAÑOLA Y CCIFA
(CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLANTIDA)
CREARON PARA FUNCIONARIOS, SOCIOS Y FAMILIARES



BENEFICIOS GENERALES

- | | |
|---|---|
| - Órdenes para medicina general - gratis | - 2 órdenes de urgencia a domicilio - gratis |
| - 6 órdenes especialista - gratis | - 12 tiques de medicamentos bonificados |
| - 6 órdenes ginecólogo - gratis | - Emergencia odontológica - sin límite gratis |
| - 6 órdenes urólogo - gratis | - 6 RX bonificados |
| - 6 órdenes médico de radio - bonificado | - 6 tiques análisis orina - bonificados |
| - 6 órdenes odontológicas - gratis | - + 6 análisis laboratorio - bonificado |
| - 2 órdenes de emergencia en Central o urgencia en Sede - gratis | - 1 mamografía - gratis |
| | - 1 carnet de salud laboral cada 2 años - gratis |



ADEMAS

Beneficios especiales para niños, adolescentes y jóvenes de 0 a 30 años.

Beneficios para embarazadas:

- ✓ Analgesia para el parto - **gratis**
- ✓ Ecografías 3D y 4D: **50% de descuento** y DVD de obsequio
- ✓ Talleres de preparación para la maternidad/paternidad - **gratis**
- ✓ 1 ecografía obstétrica común por trimestre - **gratis**



FAMILIA
TE ATIENDE, TE CUIDA, TE ACOMPAÑA

INFORMES Y AFILIACIONES

0800 1853 - 1920 1234

**Ejecutivos
de venta:**

M^a Noel Leguizamo, Cel: 098 969 349
mleguizamo@asesp.com.uy

Alejandra Chirico, Cel: 095 468 278
achirico@asesp.com.uy

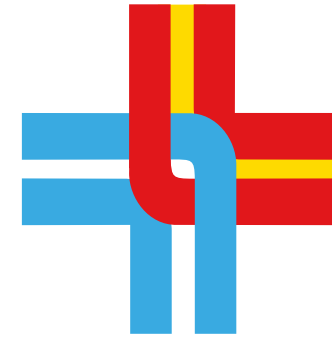
COBERTURA TOTAL DE ASISTENCIA MEDICA

Atlántida: Primera Ciudad del País con Clínica Veterinaria "Cat Friendly"

El Hospital de Animales de Compañía SAV fue acreditado por la American Association Feline Practitioners y la International Society of Feline Medicine, dos organismos internacionales que impulsan hace años el desarrollo de la medicina felina en el mundo.

En Uruguay, según la última encuesta disponible (2016) hay alrededor de 700,000 gatos en hogares, y con una tendencia al crecimiento muy marcada. Cada vez más las familias adoptan gatos como mascotas. Esto se explica en parte por las características de esta especie como animal de compañía y la forma en la que se establece la relación tutor-gato. Los gatos son una especie apasionante y sin dudas muy diferentes a los perros y por ello requieren de cuidados muy diferentes a la de nuestros amigos caninos.

Hace algunos años ya el Equipo del Hospital de Animales de Compañía SAV ha ido profundizando y actualizando la formación en medicina felina y agregar a esta especialidad la certificación es un logro importante, dado que asegura niveles de calidad de atención y de condiciones para la atención teniendo muy en cuenta las necesidades de los gatos. El programa de certificación asegura que la clínica tiene muy en cuenta las características de la especie felina para brindar a los pacientes felinos y a sus tutores el ambiente más adecuado para la atención de su salud. A modo de ejemplo, una de las cuestiones básicas para atender gatos, es tener una sala de espera, un consultorio y un espacio para la internación pensado exclusivamente para la atención de gatos sin que perciban olores de perros que los estresen. Los esperamos en el Hospital (Avenida Artigas esquina calle 26) para que puedan interiorizarse de lo que significa este paso para la atención de nuestros pacientes gatunos. ●



Si sos socio Fonasa y tenés 3 o más años de antigüedad en tu mutualista, **en febrero**

CAMBIATE A LA ESPAÑOLA SIN COSTO



Asociate a los Beneficios

entrá en **www.asociate.com** y mirá todos los beneficios que tiene cambiarte a la Española, entre los que se destacan:



**ESPAÑOLA MOVIL
GRATIS POR UN AÑO***

SI TE CAMBIAS A LA ESPAÑOLA DURANTE FEBRERO Y CONTRATAS ESPAÑOLA MOVIL



FAMILIA
TE ATIENDE, TE CUIDA, TE ACOMPAÑA

**50% DE DESCUENTO*
POR UN AÑO**

SI TE CAMBIAS A LA ESPAÑOLA DURANTE FEBRERO Y CONTRATAS FAMILIA ACOMPAÑANTES



ASOCIACION ESPAÑOLA

Más espacio para tu salud, más comodidad para vos.

☎ 1920 1234

☎ 099 1920 00

www.asociate.com

*Sujeto a condiciones de modalidad de pago (contrato solo con tarjeta de crédito o débito, o mediante descuento de sueldo por convenios especiales).

Quiero que Crezcas Gordito y Sano

Por: Wilson Mesa



Me voy a referir al tema de la alimentación infantil, especialmente en la franja etaria que va del nacimiento a los dos o tres años. Etapa muy importante, porque está probado científicamente que en ese período se juega todo lo que será el futuro del nuevo ser, el cual viene al mundo para ser cuidado por los adultos responsables de su crianza.

El “cachorro” humano es el mamífero que tiene una dependencia e indefensión más prolongada en sus primeros años de vida, ya sea por parte de sus progenitores, o de otros adultos sustitutos. Sin embargo, a veces, esas personas no parecen estar preparadas para tanta responsabilidad.

Desde la gestación, la vida del nuevo ser depende de las actitudes y cuidados que tenga la madre con su embarazo. Y una vez que se produce el parto y el niño empieza a vivir en un medio totalmente desconocido, la misión de los adultos a cargo es la de hacerle el tránsito lo más agradable posible. Ni que hablar que lo principal será un cuidado amoroso. Pero esa misma actitud amorosa implica –entre muchas otras cosas– el deber de alimentarlo. Y ahí comienza lo difícil.

Ni imaginen que tengo intención de inmiscuirme en territorios médicos. Para nada. Si bien voy a citar documentos de profesionales de la medicina y de organismos especializados en nutrición y salud, simplemente la mía va a ser la opinión de una persona común que observa, que se informa y que también se impresiona con algunas conductas humanas.



LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PEQUEÑO

Todos podemos observar a nuestro alrededor como hay padres, madres, abuelos, cuidadoras, etc., que se empeñan con verdadero fervor en tratar de atiborrar a los niños pequeños de comida poco sana; con grasas nocivas, con azúcares y sal en exceso, y con otros componentes tan perjudiciales para su correcta nutrición como peligrosos para su salud futura.

Me refiero a la edad que va entre el nacimiento y el comienzo de la escolarización, la que es cada vez más temprana debido a las obligaciones y necesidades de la vida moderna.

Por supuesto que estamos considerando situaciones de vida “normales”; donde hay un hogar bien constituido, que acoge un nuevo integrante con la voluntad y el deseo de criarlo y de darle las mejores posibilidades para

su desarrollo. Y conste que no se trata solo de la situación económica –aunque esta importa mucho– sino de un entorno favorable para el desarrollo integral de un ser humano.

No desconozco tampoco, ni quiero ignorar, las situaciones particulares en que se encuentran muchas madres que se han quedado solas afrontando la responsabilidad de criar a un niño prácticamente sin ayuda de nadie. Puede haber miles de situaciones distintas, tantas como hogares hay. Pero no todo tiene que ver con la situación económica. Porque a veces –la mayor parte de las veces– encontramos a nuestro alrededor personas que podrían criar a sus hijos con cierta “comodidad”, y sin embargo son aquellas en las que se observa el mayor grado de ignorancia en cuanto a qué es bueno para que coma un bebé y qué no lo es.

ALIMENTARSE BIEN NO ES COMER MUCHO

Esto puede parecer una peregrinación, pero es una realidad palpable, y por algo hay alarma mundial acerca del tema del sobrepeso y la obesidad mórbida en las poblaciones. Ya no se puede ignorar este problema, porque hacerlo implica mayores gastos en salud pública para los países, por tener que afrontar el tratamiento de enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades coronarias, etc. en niños y jóvenes, ya no solamente en adultos mayores como podría ser lo más esperable.

Algo está pasando. Y lo que está pasando es que nos alimentamos muy mal, y lo mismo hacemos con los niños a nuestro cargo desde muy pequeños. En este caso no me pongo afuera, sino como parte de la causa, y tal vez de la posible mitigación de tales problemas.

Las fiestas infantiles – Se puede observar en cualquier lado, pero muy especialmente en las fiestas infantiles, cómo a los niños se le brindan “alimentos” que son absolutamente nocivos, –casi criminales, como afirman algunos pediatras–. Los snacks, los jugos dulces artificiales, las bebidas gaseosas, los panchos, la llamada “comida chatarra” en general, son cosas que no deberían ponerse al alcance de la boca de los niños pequeños nunca. A esto hay que agregar las golosinas que se dan como “souvenirs”, y las que contienen las populares “piñatas”. Todos estos productos mencionados tienen, además, la característica de ser adictivos.



LOS BEBÉS ROLLIZOS Y LOS FLAQUITOS

Si bien la época en que se medía la salud de los bebés por los rollitos de sus piernas o el tamaño de sus mofletes pensaríamos que ya pasó, esto no es cierto del todo. Por otro lado, si un niño es delgadito no significa que coma poco, significa simplemente que es de constitución magra.

Tampoco sería correcto caer en el extremo de medir y pesar continuamente lo que come el niño para que no engorde. Simplemente hay que darle, equilibradamente, lo que necesite. Y eso sólo lo sabe el propio niño. Y quizás también su pediatra.

El control periódico con el pediatra es sumamente importante y es una obligación para los adultos a cargo. Pero el profesional médico no es quien está continuamente con el niño, todos los días, al momento de su alimentación, sólo lo controla cada tanto tiempo y se guía por las mediciones de rigor, pero también por lo que expresan los adultos y, claramente, no puede “adivinar” lo que éstos no dicen.

Sucede que muchas madres parecen vivir la falta de apetito de su hijo/hija como un fracaso personal y la hora de la comida se convierte en un momento complicado.

Al respecto, el pediatra español, Dr. Carlos González, en su libro "Mi niño no me come", dice que una prueba definitiva para la madre acerca de cómo está alimentando a su hijo, es hacer lo siguiente: << Coma en proporción a lo que da a su hijo. Si el niño pesa 10 kilos y engulle un plato, tráguese usted cinco o seis raciones. Seguro que revienta...>>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas. Asimismo, el crecimiento de la obesidad infantil en los países desarrollados es espectacular y preocupante.

NIÑOS CON SOBREPESO

<< Para muchas familias, el tener un hijo gordito, mofletudo, y lleno de pliegues es todo un logro, una señal de que el niño está bien, fuerte, y lleno de salud. Pero los expertos en nutrición infantil no piensan igual. Y van a más: dicen que estas familias están muy equivocadas. Lo que importa no es que el niño esté gordo o delgado. Lo que interesa es que el niño esté sano. Y es ahí donde queríamos llegar. En la última Jornada Nacional sobre Obesidad y Factores de Riesgo Cardiovascular, realizada en Madrid, España, se diagnosticó la obesidad infantil como una enfermedad emergente.

Tanto en Europa como en Estados Unidos, desde los años noventa hasta hoy, la incidencia de la obesidad infantil se ha duplicado. España se ha convertido en el segundo país de la Unión Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso, presentando un cuadro

de obesidad en un 16,1 % entre menores de 6 a 12 años de edad, superado apenas por los datos de Gran Bretaña.

Un hecho alarmante en una sociedad que lleva en su "currículo" una de las mejores dietas alimentarias del mundo: la dieta mediterránea, y en el cual hace sólo quince años presentaba apenas un 5 % de menores obesos...>>. (<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm>).

¿QUÉ PASA EN AMÉRICA LATINA?

<<En muchas culturas, un niño gordito es un símbolo de buena salud. Sin embargo, ¿sabías que un bebé puede estar con sobrepeso y al mismo tiempo padecer desnutrición? Aunque un niño coma suficiente, o incluso más de lo que necesita, puede que su dieta carezca de los nutrientes necesarios para crecer adecuadamente.

Este es el caso en América Latina, donde la alimentación infantil abunda en carbohidratos, azúcares y grasas. Sobran las calorías, pero suelen faltar las vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales que un niño necesita para crecer, ocasionando desnutrición y obesidad al mismo tiempo.

Según investigaciones recientes, el aumento de peso y talla durante el período que comprende desde la concepción hasta el segundo cumpleaños de un niño juega un rol crítico en su desarrollo y en la presencia de enfermedades en la edad adulta.

Si un niño está desnutrido durante los primeros años de vida, su cuerpo aprende a funcionar con pocas calorías. Posteriormente, cuando consuma más calorías de las que su cuerpo necesita, no las utilizará y se almacenarán en forma de grasa,

aumentando de peso y programando su metabolismo para enfermedades crónicas.

Al contrario, si un niño aumenta de peso demasiado rápido, corre mayor riesgo de ser un adulto obeso.

Por lo tanto, es fundamental lograr un equilibrio entre la talla y el peso durante los primeros meses de vida para lograr un crecimiento óptimo: ni muy gordito, ni muy bajito.

Las estadísticas de nuestra región (América Latina) reflejan este fenómeno. Aún se lucha por reducir la desnutrición crónica que sufren más de siete millones de niños menores de cinco años, pero la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado aceleradamente, especialmente en zonas en situación de pobreza y de comunidades indígenas.

Los niños con desnutrición crónica, o talla baja para su edad, son más propensos a sufrir infecciones, ya que la desnutrición debilita el sistema inmunológico. Además, la desnutrición afecta su capacidad de aprendizaje, limitando su potencial intelectual cuando son adultos.

¿Qué implica esto para América Latina? En pocas palabras, que una región con altas tasas de desnutrición y obesidad hoy, será mañana una región de baja productividad y altos gastos en salud, condiciones que impedirán su desarrollo.

En la actualidad, la mayoría de los recursos y esfuerzos están enfocados en combatir únicamente la desnutrición infantil, a pesar de que en la región hay unos cuatro millones de niños menores de 5 años con sobrepeso u obesidad. Dado que la desnutrición y la obesidad son problemas de salud pública críticos y tienen sus orígenes en la primera infancia,



deberían ser tratadas de manera prioritaria e integral durante los primeros años de vida...>>. (Ángela Funez y Ana Pérez Expósito – especialistas del BID en el diseño, la implementación y la evaluación de intervenciones de salud materno-infantil y nutrición).

LO QUE DEBERÍA COMER UN NIÑO PEQUEÑO

Por supuesto que en primerísimo lugar tiene que estar la leche materna. Pero cuando pasados los seis meses de vida el niño va necesitando otros alimentos, -complementarios y no sustitutivos de la leche-, es necesario saber qué es lo que necesitan y qué es lo que les va a hacer bien.

RECOMENDACIONES GENERALES

Transcribo a continuación fragmentos de algunas recomendaciones de la AEP (Asociación Española de Pediatría), las que se pueden leer completas en su página web:

<<... Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a

partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

<< ¿Por qué es importante esperar hasta alrededor de los 6 meses? Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmunológico.

<< ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (AC) - Se considera que un bebé está preparado cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos. Como cualquier otro hito del desarrollo, no todos los niños lo van a adquirir al mismo tiempo, aunque en general estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes. Se requiere: La desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua). Ser capaz de tomar comida con la mano y llevarla a la boca. Mantener la postura de sedestación (sentado) en forma autónoma.

<< ¿Qué alimentos utilizar y con qué frecuencia? - Las pautas varían mucho entre regiones y culturas. No se deben dar "instrucciones" rígidas. No hay alimentos mejores que otros para empezar, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc. Asimismo, se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva, leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses). No se debería ofrecer sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.).

<< Alergias - A falta de más estudios que aclaren cuál es la mejor estrategia para la prevención de alergias, se recomienda el seguimiento de las pautas de la OMS: Mantenimiento de la lactancia materna e introducción progresiva de los distintos alimentos alrededor del sexto mes (nunca antes del cuarto mes), de uno en uno, para comprobar si hay algún trastorno de tipo alérgico, antes de pasar al siguiente.

<< Fruta y verdura - Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias, e ir variando también la forma de presentación (triturada o en pequeños trozos). No hay unas frutas mejores que otras para comenzar, la decisión dependerá de los gustos de la familia. Se recomienda evitar durante

el primer año las verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos, como la acelga, la espinaca o la borraja, por el riesgo de metahemoglobinemia. En el caso de introducirlas en la alimentación, deben representar menos del 20% del contenido total del plato.

<< El gusto por los diferentes sabores (dulce, salado, ácido y amargo) se forja desde temprana edad. Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos, como algunas frutas, o amargos, como algunas verduras, su consumo será mayor a lo largo de la vida. Además, la exposición precoz a diferentes sabores podría disminuir el riesgo de rechazo a probar nuevos alimentos.

<< Cereales - Se pueden ofrecer cereales de distinto tipo y en diversos formatos; es conveniente explorar los gustos y necesidades de cada familia y plantear alternativas, dando preferencia a las harinas integrales.

Los cereales pueden introducirse en forma de arroz, pan, pastas, cous-cous, polenta, avena, arepas o tortas de maíz, siempre según la edad y el estado madurativo del lactante.

Existen además otras fuentes de hidratos de carbono complejos que aportan energía, como las papas o el boniato.

<< Alimentos ricos en proteínas - Este grupo está constituido fundamentalmente por las carnes rojas, el pollo, el pescado, el marisco, los huevos y las legumbres.

Se pueden ofrecer en forma de puré, cocinados y desmigados o en pequeños trozos. Ofrecer diariamente alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro. El pescado es un buen alimento, aunque se debe limitar el consumo de pescados de gran tamaño



depredadores y de vida larga, como el emperador, el pez espada, el cazón, la tintorera y el atún, por la posibilidad de contaminantes como el metilmercurio, especialmente en niños pequeños.

<< Alimentos ricos en hierro - La carne roja es una fuente principal de hierro. También es una buena opción la yema de huevo. Existen alimentos de origen no animal con hierro, como arvejas, lentejas, porotos, frutos secos, brócoli y algunos tipos de pan que, aunque representan una fuente de hierro menor y de más difícil absorción, también deben formar parte de la dieta de los niños.

<< Lácteos - Entre los 6 y 12 meses, la leche materna sigue

siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda, sin disminuir el número de tomas. Si el lactante mayor de 6 meses realiza al menos de 6 a 8 tomas de pecho al día, no se precisan otras fuentes de lácteos. Si la madre trabaja fuera de casa, se puede ofrecer la comida en las horas que no esté, y cuando regrese del trabajo continuar con el pecho a demanda.

Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses y leche de vaca entera a partir de los 12 meses. Hay que tener en cuenta que la leche materna sigue siendo el lácteo de primera elección y se recomienda por encima de cualquier otra leche, siempre que madre e hijo lo

deseen, hasta los 2 años o más. El Agua - Brindada a demanda, sin gas y cocida si es de la canilla, es un elemento fundamental para acompañar las comidas.

<< La sal y el azúcar - SAL - La recomendación de la OMS es limitar al máximo la ingesta de sal. Los lactantes tienen sus riñones demasiado inmaduros para manejar las sobrecargas de sal. Por este motivo no debe añadirse sal a la comida de los bebés, aunque pueda parecernos insípida. La leche materna tiene la cantidad necesaria y lo mismo ocurre con las fórmulas infantiles.

AZÚCAR - La OMS recomienda evitar el consumo de productos con elevado contenido en azúcares: bebidas azucaradas, jugos o batidos de frutas comerciales y bebidas o postres lácteos azucarados.

Diversas sociedades científicas recomiendan evitar los azúcares añadidos y libres en la alimentación de los lactantes y niños pequeños.

<< Consistencia - Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. A los 12 meses, el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, como los frutos secos enteros, que deben evitarse.

<< Marco afectivo - El marco afectivo es muy importante

para desarrollar las habilidades relacionadas con la alimentación y fomentar la autorregulación del hambre-saciedad. Obligar, presionar o premiar son estrategias que interfieren con la percepción del niño de su propia saciedad y pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y de problemas en relación con la comida. No ofrecer comida al lactante, o preescolar, como consuelo emocional.

Ser paciente con el ritmo de adquisición de los nuevos logros. Ante las situaciones negativas (no come, no le gusta, se porta mal), mantener una actitud neutra, no mostrar enojo. Una conducta muy controladora o exigente de los padres impide que el niño aprenda a autorregularse. Evitar distracciones (pantallas, juguetes, personas desconocidas). No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaje.

<< Cantidad - La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias. Respetar los signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niño. Pero el niño decide cuánto come.

Establecer rutinas puede ayudar: Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, celulares). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos. Horario: un horario aproximado de comidas, con flexibilidad, puede ayudar a la anticipación y regulación del lactante.

<< Métodos - Si bien, tradicionalmente, el método más usado

ha sido una introducción progresiva de las texturas de distintas comidas, más recientemente algunas madres y padres emplean otros métodos. En realidad, ningún método respetuoso con el bebé es mejor que otro. Por su novedad se puede mencionar el Baby-Led Weaning, (BLW), lo que se explica como "alimentación guiada o autorregulada por el bebé". Quien desee conocer más al respecto puede entrar a la página web... >>. (AEP -Asociación Española de Pediatría).

CONCLUSIÓN

De acuerdo a todo lo anterior tal vez la clásica imagen de la madre dando la "papilla" a su bebé en la boca, con una cucharita pequeña, debería ir quedando en el pasado. Para ser sustituida por la de un niño que se "autogestiona" en cuanto a la manera de comer, que prueba gustos y alimentos nuevos, que utiliza la mano y/o la cuchara para llevar la comida a su boca y que experimenta aunque se ensucie un poco.

Pero, además, habría que lograr que en los cumpleaños infantiles no se ofrezca a los niños productos nocivos para la salud como todos los ya mencionados, ni se regalen golosinas como "recuerdo" de la fiestita. Esto tendría que ser un objetivo fundamental para padres, maestras, organizadores de fiestas y todas aquellas personas que tengan que ver con el tema. ●

Fuentes de información

"Recomendaciones sobre la alimentación complementaria" - Asociación Española de Pediatría.

Libro "Mi niño no me come" - Dr. Carlos González.

"Informes del BID sobre desnutrición y obesidad infantil en América Latina".

Guiainfantil.com - página web.

Imágenes _ Fotografías de Miguel García.

CARTELERA INFORMATIVA

MGAP

Decreto del 13/01/2020

Regulación del Art. 174 de Ley 19149 del 24/10/2013

Aplicación de Productos Fitosanitarios, regulación de la actividad en el momento de la posterior a la cosecha.

El decreto establece que toda persona física o jurídica que realice aplicaciones de productos fitosanitarios en post cosecha en estructuras y bodegas, incluidas terminales portuarias y buques, deberán solicitar previamente una autorización ante el Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca. La Dirección de Servicios del Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca, será la encargada de establecer los requisitos y condiciones que deberán cumplir para ser autorizadas, llevando un registro de las mismas. Quedan exceptuados las personas físicas y jurídicas que realicen aplicación de productos fitosanitarios en pos cosecha de frutas y hortalizas cuando las mismas no tenga por finalidad tratamientos cuarentenarios.

D.G.I.

IMPUESTO AL PATRIMONIO A LA PERSONA FÍSICA, NÚCLEOS FAMILIARES, SUCESIONES INDIVISAS

Se detallan los vencimientos de las declaraciones juradas y saldos correspondientes al ejercicio 2019 del impuesto al patrimonio a la persona física.

Saldo IP y su sobretasa, IRPF sucesiones indivisas.	20 de mayo de 2020
Declaración jurada IP y su sobretasa, año 2019	21 de mayo de 2020
Primer pago a cuenta IP y su sobretasa, año 2020	21 de setiembre de 2020
Segundo pago a cuenta IP y su sobretasa, año 2020	21 de octubre de 2020
Tercer pago a cuenta IP y su sobretasa, año 2020	21 de diciembre de 2020
Art. 6° D.30/015 saldo IP y su sobretasa y declaración jurada 2019	11 de febrero de 2020
Art. 6° D.30/015 anticipo IP y su sobretasa, 80% a cuenta año 2020	21 de diciembre de 2020

Presentación de declaración jurada del Impuesto al Patrimonio y su sobretasa: por Internet, o en medios magnéticos en los locales de las redes de cobranza habilitadas o dependencias de la DGI. Las sucesiones que actúen como responsables sustitutos presentarán la declaración jurada correspondiente en medios magnéticos en los locales de las redes de cobranza habilitadas o en dependencias de la DGI, de acuerdo a los plazos establecidos en el ordinal 25. Pago: electrónicamente vía Internet o a través de redes de cobranza habilitadas,

DECRETO 399/019

SE REGLAMENTA EL REGIMEN DE SOCIEDADES POR ACCIONES SIMPLIFICADAS - SAS

Mediante el Decreto 399/019 se reglamento la Ley 19820 que crea las SOCIEDADES POR ACCIONES SIMPLIFICADAS (SAS). Dentro de las consideraciones más importantes a tener cuenta son:

- Son un tipo nuevo de sociedad comercial, de formación rápida, sencilla y con menores costos.
- La responsabilidad es limitada a sus socios
- No necesita aprobación de la AIN, ni publicaciones en Diario Oficial
- Se prevé que el trámite se realice en forma digital (AGESIC responsable del proyecto SAS DIGITAL)
- Puede ser creada por 1 solo persona, física o jurídica (excepto una sociedad anónima)
- Las acciones simplificadas estarán representadas por acciones nominativas o escriturales (no al portador). Deben identificar a sus beneficiarios finales según lo exige la Ley 19.484.
- Podrán optar de liquidar IRAE por el régimen ficto en caso de facturar menos de 4.000.000 unidades indexadas.
- Conversión de Empresas Unipersonales a SAS, la ley incluyó un régimen transitorio, pudiendo los titulares hacer la conversión a SAS, excluyendo la enagenación como establecimiento comercial. Deberán cumplir determinadas condiciones para exonerar ciertos impuestos para realizar el cambio.

Por más información consulte en nuestra oficina.

IVA MÍNIMO

Pago Mensual – Nuevos valores

Año	Norma	Pago mensual
2020	Dec. 354/019	\$3.980
2018	Dec. 336/017 Art. 1°	\$3.400
2019	Dec. 415/019	\$3.680

TOPE DE INGRESOS ANUALES PEQUEÑAS EMPRESAS – IVA MÍNIMO

Año	Ingresos anuales menores a:
2020	\$ 1.331.600
Año	Ingresos anuales menores a:
2018	\$ 1.137.010
2019	\$ 1.228.388

I.R.A.E.

Limite ingresos (veces del tope literal E)	Mas de \$	Hasta \$	Pago Mensual
3 veces literal E	\$ -----	\$ 3.994.250	\$ 5220
Más de 3 hasta 6 veces	\$ 3,994,250	\$ 7,988,499	\$ 5710
Más de 6 hasta 12 veces	\$ 7,988,499	\$ 15,976,998	\$ 7670
Más de 12 hasta 24 veces	\$ 15,976,998	\$ 31,953,996	\$ 10.390
Más de 24 veces	\$ 31,953,996	\$ -----	\$ 13.000

Inútil Sin Experiencia

Lamentablemente en Uruguay, no se valora la experiencia. Los jóvenes y no tan jóvenes creen saberlo todo y son incapaces de preguntar o consultar a alguien con experiencia. Parecería que fuera un pecado no saberlo todo y tal vez con una cuota de omnipotencia no preguntan al que sabe más.

El que sabe más, se debe sentir halagado de que le pregunten y poder enseñar. Hay personas mayores que no están actualizadas y que sólo esperan que pasen los años para poder jubilarse. No es esto lo más frecuente, me parece.

Conozco colegas muy prestigiosos y experientes que se han jubilado, pudiendo seguir trabajando y considero que es un desperdicio que se vayan para sus casas sin más.

Debería haber un sistema en el que, a mayor edad y experiencia, se trabajara menos y que dedicaran cierto número de horas a enseñar todo lo que han aprendido y transmitir su experiencia.

Cuando se llega a determinada edad, no se tiene la energía, ni la paciencia suficiente para hacer un trabajo rutinario, o hacer guardias, que lo puede hacer alguien más joven, y sí enseñar, dirigir un proyecto de investigación, etc.

Está demostrado que aquellas personas que se jubilan y no tienen un plan B para estar ocupados, se enferman.

Todos conocemos empresas importantes que cuando el funcionario llega a los 60 años debe retirarse. Los docentes de la Universidad de la República se deben retirar a los 65 años y en las Universidades privadas igual. Me ha pasado personalmente.

Están desapareciendo oficios muy importantes por falta de jóvenes que les interese.

La palabra experiencia significa: "Conocimiento de algo, o habilidad para ello, que se adquiere al haberlo realizado, vivido, sentido o sufrido una o más veces"

La experiencia no se compra; se adquiere luego de realizar la misma tarea por un tiempo. Creo que los empleados

deberían poner todo de sí para ser mejores funcionarios, madurar, crecer y si este trabajo no te gusta o no te pagan lo que tú vales, buscas otro, pero no te quejes todo el tiempo.

Los empleadores deberían cuidar a sus funcionarios, mejorando su capacidad, buena comunicación, empatía, evitando jornadas agotadoras y cuidando la calidad de vida, que en el fondo es la de la empresa.

Los empleadores piden en los avisos de personal "joven con experiencia". Eso no existe, a menos que desde que nació esté trabajando en ese oficio.

Las personas de más de 45 años, tienen dificultades para insertarse laboralmente, por la edad "avanzada" y no interesa la experiencia que tenga. Y erróneamente se piensa que, por tener edad, le vendrán "achaques de la vejez". No siempre es así. O que tienen "mañas", etc. en general creo que son responsables, respetuosos y con experiencia.

En Oriente, se tiene un gran respeto por las personas mayores, justamente por valorar la experiencia que tienen, y son consultados permanentemente. Cuando el "boom" de la industria automotriz japonesa, que invadió incluso el mercado de EEUU, las empresas automotrices estadounidenses desarmaron un Toyota para ver cómo estaban hechos, ¿por qué eran tan perfectos? Y lo que encontraron fue que hasta el tornillo más insignificante era perfecto.

Acá tenemos además un tema cultural. Los orientales hacen las cosas con el mayor esmero buscando que todo lo que hagan sea lo más perfecto posible. Porque desde niños han aprendido valores.

¡Los mayores que se jubilen y dejen paso a la sangre nueva! Dicen los jóvenes.

Conocemos profesionales jóvenes que no están suficientemente preparados, comparando con nosotros a esa edad. Tampoco lo están los docentes comparados con los docentes que teníamos antes.

El saber da poder, y a eso le temen muchos. "Todos somos maestros y discípulos" ●

PROMO PRIMAVERA

50%
de descuento
en los 6
primeros meses

**Instalación
GRATIS**

CONTRATOS A 3 AÑOS



KIT DSC 585

SIEMPRE ESTAMOS CERCA

WhatsApp: 097 218 972
sevp@movinet.com.uy
SEVPURUGUAY.COM.UY



@sevpalarmas

@sevpuruguay

Tus Residuos tienen un destino y manejo sustentable

“Más Limpieza, Más Reciclaje, Menos Plástico de un solo uso”.
Contamos con equipamiento y servicios en toda la Costa Canaria.



Contenedores públicos

Para los residuos domiciliarios no reciclables. Plan piloto en barrios de los 30 Municipios con contenedores domiciliarios, uno para basura y otro para reciclables. Más de 120.000 familias cuentan con este servicio.



Puntos de entrega voluntaria de envases

Programa “Tu Envase Nos Sirve”. Identifica el más cercano a tu casa y deposita todos los residuos reciclables limpios y secos: papel blanco, de diarios y revistas, cajas y envases de cartón corrugado, tetra y cartulina; botellas, bollones y frascos de vidrio, latas y otros objetos de acero inoxidable, hierro, cobre y bronce; bolsas de lácteos lavadas, nylon de fundas; envases de bebidas, limpieza, higiene personal y lácteos de plásticos; bandejas y vasos de espuma plast.



ECOpuntos

Son módulos que permiten la separación de distintos tipos de residuos potencialmente reciclables, material que es luego recuperado por el programa “Tu Envase nos sirve”. El contenedor tiene distintas aberturas que permite depositar los residuos separados y limpios. Son potencialmente reciclables porque depende de las condiciones en que los depositas. Por eso es fundamental que estén limpios, que no contengan restos de alimentos u otros productos.



Cajas para residuos especiales

Voluminosos como muebles, artefactos eléctricos, electrodomésticos, escombros, etc. Estas cajas son rotativas en los diferentes municipios. Consultar frecuencia y ubicación en el Municipio más cercano. Para recolección de restos vegetales como podas, llamar al 1828 y agendarse. El pasto, embolsado, se deja al lado del contenedor de residuos domiciliarios.



Reciclaje de Aceite Doméstico

Ahora entre todos podemos reciclar el aceite transformándolo en biodiesel y así evitaremos verterlo al desagüe. El contenedor es de fácil manejo, se deposita en envase en la parte superior y la máquina devuelve un recipiente limpio para continuar la recolección. Pregunta en tu municipio la ubicación de las máquinas y solicita en forma gratuita tu envase.



Cestos para deposiciones caninas

Vienen equipados con dispensadores de bolsas modelo guantes para recoger los excrementos de las mascotas, por lo que los vecinos y turistas, además de disfrutar de los paseos costeros en compañía de sus mascotas, pueden colaborar con la limpieza pública. Se encuentran ubicados en la Rambla Costanera, cercano a los principales paseos costeros.



Limpieza de Playas

Se realiza todo el año y se refuerza en temporada de verano. Mantenimiento y limpieza de escaleras y pasarelas de acceso a las playas.



Programa de Reciclaje en Playas

Ahora 10 paradores amigables cuentan con módulo para reciclaje de envases, en un acuerdo entre el Gobierno de Canelones y CEMPRE (Asociación Civil Empresarial).



Cestos papeleros y otros residuos de la playa

En el marco del acuerdo celebrado con ONU Medio Ambiente, el Programa Mares Limpios y la Campaña de Reducción de Plásticos de un solo uso, a partir de esta temporada, no se van a instalar más recipientes de residuos en la playa, se están instalando en las bajadas a la playa, así evitaremos que los residuos se dispersen y terminen en el agua.

AJ Atlántida Joyas

VENTA y REPARACIÓN

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS
PLANES DE PAGO SIN INTERESES

Platería Criolla
Lapiceras Parker
Navajas Victorinox
Encendedores Zippo

Calle 11 esq. Montevideo
Tel: 4372 1551

WHO

mistral EDWIN

Thomas Reef

Calle 22 entre
Av. Artigas y Rep. de Chile
Atlántida / Tel: 4372 6462

SERVICIOS MANRIQUE

LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES
ACEITES, FILTROS, BALANCEOS
RECAUCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983113

R. 11 Km. 165.800

(Fret. al Country Club de Atlántida)

ACADEMIA DE CHOFERES El Aguila

Gonzalo Velazco

Autorizada I.M.C.

CLASES EN LA COSTA DE ORO
4373 5086 - 098 433 236

RESIDENCIAL
Las Calandrias

Calle 5 entre A y B
Las Toscas Sur

Tel: 4372 0018
Cel: 095 95 95 85

OPTICA ATLANTIDA

AUDIOGRAMAS

INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES
REXTON

ORDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS
ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS
TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLANTIDA | 43723515

hotel ARGENTINA

Telefax. (00598) 4372 2414 - 4372 1728
info@hotelargentina.com.uy
www.hotelargentina.com.uy
Calle 11 y 24 - Atlántida

GRUPO SUR

Solicite su SOA en el momento

San Cristobal MAPFRE SEGUROS

AIG BANCOR SEGUROS B36 RSA

10% DE DESCUENTO PARA SOCIOS DEL CCIFA

Calle 14 y Rep. de Chile / Atlántida
Tel: 4371 9850 / 099 179 702 / 099 270 482

Ferropark Ferreteria

Horarios:
Lunes a Sábado de 8:30 a 18:30
Domingos de 9 a 13

TEL
43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

BAR - pizzería parrillada

Restaurante Carlitos

Calle 9 y Mario Ferreira
Envíos a domicilio

Tel: 43755419

Parque del Plata

Da-Sol distribuciones

N&X

cel. 099 370 021
099 180 039

Abitab

AGENCIA de QUINIELAS y CAMBIO

Pague todas sus facturas en un solo lugar, el de siempre

LUNES a SÁBADOS de 8:30 a 20:00 hs.

Calle 11 y 24, Atlántida
Tels. 43722109 - 43721484

AGENCIA DE QUINIELAS 5

LOTERIA URUGUAYA Quiniela

Tombola

cifer Ferraro

SANITARIA / CERÁMICAS
ELECTRICIDAD / GRIFERÍAS
MUEBLES / ABERTURAS
HERRAMIENTAS
JARDINERÍA
ELECTRODOMÉSTICOS
PINTURA

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160

VISA OCA

LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA

CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291

Calle 11 casi 18

LA POCHA MADERAS

Interbalnearia Km 64
095 059 922
094 012 809
4378 2215

SEVP

SIEMPRE ESTAMOS CERCA

WhatsApp: 097218972
sevp@movinet.com.uy
SEVPURUGUAY.COM.UY

@sevpalarmas
@sevpuruguay

REX HOTEL ATLANTIDA

Ubicación panorámica en Punta Piedras Negras frente al Islote de la Sirena

- Estacionamiento cerrado
- Salón comedor
- Jardín
- Terraza y balcones al mar
- Piscina climatizada en Resort Atlántida Jardín

Rbla. T. Berreta esq. Calle 1 / Atlántida
rexatlantida@yahoo.com / www.rexatlantida.com
Tel. 4372 2009

Baipa

Atlántida Panadería y Confitería

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLANTIDA

FARMACIA Las Toscas
de CARLOS RODRIGUEZ

PERFUMERÍA
REGALERÍA
TOMA DE PRESIÓN
EXAMEN GLUCEMIA

Envíos sin cargo
4371 5367
Av. Central esq. Mario Ferreira

Aceptamos tarjetas de débito y crédito

PARADISE
SPA COMPLEJO TURÍSTICO
ATLANTIDA URUGUAY

**Cabañas y aparts totalmente equipados
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes**

Rambla y Calle 10 - 437 21573
www.paradise.com.uy

tenacom
Enfermería y Acompañantes

SOMOS UN SERVICIO DE ACA
PENSADO PARA SU FAMILIA

TELÉFONO
4372 1111
Av. Artigas entre 12 y 14
Atlántida

SAV
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803
Urgencias: 099 370 704
Av. Artigas entre 26 y 24
Atlántida

PANADERIA

La Perla
437 83934
18 de Julio e/Baltasar Brum
e Interbalnearia
SAN LUIS - CANELONES

MORENO
ESTUDIO INMOBILIARIO

DESDE 1970

Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata
Telefax: 4375 5385 / 4375 2037
Cel: 094 246 256 / 094 246 000
estudiomoreno@adinet.com.uy / inmobiliariamoreno.com

CÁMARA INMOBILIARIA URUGUAYA
CASA RECOMENDADA
Círculo de Calidad

DISTRIBUIDORA

CLAU-MAR S.R.L.

Pernod Ricard Colonial Limay

Calle 14 entre C y D, Parque del Plata
Tel: 4375 5564 / email: theophile14@vera.com.uy

EL ABUELO
EXCLUSIVIDADES De DANIEL GONZALEZ

skyblue Daniel Carion Brookfield Legacy

CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA
TEL.: 437 23710

PROMO
VERANO

DISFRUTALA DE
LUNES A JUEVES
EN ENERO Y FEBRERO.

50% DTO
en HELADERÍAS & CINES

SUC. ATLANTIDA: Calle 1 s/n y Roger Balet 437 29158

Promoción válida de lunes a jueves, desde 6:30 al 20:00 para heladerías y cines adheridos a ANDA. En compras realizadas con Tarjeta de Crédito ANDA, el descuento se aplicará en el estado de cuenta. En compras realizadas con Tarjeta de Débito ANDA, el descuento se realizará al confirmar la compra, con un tope máximo de descuento de \$500 por mes y por cuenta.

anda.com.uy ANDA

"Canelones, obrero fecundo, tu señalas un rumbo triunfal"

CENTINELA SEGURIDAD *Natur* HIGIENE AMBIENTAL

M. D. CERVINI S.A.

Las Personas son la base de esta Empresa nacida en Canelones con alcance Nacional

4372 5290
2908 6890

LALUCHA IV FERRETERIA S.R.L.

SANITARIA
ELECTRICIDAD
HERRAMIENTAS
TORNILLERÍA
PINTURA

ENVÍOS SIN CARGO

ROGER BALET Y AVDA. ARTIGAS
ATLANTIDA 4372 3603

SANTA PAULA

Tel. 437 39674
Calle 33 y Muttoni
La Floresta

Tel. 2708 6000
Av. Brasil 2897 esq. Ellauri
Montevideo

DE LA FLORESTA

TRANSPORTE

EL TIBURÓN

TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
4372 4040 / 096 72 4040
taxiselitiburon@hotmail.com

"La calidad al servicio del cliente las 24 horas"
Gracias por preferirnos

P

Ferretería El Puerto

HORARIO:
Lun a Sáb de 8 a 19

PARQUE DEL PLATA
NORTE
Av. Argentina esq. S1
Tel. 4375 3292
ferreteriaelpuerto@live.com

SERVICIO FUNEBRE - PREVISORA

Empresa
interbalnearia
*no deje que otras
decidan por ud.*

Por experiencia, respeto
seriedad y honestidad
consúltenos

Adherida a CETI S.A.
con servicios por PREVISIÓN S.A.
CAAMEPA, todas las cooperativas
y mutualistas.

Ruta Interbalnearia KM. 46.500
T. 437 24231

AQUI D'TODO

VERDULERIA y ALMACEN

**TIENDA, BAZAR
JUGUETERIA**

Simón Bolívar
e/18 de Julio y Sarandí
Tel. 4378 2284

HORTIFRUTICOLA
HUERTA VIVA

ENTREGAS
A DOMICILIO

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cel. 095 151 361

ENTREGAS SIN CARGO

BARRACA EL CINE

RUTA INTERBALNEARIA km.44
en la entrada del Aguila, Villa Argentina

**FERRETERIA
SANITARIA
ELECTRICIDAD**

Materiales para la
construcción
Pinturas

CONSULTE POR CREDITOS Y TARJETAS

Tel. 4372 5807 - 4372 8105
Horario: LUNES a SABADOS 8:00 A 18:00 hs.
alvarezgiance@hotmail.com / www.uruguay-empresas.com/el.cine

ALIMENTO PARA SU MASCOTA
ENVÍOS SIN COSTO

CAT DOG

LOS MEJORES PRECIOS!
NO DUDE EN CONSULTAR

094 722 704 / 4373 9257
INTERBALNEARIA KM. 49.100 ENTRE CALLES 9 Y 10

Autoservice
"Lo de Lilo"

Envíos
4378 4871

Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este

VOLQUETAS

437 23990
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS

Vivero
Atlántida

Ruta 11, Km 163
Estación Atlántida
Tel: 4372 0917
Cel: 099 294 512
viveroatlantida@hotmail.com

ALEPA

EXCAVACIONES
NIVELADOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA
AFINES

Achiras M.202 - Sol.10
NEPTUNIA
TEL. 437 69187
CEL. 094 188 513

LASER T.V.

CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
MUEBLERÍA: Ruta interbalnearia km 46.500. Tel: 437 2 25 89.
TECNO LASER: Calle 11 y 22 - Tel: 437 2 2548.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547
FORNIDORAS
f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

Facturación Electrónica
Soluciones WIFI.
Soporte Técnico Empresarial
Reparación de PC y Notebook.
Cámaras de Vigilancia
Centrales Telefónicas IP.

RED TEC INFORMATICA

Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456
099372649

La Cueva
CONDIMENTOS - YUYOS
YERBAS MEDICINALES

HORARIO DE VERANO
LUNES A DOMINGO DE 8 A 20H
DIAGONAL 11 Y RAMBLA
PARQUE DEL PLATA
(FRENTE AL ARROYO)
TEL. 4375 5371

Sésamo	Harina semillas de zapallo	Maní con cáscara	Tapioca
Amaranto	Aceite semillas de zapallo	Lentejas pre lavadas	Semillas de alfalfa
Chia	Gluten	Porotos de soja	Burgul
Quinoa	Granola	Porotos lupino	Levadura de cerveza (medicinal)
Girasol pelado	Pasas de ciruela	Garbanzos 1a calidad	Lecitina granulada
Avena	Fécula de mandioca	Galletas de arroz dulces	Sémola de maíz blanco
Avena pelada	Fitoestrógenos	Galletas de arroz saladas	Sémola de trigo
Avena arrollada	Albahaca	Nueces	Fariña
Salvado de avena	Arvejas frescas	Almendras	Aceite canola
Harina de lino	Arvejas peladas	Germen de trigo	Agar-agar
Harina de quinoa	Mazamorra de trigo	Condimento verde	Melaza
Harina integral	Mazamorra blanca	Azúcar rubia	Pasas de arándanos
Harina de centeno	Mazamorra colorada	Azúcar orgánica	Maca
Harina de garbanzos	Salvado	Sal marina	Nueces pecan con cáscara
Harina de lentejas	Maíz pororó	Proteína de soja	Harina de sésamo
Harina de soja	Maní tostado s/sal	Salsa de soja	Lino
Harina de mijo		Soja verde	Lino dorado
Harina de mandioca		Copos de maíz	
		Crema de maíz cascarrilla	

Por qué comprar en el comercio de tu barrio:

- Tiene un carácter único
- Contribuye a humanizar la ciudad
- Ofrece un trato personal y cercano
- Dinamiza la economía local
- Es gente que arriesga
- Es más sostenible
- Fortalece los lazos con la comunidad
- Te asesoran y te ganan tu confianza
- Revaloriza lo local, apoyando al consumo de proximidad (0Km)
- Son nuestros vecinos y están cerca de casa
- Fomentan las relaciones sociales
- Dan vida a nuestro sbarríos
- Colaboran con las actividades locales y sociales
- Sus vidrieras alegran la ciudad
- Generan empleos mas rentables y de mayor calidad
- Porque son nuestros vecinos
- Ofrecen mejor servicio y respaldo
- Genera buenas relaciones entre los vecinos
- Porque el trato es calido y personal
- Porque la pyme es la principal fuente de empleo
- Hacen lindas las ciudades

Melo
RENT A CAR
MT Nº 271

¿UNA INOLVIDABLE MANERA DE VIAJAR!

Tel: 4372 4455
098 024 455

R. INTERBALNEARIA
KM. 46.200, AtlántidaCanelones
(a pocos minutos del Aeropuerto)

melorentacar@hotmail.com
www.melorentacar.com.uy

Colegio y Liceo
Nuestra Sra. del Rosario

Tel: 4372 2923

Saber Ser, Saber Hacer, Crecer en la fe

PRIMARIA COMPLETA Vespertino de 13 a 17 hs
Matutino 2 días opcional, 5 días opcional

Actividades Extracurriculares especiales

INGLES, INFORMATICA, TALLER DE DEPORTES, TALLER DE MUSICA, CANTO E INSTRUMENTOS
CAMPAMENTOS, CLUB DE NARRADORES, DANZAS, TALLER DE EXPRESION PLASTICA

SECUNDARIA Matutino obligatorio de 7:55 a 13:05
CICLO BASICO
PRIMER AÑO BACHILLERATO Extensión horaria

SUAREZ & PRESA

GOMERIA
ENGRASE
LAVADO

Cel. 096 414 252
Interbalnearia y
Av. Argentina. Pque. del Plata

Lo de Amparo
COMIDAS CASERAS

Rep. de Chile y Roger Bolet
Tel: 4372 5764

PANADERIA y CONFITERIA
Dani



HORARIO DE VERANO
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30
R. Interbalnearia km. 49.200
Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

HELADERIA ATLANTIDA



Calle 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA

Comida Vegetariana
Congelados,
Mercado de productos saludables.



✓ Ay. Circunvalación
esq. Calle II - Atlántida.
43755585
092662672
Rysa Rico y Sano
www.rysaricoy sano.com

SCOPICE ALARMAS
lo protege




Su permanente compañía de seguridad
ATLANTIDA FRENTE A TIENDA INGLESIA
4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

COCOMotos
MOTOS, BICICLETAS y AFINES
Distribuidor y Service Oficial Honda, keeway.
R. Interbalnearia e 9 y 10
Parque del Plata
Tel: 43754944 - 4375 6285
099 680 157
www.motosybicicletas.com.uy - ventas@motosybicicletas.com.uy

FARMACIA BOLOGNA



4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO
Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA

ROTISERIA ALKALA



Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha de fútbol 5)
Atlántida - Canelones
Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443

IMPRENTA AUTORIZADA POR DGI
FERRER GRAF



1959 - 2019
en la costa de oro
4372 5118
094 323 464
094 892 197
www.ferrergraf.com
ferrergraf@gmail.com

HPINTADO CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

AUTOSERVICE MONACO
LAS TOSCAS
CALLE C Y 5
TEL: 4372 1650

RENOVA TU CASA!



K KROSER
Un mundo de soluciones
BARRACA FERRETERIA

SAN LUIS
Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43752550/2540 - 0929500027
barracacrosier@gmail.com

PARQUE DEL PLATA
Ruta Interbalnearia km. 49.500
Tel. 43755048/5144 - 0930590027

CUCHILLA ALTA
Ardo, Aguirre Poma y Poyanillo
Tel. 43759136/7574 - 096879405

Lácteos de Colonia



The Empire SRL
Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones
Cel:
099122280
099938738

ARIES
Servicio Integral de Mantenimiento



096 111 214
099 478 856
loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros TALLER CHAPAY PINTURA



TALLER DE APOYO A:
BSE
TRABAJOS POR ASEGURADORAS PRIVADAS

Interbalnearia Km. 46.700
Atlántida - Canelones
Teléfono: 4372 7021
Cel. 093 900 012
tallerquinteros@adinet.com.uy

Kids Fresa

Moda infantil y preadolescente

Calle 22 y Gral. Artigas
Tel: 4372 6673
Atlántida, Uruguay



pabloneruda.edu.uy
Teléfonos
Primaria: 4372 1611
Secundaria: 4372 1771



INSCRIPCIONES 2020 ABIERTAS
cupos limitados

inicial - primaria - ciclo básico - bachillerato en todas las orientaciones

PAPELERIA



Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones
Tel: 4372 4718 / Telefax: 4372 3990 / aguadura@adinet.com.uy

Escuela de Conductores Canaria

AUTOS
Te vamos a buscar y te llevamos a tu domicilio

Clases en Ciudad de la Costa y Costa de Oro
0800 8910
CEL. 099 372404
autoescuelacanaria@gmail.com
Dir. Tec. Alejandro Aquino



MARSELLA E HIJOS LTDA
PRODUCTOS CONGELADOS

Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Estación Atlántida
marsellaehijosltda@gmail.com / www.marsellaehijos.com.uy

Bianco y Rosé SRL

BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO
AGENTES OFICIALES EXCLUSIVOS DEL ARROYO PANDO AL SOLIS CHICO

AGENCIA ATLÁNTIDA
Calle 22 entre Artigas y 3
Tel: 4372 2783
Cel: 099 605 116
bseatl@gmail.com

**USÁ
TU BOLSA
REUSABLE**

**SIEMPRE JUNTOS
SIEMPRE CON VOS**

todo lo necesario en un mismo lugar.

CALLE 9 entre Calle C y Calle B
Parque del Plata
Fonopedidos 437 55 626 - 437 55 471 - www.superrodi.uy

TAO: "EL CAMINO A LA ARMONÍA"

Por: Mabel Bemposta

XLIV

¿Qué es más íntimo a nuestra naturaleza,
la fama o el propio cuerpo?
¿Qué es más apreciable, la salud o la riqueza?
¿Qué nos duele más,
ganar una cosa o perder la otra?
Quien mucho estima su nombre, despilfarra su amor.
Quien mucho acapara, mucho pierde.
Quien se contenta con poco nunca es agraviado.
Quien se contiene no sufre peligros y vivirá largamente.



VERSO XLIV

Cuando creamos nuestro sistema de prioridades, las colocamos en un orden que generalmente no es el mejor para construir una vida plena. Para apreciar lo que es importante tuve que dar un giro de 180° y navegar en las profundidades de mi Ser con honestidad. Por ejemplo: durante mucho tiempo mi reputación estaba en la cima de mis prioridades, hasta que me di cuenta que mi persona es lo único que importa. Cada ser humano que me conoce tiene un concepto de quién y cómo soy, y esto, está totalmente fuera de mi control, no depende de mí. Hay tantos "yo", como gente me conoce. Hay que aprender a decir "basta", a "parar", cuando nos damos cuenta que el camino elegido no nos permite Ser felices e inclusive nos genera sufrimiento. Si seguir nuestros deseos nos destruye, nos aísla, nos agota, debemos decir "basta" y colocar nuestra paz interna por encima de todas las "prioridades". Vale la alegría.

XLV

La mayor perfección es de apariencia imperfecta, pero su acción es inagotable.
La mayor plenitud es de apariencia vacía, pero su acción es inagotable.
La mayor rectitud es en apariencia retorcida.
La mayor habilidad es en apariencia torpe.
La mayor elocuencia es en apariencia incongruente.
El movimiento vence al frío.
La quietud vence al calor.
La quietud absoluta es la norma del mundo.

VERSO XLV

Este verso es una invitación que nos hace Lao-Tsé. Nos invita a percibir el mundo con nuevos ojos. Nacemos y comienza el condicionamiento, dependiendo de cada cultura. Nos enseñan a percibir el mundo de la manera que a ellos les enseñaron, a veces con pequeños cambios, pero lleva muchos años humanos el generar nuevas cosmovisiones. Lao-Tsé, en este simple verso, nos impulsa a hacerlo.

Si logramos observar más allá de la superficie, nos damos cuenta de que muchísimas cosas que aprendimos no son como nos dijeron. Así, lo que nos presentaron como imperfecto, vacío, balbuceante, o incluso estúpido, termina siendo perfecto, pleno, elocuente e inteligente. Cuando dejamos de emitir juicios basados sólo en el aspecto externo de las cosas, empezamos a percibir el cambio. El ser imperfectos nos hace perfectos y el asumir nuestra imperfección nos permite abandonar el Juez interno que juzga y condena en base a lo superficial. Es imprescindible estar tranquilos, en paz con nosotros mismos, para poder apreciar el mundo que creamos. El poeta Rumi (Siglo XIII), lo resume en estos versos: "Tú eres la verdad de los pies a la cabeza. Y ahora, ¿qué más quieres saber?"

Feliz Vida; hasta la próxima entrega. ●

TEMPORADA EXITOSA DE TEATRO ALSUR

Lic. Ana Lasserre



Un enero a todo teatro, con una cartelera de espectáculos divertidos y emocionantes, transcurrieron en TEATRO ALSUR. Como el pasado verano 2019, cogen y producen los talentosos, Hugo Giachino y Carmen Morán, para el deleite de los espectadores.

Reconocidos actores uruguayos taconearon el mismísimo escenario de la sala Vezzoso. Nombres como Graciela Rodríguez, Cristina Morán, Adriana Da Silva, Leonardo Lorenzo, Juan Antonio Saraví y el mismo Hugo Giachino. Músicos como Juan José Zevallos, intérpretes como Carla Lorenzo, espectáculos taquilleros como Fontanarri de salón y muchos artistas más, completaron la grilla veraniega.

Apetecible menú hizo que el público se volcara hasta agotar entradas. Cuando esto sucede, se dice en la jerga teatral, que el propio espectáculo se modifica, porque la energía fluye, en un ida y vuelta.

CARTELERA

Febrero tintinea con nombres como: Carmen Morán, Luciano Gallardo, Pepe Vázquez, Edison Mouriño y Juan José Zeballos.

Un drama galardonado con El Florencio: CLAUSURA DE AMOR con la dirección de Marcel Sawchik, interpretada por Pablo Pedrazzi y Karina Molinaro.

Vuelve LA PIPA DE PAZ, con Cristina Morán y Hugo Giachino que fuera la comedia elegida en el verano del 2019.

Noche playera de STAND UP, atraerá a los gustos del humor de los comediantes.

Una cartelera con diversidad de géneros, pero con la calidad de siempre, espera a todos los amigos del teatro. ●



EVENTOS Y ACTIVIDADES

FEBRERO 2020

1 Feb - 19h

Año Nuevo Chino

Desfile por peatonal y actividades en Expoplatea.

Atlántida

1 Feb - 21h

Show de Diego Delgrossi

Country Club LIFA. Info 097410965. Actividad con costo.

Atlántida

1 Feb

Batalla Freestyle y Poesía Urbana

Calle Argentina y 33 - Espacio Cra - Por mayor información: 095 084 301

La Floresta

1 y 2 Feb

Etapla Circuito Volley Canario Playa

Cuchilla Alta

2 Feb - 9h

Carrera 10k Arena - ATP

Info 095764664

El Pinar

2 Feb - 17h

Iemanjá

Playa Mansa, Expoplatea

Atlántida

1 Feb - 18h

Suena La Plaza

Plaza Varela

Atlántida

6 Feb

El Astillero

Garó Arakelian, Gonzalo Denis y Diego Presa. Calle Argentina y 33 - Espacio Cra - Por mayor información: 095 084 301

La Floresta

7 Feb

Morena Roots

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

7 y 8 Feb - 20 h

Festival Club Lomas 3

Rolando Paz, Sonora Palacio, Bafo da Onça, Curtidores de hongos, Los Fatales y Agarrate Catalina. Calle 1 y Transversal. Entrada libre

Lomas de Solymar

7 al 9 Feb

Castillos en la arena

Playa del Pinar y Lagomar

8 Feb - 17h

Costa Reggae

Ciudad de la Costa

8 Feb

Lu Ferreira

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

8 Feb - 21.30h

No te va gustar

Club Los Titanes

La Tuna

8 Feb - 20h

La Teja Pride

Uruguay a toda costa, Rambla del Arroyo

Parque del Plata

9 Feb

Pablo Stand Up

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

9 Feb - 21h

Concurso Escuelas Samba

Avda. Artigas

Atlántida

14 Feb

Ruperto Rock & Roll

Plaza Varela

Atlántida

14 al 16 Feb

Fiesta de la Patria Grande

Ruedo de Parque Roosevelt

Paso Carrasco

14 y 15 Feb

Fiesta del Pollo y la Gallina

Estadio Campeones del 47

San Bautista

15 y 16 Feb

4° Etapa Circuito Volley

Canario Playa

Parque del Plata

15 Feb

Juan Berve

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

15 Feb - 20h

Rock de la costa

Rambla y calle C

Parque del Plata

15 Feb

Ciclo de cortos

de cine al aire libre

Calle Argentina y 33 - Espacio Cra -

Por mayor información: 095 084 301

La Floresta

16 Feb

Uruguay Fashion Week

Arte & Moda Internacional, Expo Vip, calle 20 y Artigas

Atlántida

21 Feb

Duo El Malacon

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

22 Feb

El Alemán

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

22 Feb

5k y 10k La Floresta

VI Edición. Info 095 084 301

La Floresta

23 Feb

Bloco Percu

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

24 Feb

Fiesta Carnaval Carioca

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

25 Feb

Noche de murgas jóvenes

Rambla y Av. Pons, Club náutico y deportivo. Información de costos: 092211829

Cuchilla Alta

27 al 29 Feb - 21 h

Carnaval

Expo Platea

Atlántida

29 Feb - 20h

Concurso de llamadas

Av. Giannattasio, Lagomar

Ciudad de la Costa

Desde 7 Enero hasta Abril

Ciclo de exposiciones

De lunes a viernes de 10 a 19hs en Av Ferreira y calle 13, Espacio Cultural. Tel. 4375 4266.

Parque del Plata

Desde 24 Enero

Espectáculos de carnaval

Monumental de la costa, Av. Giannattasio y Avda de la Playa. Reservas: 26060594

Ciudad de la Costa

Enero y Febrero

Atardeceres en el campo

Zona rural, Circuito del agua y la vida, Reservas: 099 930 279.

Atlántida, Salinas, Empalme Olmos

Mié y Sáb - 16 a 19h

Iglesia Cristo Obrero,

obra de Eladio Dieste

Ruta 11, km 164

Estación Atlántida

Mié a Dom - 11 a 17h

Mirador El Águila

Calle 3 y 1

Villa Argentina

Sáb - 9 y 10h

Caminatour centenario

Salidas de la oficina de turismo.

Reserve su lugar al Tel. 43726122.

Atlántida

ENTREVISTA AL SOCIO

Valeria Lenzi

Peluquería By Valeri

Por: Andrés De Mello

"Para Nietzsche no hay verdad, no hay un único ser ni una directriz correcta, no hay un «yo verdadero», sino un artista, un ser dado a la creación absoluta del mundo. Nietzsche cree que hay que intentar controlar el espíritu creador, hasta el punto de hacerlo literalmente con las manos. El arte se desarrolla manualmente."

Valeria Lenzi, responsable de "Peluquería By Valeri" es un ejemplo de espíritu creador. Desarrolla su arte desde muy pequeña, gracias al compañerismo de su madre y donde las tardes de siesta eran para ella un momento de disfrutar el arte de la estética. Adelante con la entrevista.



A: ¿Cuándo abre sus puertas "Peluquería By Valeri"?
VL: Abrimos el primero de diciembre del 2009.

A: ¿Cómo fueron los comienzos?

VL: Con mucho esfuerzo, te podría decir que fue duro, pero abrazo la idea de que el que persevera, triunfa y así fue. Contamos con el apoyo de la familia y con la infinita bondad del propietario del local, el Señor Pablo Coraglia, que nos dio una mano importante.

A: ¿Siempre en el mismo local?

VL: Sí, siempre en el mismo, pero vamos por más.

A: ¿Por qué elegís Atlántida?

VL: Nos seducía mucho la idea de venir a vivir a Atlántida, a la que solíamos visitar a menudo porque mi hermano y su familia viven acá. Cuando dejo de trabajar en una peluquería de Montevideo, decidí emprender la aventura de hacerlo a domicilio en el balneario, pues ya tenía muchas clientas conocidas. Mi esposo me sugiere la idea de abrir un local, es decir que gracias a él pude concretar mi sueño. Comenzamos la búsqueda y acá estamos con diez años felices de trayectoria.

A: ¿Cómo elegís este rubro?

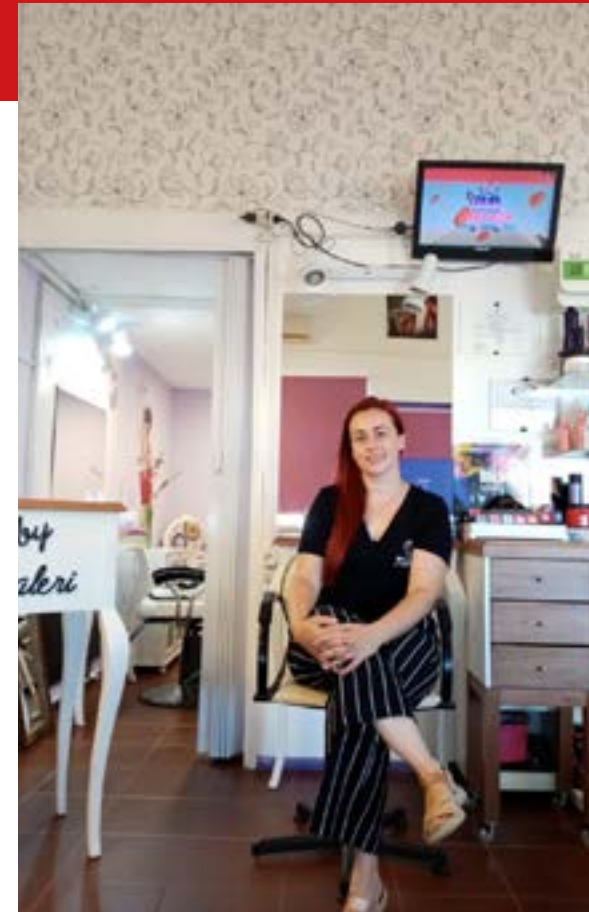
VL: (Risas) Jugando, desde muy pequeña. Practicaba con mi madre, mientras ella trabajaba en casa, me sentaba en su respaldo y estaba horas con su cabello y, cuando se acostaba a dormir la siesta, cosa que a mi no me gustaba, me quedaba depilándole las piernas, me re copaba (risas)

A: ¿Te dedicabas a otra cosa antes de elegir esta profesión?

VL: Trabajé de niñera y con esos ingresos pude solventar mi carrera.

A: ¿Dónde estudiaste y cómo recordás esa época?

VL: Estudié dos años en la Universidad del Trabajo en Montevideo San Salvador. Y externamente cursos privados Verónica Capurro y L'OREAL. La época de la utu fue lo más porque me volcaba de lleno a lo que



quería hacer; mis primeras experiencias y conocimientos con 18 años. Las otras geniales, adquiriendo más conocimientos y vínculos.

A: ¿Recordás tu primer corte?

VL: (Risas) Mis muñecas. No, no recuerdo, pero con seguridad fue a un familiar.

A: ¿Cuáles son los servicios que ofrece Peluquería By Valeri?

VL: Los servicios que tenemos son: Depilación integral Descartable, Manicuría. Esmaltado en gel, Estética de pies, Cosmetología, Colorimetría, Cortes. Peinados y Maquillaje para fiestas, Botox Capilar, Tratamientos de reparación e hidratación del cabello. Unisex.

A: ¿Cambió mucho la estética desde tus comienzos?

VL: Si, hay técnicas básicas que es crear y dar arte a las manos propias de cada uno.. A nivel cosméticos muchísimo y es contante, por suerte la salud del cabello para mi es un factor primordial y lo puedo hacer tranquilamente.

A: ¿Cómo se fueron anexando los diferentes servicios?

VL: El primer año que abrimos incorporamos Depilación, Manicura, Estética de pies y Cosmetología. Por más que ya estaba recibida de todo. Pero era tanto

lo que me pedían la parte Capilar y bueno al año siguiente anexamos todo lo Capilar.

A: ¿La capacitación es continua?

VL: Por supuesto es continua. Hay que estar a la par con las tendencias y tener conocimiento pleno para nuestras clientas.

A: ¿Cómo es trabajar con la estética?

VL: Bueno para mi no es un trabajo hago lo que amo y lo que elegí. Tengo la bendición de poder hacerlo. A la hora de brindar el servicio para mi la Estética es igual a la Belleza; es un placer estar sumergido en ella, poder estar en ese contacto a ese nivel con la clienta, me encanta. La confianza que nos brinda cada persona no es poco.. Y bueno algo que nunca va a desaparecer, por suerte. Todos nos tomamos un momento para darnos ese mimo y ponernos bellos.

A: ¿Proyectos o novedades?

VL: Es contante ambas cosas. El confort y calidad antes que nada para cada una de ellas. La atención personalizada es lo que nos caracteriza.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

VL: Agradezco por el momento dedicado e interés de la entrevista. Dejarles un agradecimiento profundo por la confianza y la elección a la hora de elegirnos.

A: Un placer, gracias. ●



Están en Flor

Por Grupo Myrsine: Guardaparques Juan Carlos Lema

Estamos en los meses de más calor y esto se ve reflejado en muchas especies vegetales que ofrecen un amplio abanico de colores en flores y follajes, dado que muchas de las especies de árboles y arbustos fueron seleccionadas para decorar jardines cuando, mas habitado se encuentra el balneario.

Esta tendencia de decoración se evidencia desde las últimas décadas con la incorporación de las colecciones botánicas que se ofrecen en los viveros, dada la demanda que se incrementa desde la primavera, por parte de compradores que buscan decorar sus jardines y beneficiarse de la sombra de árboles que también deben decorar con flores durante el período estival.

En ésta llegada de nuevas especies que se fueron integrando al paisaje, fueron varias las que corresponden a nuestra flora nativa, las que no eran muy conocidas y debieron esperar mucho tiempo para tener su lugar entre tantas especies de origen exótico.

Gracias a éste lento proceso, hoy podemos disfrutar de buenos ejemplares de árboles nativos que fueron "descubiertos" para la jardinería y que resultaron ser muy apropiados para nuestro entorno. Es así el caso de algunos que ya eran tradicionales como "el timbó", "el ceibo", "el ibirápitá", "el ombú", "la anacahuíta", "palmera pindó", entre otros.

Para la nueva lista llegaron "ci-

na-cina", "garrocha", "combretum", "barba de chivo", "lapacho amarillo", "lapacho rosado", "espinillo", "arazá", "pitanga", "arrayán", entre tantos que aun siguen llegando y que representan a diferentes ambientes que se distribuyen todo el país.

Recordemos que en el origen de los balnearios costeros, casi no existían árboles en el paisaje local, largos arenales, bañados y tan solo algunas cañadas o pequeños arroyos estarían bordeados de monte nativo ya en aquella época y las forestaciones se cumplían con pocas especies exóticas como ser pinos, eucaliptos y acacias.

En ésta ocasión hemos seleccionado tres especies nativas de nuestra flora, que están en plena floración luciendo follajes coloridos que pretendemos destacar por no ser tan conocidos, pero teniendo en cuenta que junto a ellos hay una larga lista que podríamos ofrecer.



Cina cina
(*Parkinsonia aculeata*)

Se trata de un árbol de tamaño mediano, posee una copa amplia y redondeada. Su tronco es de color verdoso y liso cuando es joven, pero con el tiempo se va volviendo de coloración gris oscuro. Posee ramas verdes, largas y con espina sin filo de siete a doce milímetros de largo. Las hojas del cina-cina son finas y achatadas, culminan en dos filas de 25 a 30 folíolos con forma oval.

El cina-cina prospera en climas templados y cálidos porque requiere de mucho sol para su desarrollo. Resiste heladas y rachas de viento fuerte. Requiere de riego moderado, ya que resiste sequías prolongadas. Tiene una gran capacidad para adaptarse a altas temperaturas, puede desprenderse de las hojas para disminuir la transpiración y realizar la fotosíntesis a través de otras partes verdes del árbol.

En nuestros suelos arenosos muestra una gran adaptación y un rápido crecimiento. Resisten bien las podas intensas, en particular de las ramas bajas que impiden la circulación en el entorno del árbol. Suele ser una buena cortina para vientos por la elasticidad de sus ramas. No es apropiada para espacios reducidos.



Garrocha
(*Tecoma stans*)

Es un pequeño árbol que suele comportarse como arbusto en nuestros jardines, perenne, de madera dura y hojas compuestas y opuestas, de borde serrado. El fruto es una vaina alargada (7-21 cm) de color verde-marrón. La principal característica es la floración de color amarillo fuerte.

Las ramas, y también el tronco, son de rápido crecimiento, largas y arqueadas que florecen en los extremos, cubriendo una porción importante del follaje.

No se trata de esos arbolitos que podemos disfrutar de buena sombra, pero el aporte ornamen-

tal que realiza, nos convence plenamente de incorporarlo en una variada colección de verano.

Debe recibir buen riego, plantarse a pleno sol, y protegerse del viento fuerte para poder mantener mas tiempo la floración. En ocasiones suele cultivarse como una trepadora o apoyante, por el largo que alcanzan sus ramas nuevas.

Se multiplica fácilmente mediante estacas en el invierno, lo permite una temprana floración, en comparación con las obtenidas mediante semillas.



Barba de chivo
(*Caesalpinia gilliesii*)

Su nombre tal vez no nos invite a priori a conocerla, pero cuando vemos su floración, nos impacta por su forma y la combinación de colores entre los pétalos amarillos y los estambres largos de color rojo.

Alcanza unos 2 m de altura, hojas compuestas, flores en grupos en las puntas de las ramas.

Es una planta de crecimiento rápido, cuya floración es en verano. Posee gran resistencia a la sequía. Debe plantarse a pleno sol, en suelo de buen drenaje, es decir, que no se acumule agua en períodos lluviosos.

Es tal vez de las especies muy poco cultivadas de que debiéramos incorporar para agregar un toque de distinción en nuestro jardín, por la elegancia de sus flores. ●

Torneo de Ajedrez Abierto Atlántida 2020 en el Hotel Argentina



Sábado y Domingo 14 y 15 de Marzo de 2020
5 Rondas sistema suizo - Ritmo: 25' + 30" - Válido Elo FIDE Rapid



**FEDERACIÓN
URUGUAYA de
AJEDREZ**



Recomendamos...

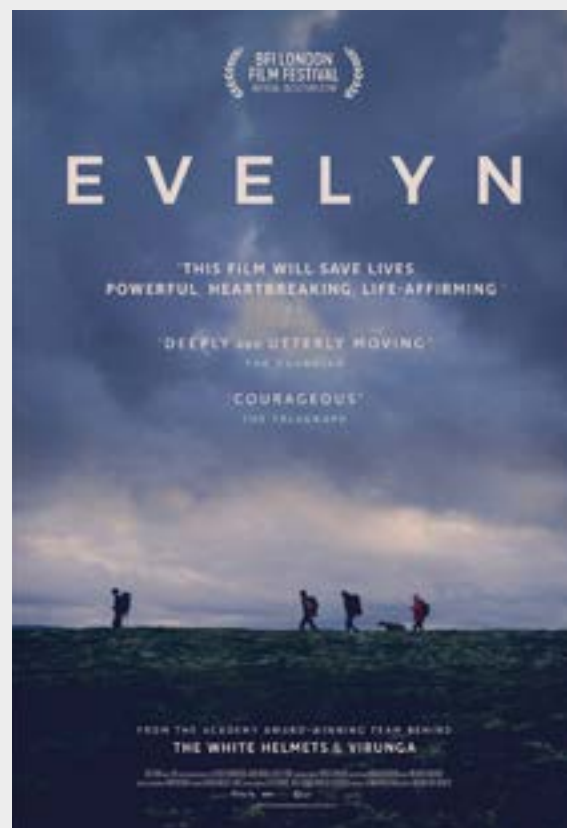
Por: *Mabel Bemposta*

"Sanar no significa que el daño nunca existió... Significa que el daño ya no controla nuestras vidas."
Anónimo

"EVELYN" (2018), documental dirigida por Orlando von Einsiedel, producida por Joanna Natasegara. Premio del cine independiente británico al mejor documental.

Catorce años después del suicidio de su hijo y hermano, una familia recorre sus lugares favoritos hablando de él por primera vez luego de su muerte con el fin de comenzar a sanar.

Hasta la próxima.



ABITAB

Abitab y Cambio Calle 11 y 24,
Atlántida, T. 4372 2109 - 4372 1484

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
Lucy de Azpitarte La Floresta, T. 4373 9946, C. 095 200 236
Patricia La Paz T. 4372 8583, C. 099 954 164
Florencia Martinez Balmelli
C. 098 724 209, T. 4372 4082, Atlántida
Rosario Cervini T. 4371 6571,
C. 092 328 998, estudiocervini.com.uy
Soledad Arregui T. 4372 5598,
C. 099 292 834

ACOMPAÑANTES

ENACOM Enfermería y Acompañantes,
T. 4372 1111, Atlántida, Av. Artigas y 12

AGENCIAS de VIAJES

Atlantitours Rep. del Paraguay e/ 5 y 7,
Atlántida, T. 4372 3060 - 094 421616
Bastour C. 093 304 682,
Galería Portofino, Atlántida

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 C. 099 343 908

ALOJAMIENTO

El Descubrimiento Resort Club Ruta
Interbalnearia km 59.800, T. 4378 2141
Pueblo Suizo Resort T. 4378 7197,
www.pueblosuizo.com
Refugio del Solís T. 4373 8326,
www.refugiodelsolis.com.uy

ALQUILER de AUTOS

Rent a Car Melo R. Inter Km 46.200,
Atlántida T. 4372 4455, 098 024 455

ARQUITECTOS

Arquitectura Integral T. 4372 2338,
Atlántida, Rambla e/ 10 y B
Silvia Torti Calle 23 y H, Parque del
Plata, C. 099 204 945, T. 4375 0253

ARTÍSTICO

Espacio Wayra Argentina e/ Ferreira y
Rambla, P. del Plata. T. 4375 2371, C. 098
546 348, davidmontenegro.jimdo.com

ASOCIACIONES

Ajupen Atlántida Calle 18 casi Gral.
Artigas, Atlántida, T. 4372 0879

AUTOMOTORAS

HPintado Ruta 11 y Pinares,
B. Español, T. 4372 7446 / 4372 5392

AUTOSERVICIOS

Agrandaditos Av. Argentina entre W1
y X, Parque del Plata Norte
Benji T. 4378 7888,
Jaureguiberry, Calle Ariel esq. Artigas
Super Dunas Av. Argentina esq. L,
Parque del Plata, T. 4375 5256
La Bomba Ruta 11 km 163,500,
T. 4372 5051
La Locura Calle 24 esquina Y,
Parque del Plata Norte
La Pausa Calle H entre 3 y 4,
Parque del Plata
La Unión Calle 30 y J, Parque del
Plata, C. 093 885 019
Lo de Ramón T. 4372 8448,
Las Toscas, Central y 7
Nelly Monseñor Orsali entre 5 y
Mario Ferreira, Estación Atlántida
Provisión Ricardo
Est. Atlántida, Calle 5 y 6
Silva y Silva R1 entre 18 y 20, Parque
del Plata Norte, C. 095 148 664
Super Parque Calle 17 esquina R2,
Parque del Plata
Yaya T. 4372 4993, Calle 50 esq. 58,
Atlántida Norte

BARRACAS

El Cine Ruta Interbalnearia Km. 44 T.
4372 5807 - 4372 8105
La Cruz Calle 19 entre Ruta 11 y 22,
City Golf, T. 4372 4406
La Fortuna Calle W entre 17 y 16,
Parque del Plata, C. 097 988 407
Parque del Plata T. 4375 5048, 4375 4344,
P. del Plata, Interbalnearia Km 49,500

BAROMÉTRICA

Barométrica Parque del Plata
T. 4375 2300 Cel 099 610 540

BOLSAS Y ARTÍCULOS DESCARTABLES

Bolsas del Plata Av. Argentina entre
G y H, Parque del Plata, T. 4375 3712

CALEFACCIÓN

Suárez y Suárez Calefacción T. 4372 4437,
C. 099 649 370, V. Arg., Calle 16 esq. 15

CAMIONES

HPintado Camiones T. 4372 5392,
4372 7446, Atlántida

CARNICERÍAS

Progreso Ruta 11 y 5,
Est. Atlántida. T. 4372 4265

CASAS de CAMBIO / RED de COBRANZAS

Abitab Calle 11 y 24,
Atlántida T. 4372 2109 - 4372 1484
Cambio 18 Ciudad de Montevideo y
Calle 11, T. 4372 2672

CELULARES / TELEFONÍA

Librecel T. 4372 0165, Poetas Urugua-
yos esq. Rambla, Villa Argentina

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 0291,
Atlántida, Calle 11 C. de Montevideo
Delisa Gabriel C. 094 242 978,
Amezaga 1994, Montevideo

CLUBES/ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Club El Descubrimiento
Ruta Interbalnearia Km. 59,800
T. 4378 2141 - 4378 2143
info@eldescubrimiento.com
COETC Joanicó 3725, Montevideo,
T. 2506 4545
Shaolin Chuan Uruguay Ruta 11 e
Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 6778

COLEGIOS y LICEOS

Alianza Atlántida Av. Artigas y 26,
T. 4372 3214, Inglés para todos
Instituto Neruda T. 4372 1771, R. Interb.
km. 45.800, Calle Laborido esq. 50
Juan Salvador Gaviota Shangrilá,
T. 2682 2587
Ntra Señora del Rosario T. 4372 2923,
4372 0796, Est. Atlántida, R. 11 Km. 165

COMIDAS

Acá Nomás Atlántida, Calle 11 e Inter.
Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Par-
que del Plata, T. 4375 5419
Martino's Servicio Integral de
Catering C. 099 967 400
Naio Pizza Av. Argentina y X, P. del
Plata, C. 095 146 579, T. 4375 7568
Toque Orgánico T. 4372 3448

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar
Al Cubo Interbalnearia entre Laborido y 5 B, Atlántida Norte, T. 4372 2125
Geremias Amarillo C. 091 377 431
Juan Raúl Olivera Calle 23 esq. 25, City Golf, Cel. 095 694 698
Quinchados Santos C. 099 331 073
Techos HG C. 095 633 732

CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

Centro de Vacaciones de CEA
 T. 4372 4171 Avda. pinares, Atlántida

CRÉDITOS

República Microfinanzas Av. Libertador 1672, Montevideo, T. 2901 6040

DISEÑO GRÁFICO/WEB

Diego Nogueira C. 099 336 427

DISTRIBUIDORAS

Cigarrillos Ana Paola Castillo, C. 095 566 502
Cigarrillos Roberto Garibotti, C. 098 959 710
Clau-Mar T. 4375 5564
Da Sof Nix C. 099 370 021, 099 180 039
Marsella e Hijos T. 4372 7334
 Ruta 11 Km 164,500
Rola Ltda. Ruta 11 km. 162,800, Est. Atlántida, T. 4372 1317, 4372 8779, rolasrl@dedicado.net.uy
The Empire C. 099 122 280 - 099 938 738
Tomas Armendariz T. 4376 1640

ELECTRICISTAS

Diego López T. 4378 8467, C. 095 112 644, Firma Autorizada por UTE
Rudemar Marrero T. 4378 9694, Cuchilla Alta, 16 e/ 5 y B

ELECTRODOMÉSTICOS

Laser TV T. 4372 2547, Atlántida, Calle 22 e/11 y Rep. de Chile
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550

EMERGENCIAS

Sapp Emergencia Móvil T. 4375 5705, 4375 5066, Parque del Plata, Ferreira y 5
Su Emergencia T. 1921

EMPRESAS FÚNEBRES

Empresa Atlántida T. 2292 0427, 4399 2070, 4372 0122, Pando, San Jacinto y Atlántida. Ruta 11 km 165
Empresa Interbalnearia T. 4372 4231, Atlántida, Inter. Km. 46,500 esq. 52

ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 3098, Parque del Plata, Calle 9 y B
Gonzalo Quintana Circunvalación y 11, T. 4371 9506, C. 099 759 476
Lorena Álvarez Umpiérrez
 T. 4372 5776, Atlántida, Calle 51 esq. 52
María Acosta C. 094 321 292
María del Rosario Cervini Calle 18 e/ 38 y 15, C. 092 328 998, 094 879 283
Patricia La Paz T. 4372 8583, C. 099 954 164

ESCUELAS de CONDUCTORES

Academia El Águila
 T. 4373 5086 - C. 098 433 236
Canaria T. 0800 8910, C. 099 372 404

ESTACIONES de SERVICIO

Ancap Atlántida R. Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 2195
Petrobras Atlántida T. 4372 2079

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 9187, C. 094 188 513, Neptunia, Achiras m.202 s.10
Martinez Salgado Calle 9 y Z2, Parque del Plata, C. 094 521 204

FÁBRICAS de PASTAS

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243
Santa Paula T. 4373 9674, La Floresta, Calle 33 y Muttoni

FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 2077, San Luis, Honduras esq. 19 de Abril
Estación Atlántida T. 4372 5188
Este T. 4317 2027, Migues, Varela y Gregorio Migues
Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y Central, T. 4371 5367
Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperea, T. 4378 9955
Lucrecia T. 4447 4952, José P. Varela esq. Fabini, Solís de Mataojo, Lavalleja

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 7566
El Puerto T. 4375 3292, Av. Argentina esq S1 P. del Plata
Ferraro T. 4373 9676, 4373 6160, La Floresta, Lavalleja y Oribe
Ferropark Av. Ferreira entre 8 y 9, Parque del Plata, T. 4375 2515
La Fortuna Calle W entre 17 y 16, Parque del Plata, C. 097 988 407

La Lucha IV T. 4372 3603, Atlántida, Roger Balet y Av. Artigas
Principal T. 4372 1117, Atlántida, Av. Artigas y C. de Montevideo
Villa del Sol Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4372 6635

FIAMBRERÍAS

Lo de Leo Mario Ferreira entre 9 y 10, Parque del Plata

FIESTAS / EVENTOS

El Timón M. Ferreira e/ 12 y 13. P. del Plata, C. 095 357 108, T. 4375 7042

FLETES

Encomiendas y Fletes T: 4372 8669, C. 099 138 236, Atlántida

FLORERÍAS

La Botica del Alma 22 entre Artigas y 3, Atlántida, T. 4372 4504, C. 095 485 530

HELADERÍA

Heladería Atlántida
 Calle 11 y Ciudad de Montevideo

HERRERÍAS

Active Metal
 T. 4371 9186, C. 094 706 857

HORTIFRUTÍCOLAS

Hortícola El Fortín T. 4372 3757, 4372 0537, Camino El Fortín
Huerta Viva T. 4372 6721, C. 095 151 361, Las Toscas, Ferreira e/ D y E
Huerta Viva 2 Artigas y Garibaldi, Pando, T. 2292 1920
La Juli Las Achiras entre 7 y 8, Estación Atlántida
Lo Natural Circunvalación esq. 11, Atlántida

HOTELES

Argentina T. 4372 2414, 4372 1728, Atlántida, Calle 11 y 24
Niagara Inn T. 4372 1184, 4372 0095
 Las Toscas, Inter. Km. 47.400 y D
Paradise T. 4372 1573, Atlántida, Rambla y Calle 10
Playa Brava Calle 3 entre 4 y 6, Atlántida, T. 4372 2235
Rex de Atlántida Rambla Tomás Berreta y Calle 1, T. 4372 2009, rextatlantida.com

IMPRENTAS

Impresores N VILA Calle 26 y 9, Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598
FerrerGraf T. 4372 5118, Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas

INFORMÁTICA

Red Tec Galería Portofino local 13, Atlántida, T. 4371 6456, C. 099 372 649

INMOBILIARIAS

Ana Falero Propiedades Calle 1 y 22 Atlántida, T. 4372 1512
Bea T. 4372 7481, C. 099 033 710, Atlántida, Calle 9 e/ 26 y 24
Calipso T. 4372 1107, C. 094 811 336, www.calipsocasas.com.uy
Maná Calle 11 y C. de Montevideo, T. 4372 2423, C. 092 495 851, www.inmobiliariamana.com, info@inmobiliariamana.com
Moreno T. 4375 5385, P. del Plata, Rambla Artigas e/ D y E, www.inmobiliariamoreno.com
Santestevan Av. Giannattasio km 26, T. 2696 4888, www.santestevan.com
Scópice T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta, lafloresta@scopice.com

JOYERÍAS

Atlántida Joyas T. 4372 1551, Atlántida, Calle 11 esq. C. de Montevideo

KIOSCOS

De la Plaza Atlántida, Calle 11 entre C. de Montevideo y Roger Balet
La Rotonda Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida
Lorena Calle 10 y Mario Ferreira, Parque del Plata

LAVADEROS

Lavadero El Cántaro T. 437 27658, Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación

LAVADEROS / GOMERÍAS

Martínez Lavadero Automotriz
 T. 4372 6956, City Golf, R.11 Km. 165,800
Servicios Manrique T. 4372 6956, Ruta 11 Km. 165,500
Suarez y Presa Interbalnearia y Argentina, P. del Plata, C. 096 414 252

LIBRERÍAS / PAPELERÍAS

Amyca Av. Artigas y 24, Atlántida, T. 4372 2115
Collage Artigas esq. 18, Atlántida, C. 091 514 575, T. 4371 7405
La Papelería Calle 1 y Mario Ferreira, Parque del Plata, T. 4372 4718
Martín Fierro T. 4372 1520, Atlántida, Calle 1 y C. de Montevideo

LICORERÍAS

Licorería Atlántida T. 4372 8252, Atlántida, Circunvalación y R. 11

MARMOLERÍAS

Moreno Roca Ruta Interbalnearia km. 42.500, El Fortín, T. 4376 5133

MASCOTAS

Cat Dog Ruta Interbalnearia, T. 4373 9257

MAT. ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 5689, Atlántida, Interbalnearia km. 45,500

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes T. 098 732 689

MEDIOS de COMUNICACIÓN

Atlántida FM Calle 1 y C. de Montevideo, T. 4372 6123
Cable Plus Edificio Portofino, Atlántida, T. 4372 0072

MOTOS

Coco Motos T. 4375 4944, C. 099 680 157, Ruta Interbalnearia entre 9 y 10
Punto Repuestos Calle 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 6034, C. 099 213 321, www.puntorepuestos.com.uy
SekuBikes Ruta Interbalnearia entre 6 y 7 Parque del Plata, C. 098 934 916

MUEBLES / BAZAR

Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550
Mueblería y Tapicería San Luis
 Caruso y Honduras s/n C. 095 850 180

ODONTÓLOGOS

Alexandro Estefan T. 4372 4426
Consultorio Odontológico Calle A entre 5 y 6, Las Toscas, C. 099 889 544
Moriana Cáceres T. 4372 4426
Py Enrique Av. Argentina entre G y H, Parque del Plata, C. 099210659

ÓPTICAS

Óptica Atlántida T. 4372 3515, Atlántida, Calle 22 y 11

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño R. Interbalnearia Km. 37,800, Salinas T. 4376 0577
Baipa T. 4372 2016, Atlántida, Av. Artigas y Calle 26
Cuchilla Alta T. 4378 8660
Dani C. 095 355 715, R. Interbalnearia Km. 49,200, P. del Plata
La Perla T. 4378 3934, San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia

PELUQUERÍAS/ESTÉTICA

Betty Coiffeur Gral. Artigas e/ Circunvalación y 26, Ed. Lucania ap. 001, Atlántida
By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia Km. 49 entre 7 y 8, Parque del Plata
Mónica Peinados T. 4372 3360
Pelo y Piel Katharina Nauert, C. 098 176 968, C. de Mdeo entre 1 y 11
Rufino y Mirna Circunvalación entre 3 y 11, Atlántida, T. 4372 3860
Staff Tatiana Calle 1 y C. de Montevideo, Atlántida, T. 099 281 324
Stilo Calle P entre 42 y 43, P. del Plata
Verdún T. 4372 4777, C. 095 072 991, Ruta Interbalnearia Km. 46,200

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o suscripciones: T. 4378 4033

PINTOR DE LETRAS

Marcelo T. 4372 6334, marcelocasagrande007@gmail.com

PSICÓLOGOS

Ines Vazquez Bachino
 C. 099 559 328, La Floresta
Marianela Durán Psicóloga y Dip. Psicopedagogía C. 096 847 132
Natalia Arreche C. 099 373 153

PUBLICIDAD

Visual Art T. 4375 3152, C. 098 854 292

RECARGA de OXÍGENO

Recarga de Oxígeno T. 4372 3990, 4372 4718, Las Toscas, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla

REMATES TASACIONES

Carlos Ferreira Av. 30m entre D y E, Las Toscas, C. 099 237 424

REMISES

Atlantitours T. 4372 2790, C. 094 421 616

REPOSTERÍA

Maria Cecilia Layko Calle H e/ 19 y B, Las Toscas, C. 094 401 955, T. 4379 6023

RESIDENCIALES

Las Calandrias
 T. 4372 0018, C. 095 959 585

RESTAURANTES

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419

Don Vito T. 4372 7458, Calle 11 y 22, Atlántida

Índigo Rambla y Rep. de Chile, Atlántida, T. 4372 2702

La Birra C. de Montevideo y 11, Atlántida

La Vuelta Mario Ferreira entre Central y G, Las Toscas

Las Carabelas Ruta Interbalnearia Km 59.800, T. 4378 2141

Lo de Amparo Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

Rincón el Águila Ruta Interbalnearia km. 44, Villa Argentina

RESORTS

Pueblo Suizo T. 4378 7197, C. 094 379 950, R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry

ROTISERÍAS

Alkala Ruta 11 km. 165, Atlántida, T. 4372 1189, C. 099 876 443

Lo de Amparo Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243

Rotisería Atlántida Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida

RYSA Rico y Sano Circunvalación y 11, T. 4371 5585, C. 092 662 672

SEGUROS

Bianco y Rosé SRL T. 4372 2783, C. 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas

Grupo Sur Seguros C. 099 179 702, Roger Balet esq. Rep. de Chile Atlántida

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001, C. 096 111 214

SUPERGAS

Acodike T. 4375 4040, C. 098 065 914

Supergas Atántida T. 4372 8430

SUPERMERCADOS

La Cueva T. 4375 5371, Parque del Plata, Rambla Costanera y C

Super Parque del Plata Ferreira entre 9 y 10, Parque del Plata, T. 4375 1961

Super Rodi T. 4375 5626, Calle 9 e/ B y C, Parque del Plata

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol T. 4372 0833, Atlántida, Inter. e/ 20 y 2

Power Motors T. 4375 4694, Parque del Plata, Calle 5 esq. Inter.

Reparauto Ltda T. 4372 5955, Las Toscas, Inter. Km. 47 e/ A y B

Taller Quinteros T. 4372 7021, Las Toscas, Inter. y A

TAXIS

Atlantitours T. 4372 2790 C. 094 421 616

El Tiburón T. 4372 4040, C. 095 724 040

TIENDAS

Aquí de Todo T. 4378 2284, San Luis, Simón Bolívar y 18 de Julio

El Abuelo T. 4372 3710, Atlántida, Calle 11 e/ C. de Mdeo. y 22

Fresa Kids T. 4372 6673, Calle 22 y Gral. Artigas, Atlántida

Lo de Miriam Calle 22 y T1, Parque del Plata Norte, T. 4375 5434

Lolita Atlántida C. de Montevideo y Peatonal, T. 4372 2397

Rosita Calle 9 y B, Parque del Plata, T. 4375 6000

Utopia Mario Ferreira entre D y E, Las Toscas

Who Calle 22 y Artigas, T. 4372 6462

TRANSPORTES

Pimar Ltda T. 4372 1513, Atlántida, Circunvalación e/ 7 y 9

Walter Hernández T. 4372 5036

VIAJES Y TURISMO

BasTour C. 093 304 682, C. 093 304 720, bastour34@gmail.com

VETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 km 165.500 City Golf, T. 4372 6797

SAV Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida, T. 4372 0803

VIGILANCIA / ALARMAS

Pablo Pereyra Instalación de Alarmas y cámaras, C. 099 954 544

Scópice T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta

Segura Observa Atlántida, T. 4372 7550

SEVP T. 4376 6351, Marindia suc. Atlántida, Inter. Km. 48.800

VIVEROS

Atlántida Ruta 11 km. 163, Estación Atlántida, T. 4372 0917

Ecoflora T. 4372 5480, Las Toscas, Calle D e/ 9 y 10

Koln Camino al Fortín y C. García, Est. Atlántida, T. 4372 8767, C. 098 989 641

VOLQUETAS

Volquetas T. 4372 3990, 4372 4718, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla, Las Toscas



**CONSUMÍ
EN TU COMERCIO
LOCAL**
MEJOR PARA VOS, MEJOR PARA TODOS

**PETROBRAS
ATLANTIDA**

◆ MINIMERCADO ◆ CAMBIO DE ACEITE
◆ LAVADERO ◆ GOMERIA

PISTA 24 hs. Todos los días del año

Ruta Interbalnearia Km 45 (pegado a T. Inglesa)
Tel. 4372 2079

DESCARGÁ NUESTRA APLICACIÓN



**TAXIS
EL TIBURÓN**

**096 72 40 40
43 72 40 40**

Disponible en la App Store



TU NOS IMPORTAS



La única que ofrece:

- POLICLÍNICA de medicina general y pediatría.
- Servicio de enfermería en domicilio y en POLICLÍNICA.
- 24 horas de la compañía calificada de Vigilia en casos de traslados de urgencia que deriven en internación.
- Cobertura en todo el país (Parcial Internacional).

Afiliate a través de:

2 292 15 75 097 215 430 

Seguinos   Cobertura parcial de asistencia médica.

SAPP

NOS CONOCEMOS

Tomás
Armendariz **TA**
— LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN —