NORDELTA
Gallaretas
Edición **159**

ESPACIO SOMMELIER
Carne de autor

BCH ARQUITECTURA
Solidez y diseño

MAURO COLAGRECO
Hat- trick gastronómico

INVERTIR EN MIAMI
De la mano de expertos

BLUE ZONES
Longevidad y sabiduría

SPA MÉDICO DELTA

ALEJANDRA FONTAO
En perfecto equilibrio

Existen buenas razones para invertir en Abrazia.

ABRAZIA Senior Care es un proyecto de atención de excelencia para adultos mayores sin precedentes en el país. Una oportunidad de renta orientada a cuidar a quienes nos cuidaron.

Invertir con el corazón es una de ellas.

Ubicado en la zona de Nordelta, ABRAZIA Senior Care se encuentra en etapa de inversión. Un proyecto que responde a estándares internacionales de calidad y que cambiará la vida de muchas familias para siempre.

INICIO DE OBRAS PRIMER TRIMESTRE 2024

ABRAZIA

SENIOR CARE

EDITORIAL

OTRO LADRILLO EN LA PARED

Llega el borde de la piscina del año.
Estamos cerca de zambullirnos en las fiestas y las corridas del ocaso de la temporada.
Pero también es tiempo de encontrar modos de construir lo que haremos.
De ordenar los ladrillos y de crear espacios propicios para que los sueños crezcan.
Sobre esto nos inspiramos en esta edición.
Dedicamos la tapa a encontrar el equilibrio entre belleza y salud.
Más allá jugamos con los sabores para edificar encuentros inesperados.
La arquitectura toma protagonismo tanto en la mirada del diseño como en las posibilidades de inversión.
La longevidad y su posibilidad de calidad de vida se cuenta en la historia de las emblemáticas zonas azules.
Para terminar inspiración pura: el platense Mauro Colagreco se anima con tres ideas nuevas en Londres.

Tomá carrera para lo que viene. Te estamos acompañando.

Flavia Tomaello

SUMARIO

8. ESPACIO SOMMELIER
Catar y elegir la mejor carne

16. BCH ARQUITECTURA
M. Belén Cherro y su obsesión por la estética

24. BLUE ZONES
Vivir más y mejor

36. NOTA DE TAPA / ALEJANDRA FONTAO
Spa Médico Delta

44. REAL ESTATE INTERNACIONAL
Invertir en la Florida

48. ALTA GASTRONOMÍA
Hat-trick de Mauro Colagreco

52. SEX EDUCATION
Vivir en la casa de Otis

56. FRASE DEL MES
Stella Maris del Papa

STAFF

AÑO 18 • N° 159

DIRECTOR GENERAL:
CARLOS VIDAL SÁNCHEZ
DIRECTOR DE CONTENIDO Y DIGITAL:
COMUNA 108
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
NATALIA MUÑOZ @ESTALLIDODIGITAL.OK
GERENTE COMERCIAL:
SOLEDAD SENOSIAIN
COORDINACIÓN GENERAL:
LEONARDO GÓMEZ
CORRECCIÓN DE ESTILO:
FÉLIX ANTONIO OVALLES
FOTOGRAFÍA NOTA DE TAPA:
FABIÁN SANS

COLABORADORES:
ADELA ALDAMA, LEONARDO GÓMEZ, MARCELO IGLESIAS, MACARENA NEPTUNE, LAUREANO PÉREZ, FABIÁN SANS, ANABELLA SOR, FLAVIA TOMAELLO, JANA WILFING.

@gallaretas_nordelta
@nordelta_premium
/revistagallaretas
gallaretas.com.ar
RGallaretas

CONTACTO: 11 5748-7842

EL CAMINO

Una historia
de muebles & personas

1964

elcaminostudio
Av. Liniers 3089
Tigre - Buenos Aires
+54114715.1584

La Regina
REAL ESTATE

La Regina Real Estate,
somos equipo, somos familia.

Encontrá el lugar donde siempre soñaste vivir

Te ayudamos a concretar tu operación inmobiliaria acompañándote en cada paso hacia tu nuevo hogar.

Asesoramiento integral en inversiones, operaciones de compra-venta, alquileres comerciales, de vivienda y temporales.

La Regina REAL ESTATE

www.laregina.com.ar - +54 11 4 770 7337 - +54 9 11 5014 1846
info@laregina.com.ar - CMCPSI 6825 - **Instagram: @laregina.realestate**

Clínica Veterinaria - Pet Shop
Baño y Peluquería

CLINISTORE

Trámites para viajes internacionales
Equipo médico especializado en animales exóticos
Estudios especializados para cardiología, dermatología, limpieza dental profunda, testeo de enfermedades complejas, etc
Quirófano para cirugías simples como castraciones y para cirugías complejas con equipamiento de última generación.
Baño y peluquería - Baños medicados, cortes de raza, cortes higiénicos.
EL PET SHOP MÁS COMPLETO DE LA ZONA

Delivery sin cargo para mascotas y productos.

@clinistore

REMEROS PLAZA	NORTH CORAL PLAZA	VILA TERRA CENTER	ALTOS DEL ENCUENTRO
15 6 143-9669	15 5160-0962	15 2479-0893	11 2357 7934
Av Santa María de Las Conchas 4711 - Local 1160	Pasaje de las Ciencias 75, Local 18	Boulevard de todos los santos 100 Local 2/3/4	Av. Juan D. Perón 4187 Locales 14 y 15.

NORDELTA

Av. de los Lagos 6895

1135701019

SAN ISIDRO
Belgrano 273
1124108792

OLIVOS
Av. Maipú 2443
1158233525

MARTINEZ
Av. Santa Fe 1812
1163952229

GRAL. PACHECO
Av. Hipólito Yrigoyen 885
1149791506

VTE. LOPEZ
Av. Maipú 323
1160984648

SAN FERNANDO
Constitución 866
1153013846

cambio baires

MEJOR PRECIO, MEJOR ATENCIÓN

Agencia de Cambio habilitada
por el BCRA Nº20.044

www.cambiobaires.com.ar

SOMOS ÚNICAS
Volvé a verte tan joven como te sentís.

En Bessone encontrás tranquilidad y comprensión en **la búsqueda del brillo y la salud de tu piel**.

Un grupo de dermatólogas que escucha, interpreta y acompaña, con los conocimientos y herramientas **para que te veas y te sientas bien**.

Consultanos por nuestro programa FARO® para organizar tu plan de tratamiento anual.

BESSONE
MEDICINA PARA LA PIEL

Tel. **4871.5483**
Pasaje de la Ciencia 75 - Edificio North Coral Plaza, 5º 55 - Nordelta
www.bessonepiel.com.ar

la carnicería boutique curadora de los mejores cortes de carne vacuna, cerdo y cordero para paladares exigentes

Cortes de calidad diferencial envasados en su totalidad al vacío en paquetes de calibres chicos.

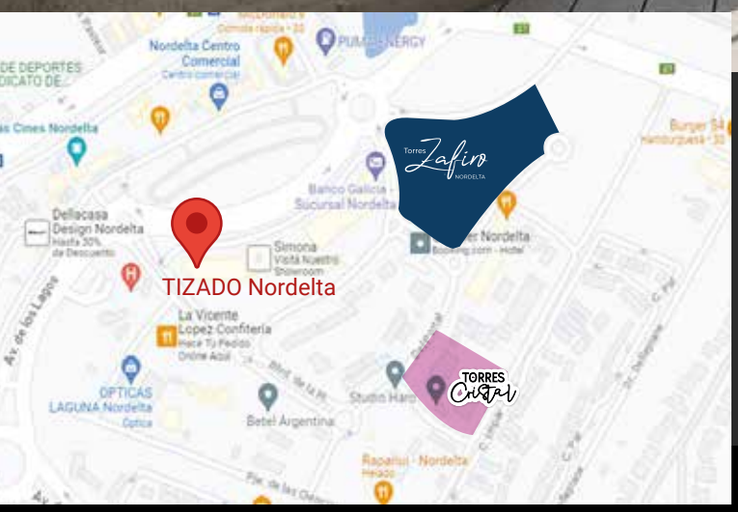
carne kosher envasada al vacío

BIFFE
CARNES PREMIUM

Remeros Plaza Shopping
Santa María de las Conchas 4711 - Local 1114
Tel. 11 2616-1114
@biffecarnespremium
Horarios: De lunes a jueves y domingo de 10 a 20 hs.
Viernes y sábado de 10 a 20.30 hs

Torres Zafiro

NORDELTA



DEPARTAMENTOS DE POZO
EN EL CORAZÓN DE NORDELTA

2, 3 y 4 ambientes.

Financiación: 24 cuotas

Querés visitarlo?
Escaneá el QR
con nuestro
o llamanos al
4871-5500

TIZADO

ESPACIO SOMMELIER

Catar, elegir y disfrutar la mejor carne.

Los orígenes de la sommelería son inciertos. En la Mesopotamia, en el siglo V a.C., se designaba como "shagû" al encargado de servir el vino. En el antiguo Egipto, los maestros coperos atendían a los faraones, aplicando técnicas de preservación. En la Edad Media, los monasterios franceses tenían a los "cellerier" responsables de las bodegas y en el siglo XVII, en las casas reales y mansiones de Francia, el sommelier de la cava era la figura de confianza, encargada del servicio y custodia de bebidas y recipientes preciosos.

Pero a partir de principios del siglo XX, el arte de la sommelería evolucionó y convirtió a los sommeliers en expertos no solo en vinos, sino también en quesos, aceites, licores, cervezas, tés, y, por supuesto, en carnes.

Raúl Rodríguez, Martín de las Carreras y Matías Cabrera se conocieron en la Escuela de Sommeliers de Carnes que se dicta en la Facultad de Ciencias Veterinarias de la UBA, y enseguida surgió la idea de crear un lugar único y distintivo, un espacio de experiencias donde la gente pudiera aprender, conocer y disfrutar los distintos sabores de la carne.

DE LA IDEA A LOS SABORES.

"Espacio Sommelier es la creación de tres sommeliers de carne recibidos en la Universidad de Buenos Aires", explica Raúl. "Quisimos plasmar lo que aprendimos y lo que estudiamos, y a lo que nosotros conocemos habitualmente como carne, o definimos como carne; los distintos genotipos y razas de animales que tenemos en Argentina y los sistemas de alimentación".

"En Espacio Sommelier ofrecemos una venta de carne selectiva, Premium, de calidad, totalmente seleccionada", agrega Martín. "En ese sentido, seleccionamos la carne Urien Loza, que es un exportador de trayectoria de más de 25 años. También seleccionamos carne 100% pastura, que hoy es muy difícil de conseguir, certificada por la gente de Agrodiversity, y también carne del frigorífico La Pampa, que también es una carne muy conocida y de excelente calidad. Además, estamos incorporando ahora carne de Wagyu, la raza Kobe, que es una raza japonesa muy conocida que acá la adaptó el Dr Luis Barcos, veterinario, que también es el fundador de la Escuela de Sommeliers de Carnes.
La idea es conseguir piezas de distintas razas, edades, sistemas de alimentación, para ser utilizadas en la cata de carne, en la que explicamos las características de la ganadería argentina, cuál es la carne que comemos hoy en día, cómo convertimos ese músculo en carne, cómo probar, como degustar, qué sentidos utilizar para disfrutar la experiencia de consumir carne al 100%".

SABORES Y AROMAS AL ALCANCE

Espacio Sommelier abre sus puertas y recibe a los amantes de la carne argentina en Villanueva, en una zona clave y de fácil acceso desde Nordelta y Benavídez.
"Vimos que toda esta zona era un mercado con mucho potencial para nuestra propuesta", afirma Raùl, "pero también observamos una saturación del mercado de las carnicerías boutique en Nordelta: poco lugar para estacionar, ventas muy selectivas, sin que el vendedor le explique al cliente de dónde viene la carne o qué corte se puede llevar. Así que hicimos un estudio de mercado para ver dónde podíamos establecer una carnicería boutique, pero con el agregado de poder realizar catas de carnes, además de la venta, con todo el espacio y la comodidad necesaria para que nosotros, como Sommeliers, pudiéramos compartir todo lo que aprendimos en la Universidad, y brindarle al consumidor un conocimiento que va a cambiar su manera de disfrutar la carne. Y así llegamos a este lugar, que es tal cual lo soñamos".

UN ESPACIO, MUCHOS PLACERES

"Otro concepto muy interesante es que a la hora de pensar el nombre, nos decidimos por Espacio Sommelier porque queríamos dejar la puerta abierta a distintas experiencias", nos cuenta Raúl. "Es decir, nosotros somos Sommeliers de carne, pero también hay sommeliers de vino, de queso, de yerba, de té, de chocolate, de licores, de whisky y de habanos. La idea es que el espacio pueda utilizarse para todo tipo de Sommeliers. Además, estamos trabajando en un acuerdo con la Facultad, para que los graduados de las próximas camadas vengan a hacer pasantías acá. Los dueños del espacio vamos a estar acá, en el local, siempre, pero la idea es que las catas las hagan los futuros profesionales, como una especie de posgrado".

UNA EXPERIENCIA INTEGRAL

La cata de carnes es una experiencia que abarca todos los sentidos y que tiene un desarrollo pensado para que el consumidor de carne pueda elegir los mejores productos.

"La cata no dura más de dos o tres horas", explica Raúl. "Tenemos una parrilla en el local, de manera que, cuando termina la cata, le ofrecemos al cliente un bife de chorizo, un lomo, o un ojo de bife de excelente calidad, para que deguste los productos que vendemos en la carnicería. Adicionalmente, en el local tenemos más de 500 vinos, además de 6 bodegas Premium. Tenemos también un vino biodinámico con nuestra etiqueta, una edición especial. Entonces, después de la cata de carne, invitamos al cliente a tomar una copa de vino. Seguramente, un futuro anexemos una degustación de vinos, siempre separado de la cata de carnes, ya que no se pueden mezclar los flavores y aromas del vino y de la carne, porque chocan entre sí.

"Las catas son según demanda," nos cuenta Martín, "comenzamos en Noviembre, pero aún antes de empezar ya teníamos muchas reservas. Las estamos haciendo todas las semanas, a la noche, a partir de las 7:30 u 8 de la noche. Todo el sector está ambientado

para una cata bien representativa y para que los asistentes puedan estar tranquilos, y de esta manera puedan sentir los aromas, los flavores y las características más específicas de la carne".

"Dentro de la degustación, incluimos algunas experiencias sensoriales", completa Raúl. "Una es para identificar tejido conectivo: se le da al participante una zanahoria, un manì, un queso y una aceituna, y le enseñamos cómo identificar el tejido conectivo. Otra experiencia es identificar y activar las papilas gustativas y las papilas olfativas mediante un caramelo en la boca, y de esa forma, cuando hacen la cata de la carne, pueden identificar los flavores característicos y más representativos del producto.

CALIDAD Y TRAZABILIDAD

La cata de carnes le brinda al consumidor las herramientas necesarias para distinguir, apreciar y elegir los flavores de la carne, pero para Espacio Sommelier también es muy importante la procedencia de cada corte.

"Desarrollamos una tecnología de QR donde la carne nuestra tiene la información de la trazabilidad. El cliente lo escanea con su celular y puede Identificar de qué campo viene, de qué raza es, qué sistema de alimentación tuvo, cuántos dientes tiene, cuánto pesó la media de res, etc. Toda esa información es con la que cuenta la carne argentina que se exporta al mundo. Cuando uno llega a una carnicería boutique de Europa o Estados Unidos y escanea el QR, encuentra estos mismos datos, tan importantes a la hora de buscar la mejor calidad de productos. En Espacio Sommelier, cada pieza de carne tiene esa información, y está al alcance del cliente más exigente", concluye Martín.

Espacio Sommelier. Tres maestros en el arte de apreciar sabores. Un lugar privilegiado, pensado para aprender y disfrutar. Una oferta completa y variada de las mejores carnes premium, en el país con las mejores carnes del mundo. ¿Hace falta decir algo más?

Por Marcelo Iglesias
Fotografías Fabián Sans

CONTACTO

ESPACIO SOMMELIER
Arribeños 699, local 108, Puerta Delta
(camino a Villa La Ñata)
Tel.: +54 9 11 2471 8645.
Instagram @espaciosommelier

ATLANTI
FLOAT
MARINAS
FLOTANTES
DISFRUTÁ DE LAS MARINAS MÁS ESTABLES
Y LIBRES DE MANTENIMIENTO.
SISTEMA ENCASTRABLE
RAMPA SECA PARA MOTO DE AGUA
SUPERFICIE ANTIDESLIZANTE
NO DAÑAN LA EMBARCACIÓN
Diseño y sistema de encastre patentado - INDUSTRIA NACIONAL
WhatsApp
9 11 6279-7296
WWW.ATLANTIFLOAT.COM.AR

CAMPERO • BALDONCINI

Neurocirugía de avanzada

NEUROCIRUGIA DE AVANZADA

La experiencia y el afán constante por la innovación tecnológica nos permite mejorar diagnósticos y procedimientos quirúrgicos, minimizando riesgos y maximizando la eficacia y seguridad en cada paciente.

+54 9 11 76338607
Paseo de la Bahía Studios, Nordelta

neurocirugiacb@gmail.com
www.camperobaldoncini.com

Hola Nordelta,
los esperamos en
Chateau Portal
Del Portal 35
RAPANUI

DELTA
HOME CENTER

Ferretería, cerrajería, sanitarios, electricidad, materiales de construcción, iluminación, pintureria

SERVICE
Y ASISTENCIA PROFESIONAL A DOMICILIO

Shopping Remeros Plaza
11 2467-4741
11 4784-0077
@deltahomecenter
De lunes a lunes de 8 a 20 hs

HACEMOS DELIVERY

@somostomate
www.ttomate.com.ar

TOMATE

EXPERIENCIA DE SABORES

DELIVERY & TAKE AWAY

Frutas, verduras, productos orgánicos, huevos de gallinas libres de jaula y algo más...

Remeros Plaza Shopping.
Santa Maria de las conchas 4711,
Nordelta, Tigre - Tel +54 9 11 2609-3719

DELIVERY SIN CARGO DE MARTES A DOMINGO

OceanLife

VIVE EL MUNDO QUE CREAS

COMPLETÁ TU HOGAR CON UN
PEDACITO DE OCÉANO.

www.oceanlife.com.ar

@ocealife.arg

11 3290-5841

BCH ARQUITECTURA

EL ESTUDIO ES DIRIGIDO POR LA ARQUITECTA M. BELEN CHERRO, CUENTA CON LA OFICINA EN BAHÍA GRANDE, ENFOCANDO SUS OBRAS EN NORDELTA Y PUERTOS. ESTE AÑO PARTICIPAMOS EN CONJUNTO CON LOS ESTUDIOS DE ARQUITECTURA LDP STUDIO Y NOMMADIT, EN LA EXPOSICIÓN DE CASA FOA, LA MUESTRA DE DISEÑO QUE DESDE HACE CASI 40 AÑOS SE REALIZA ANUALMENTE EN BUENOS AIRES, OBTENIENDO EL PREMIO A LA MEJOR APLICACIÓN DE DOMÓTICA Y LA MENCIÓN ESPECIAL KNAUF A RESULTADOS SOBRESALIENTES EN TÉRMINOS DE CALIDAD, ESTÉTICA Y FUNCIONALIDAD.

QUIÉNES SOMOS

Somos un estudio de arquitectura y construcción, dedicado al diseño de proyectos a medida, incluyendo obras nuevas y remodelaciones. Cada proyecto es resuelto por un equipo de profesionales que trabajan con pasión y dedicación para interpretar los deseos de los comitentes y transformarlos en espacios habitables únicos. Creemos que los espacios que habitamos tienen un impacto significativo en nuestras vidas y el objetivo principal es crear espacios que inspiren, motiven y hagan realidad los sueños de nuestros clientes. Para nosotros cada proyecto es único, por lo cual ofrecemos propuestas personalizadas.

ESTUDIO

Nuestro trabajo se centra en escuchar e interpretar los deseos del cliente para poder darles una forma concreta y ejecutarlo, convirtiendo las ideas en realidad. Cada proyecto para nosotros es único e irrepetible, dando forma a espacios a medida según las necesidades de cada cliente. La pasión por este trabajo se basa en que creemos que a través del diseño se puede lograr un mayor bienestar dentro de los espacios que habitamos. El objetivo principal es lograr una arquitectura que se adapte a cada individuo, acompañando y guiando a nuestros clientes en el proceso.

NUESTROS VALORES

Son el compromiso, la confianza, la flexibilidad, la dedicación y el trabajo en equipo. Actualmente, nos encontramos trabajando en conjunto con la empresa constructora Tritankers y el Estudio Jacaranda. Creemos que trabajar en equipo potencia los resultados.

NUESTRAS PROPUESTAS

Buscar lograr una calidez espacial, obteniendo espacios adaptables y flexibles, con amplitud e integración, atención al detalle y conexión con la naturaleza.

Si tenes un lote y estás pensando en diseñar y construir tu casa a medida, contactanos.

Fotografías Anabella Sor
excepto retrato por Adela Aldama.

CONTACTO
WhatsApp: 011-6905-8458
Instagram: @bcharquitectura
Web: http://www.bcharquitectura.com.ar/
E-Mail: info@bcharquitectura.com.ar

La llave de
tu felicidad
está en
insaurralde
brks.
we
the broker
Inmobiliaria Boutique en Nordelta
@elbrokerinmobiliario
www.insaurralde.com
11 6125 5203

VANITY PROJECTS

PELUQUERÍA BOUTIQUE

@vanity.rocks
11 4196-3800

CORTE - KERATINA - MECHAS - TRATAMIENTOS - UÑAS - NAIL ART - BELLEZA DE PIES & MÁS!

THE BEAUTY BAR
BY COCO BUENOS AIRES

SHOPPING REMEROS PLAZA, PISO 1, NORDELTA

est. 1984

Bearbero

remeros

Corte

Barbería

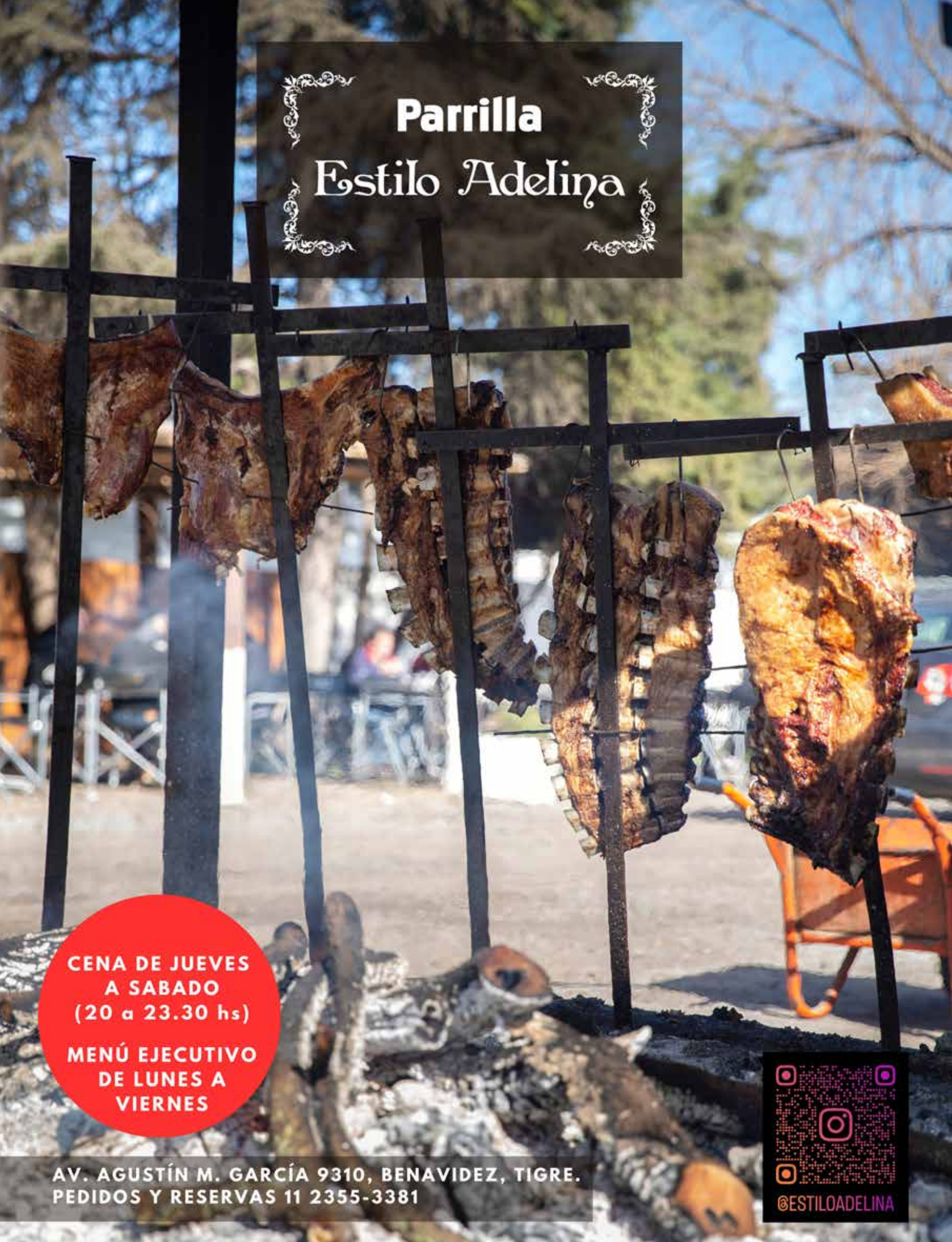
Afeitado

Corte de Niño

¡Y más servicios!

Shopping Remeros Plaza, Piso 1, Nordelta

@bearbero.rocks 11 4196-3800


Parrilla
Estilo Adelina
CENA DE JUEVES A SABADO (20 a 23.30 hs)
MENÚ EJECUTIVO DE LUNES A VIERNES
AV. AGUSTÍN M. GARCÍA 9310, BENAVIDEZ, TIGRE.
PEDIDOS Y RESERVAS 11 2355-3381
@ESTILOADELINA

1era RED DE BUZONES INTELIGENTES DE NORDELTA

¿Cansados de que se pierdan los paquetes o que les pongan horario para retiro en tu barrio?

SmartMailBox

FACILITAMOS LA **RECEPCIÓN Y ENTREGA** DE TUS PAQUETES DE MANERA **SEGURA Y EFICIENTE**

VENTAJAS PARA EL CONSORCIO

- Reduce el tiempo en la administración de la entrega y recepción de paquetería
- Resuelve problemática de espacio físico para almacenamiento

VENTAJAS PARA EL VECINO

- Entregas disponibles a toda hora y día
- No más pérdidas de paquetes

PROBALO EN TU BARRIO **GRATIS** POR TRES MESES

ESCANEÁ EL QR PARA CONTACTARNOS

BLUE ZONES

UNA ZONA DE *longevidad*

LAS ZONAS AZULES SE HAN PUESTO DE MODA. SIN EMBARGO SON ANTIGUAS, AUNQUE ESTÁN ESCONDIDAS. DAN BUETTNER RESPONSABLE DEL DOCUMENTAL DE NETFLIX REVELA SUS SECRETOS.

A Giovanni desde pequeño le interesaba la ciencia. Hurgaba en la naturaleza, pero siempre terminaba cayendo en un recuento. Aunque se licenció en medicina y cirugía por la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad de Sassari, la segunda ciudad más importante de Cerdeña, no tardó en especializarse en estadísticas de la salud, haciendo honor al amor por los números de su infancia. El hoy doctor Giovanni Mario Pes, a quien todos llaman Gianni, empezó a ser advertido a fines del siglo pasado sobre una alta concentración de hombres longevos cerca de su lugar de nacimiento. Una curiosidad no sólo llamativa por la edad cercana a la centuria, sino por que fueran ellos y no ellas los más propensos a la longevidad. Como hombre de números y ciencia, tomó un mapa de la zona y con un marcador azul comenzó a señalar con un pequeño punto a cada uno de los centenarios (o casi). El plano se llenaba. Convocó al belga Michel Poulain quien inicialmente laureado en astrofísica, terminó dedicándose a la demografía. Para cuando se encontraron, éste ya había presidido las entidades más importantes del mundo en migraciones, como la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Gianni se vio tentado por la experiencia de Michel en los estudios de los centenarios desde 1992. Para entonces el belga se dedicaba, entre otras cosas, a validar la edad de varios que pasaban el siglo de edad. Juntos analizaron el mapa de círculos azules de Pes. Para comienzos de este siglo presentaron la primera investigación científica, que se publicó en el Journal of Experimental Gerontology, sobre las que bautizaron como Zonas Azules, en honor al viejo marcador del italiano.

El objetivo de ese estudio fue comparar el nivel de longevidad de la población y las características de cuatro áreas geográficas donde se habían observado proporciones inusualmente altas de individuos longevos: Ogliastra en Cerdeña, Okinawa en Japón, la península de Nicoya en Costa Rica y la isla de Ikaria en Grecia. El término de zonas azules (blue zones, BZ) se comenzó a otorgar a estas regiones limitadas donde la población comparte un estilo de vida y un entorno común y cuya longevidad excepcional ha sido verificada con precisión.

Su investigación analizó el uso de diferentes índices para medir la longevidad de una población. Como resultado preliminar Pes y Poulain confirmaron el nivel excepcional de longevidad masculina en la ZB de Cerdeña y de longevidad tanto masculina como femenina en Okinawa. Considerando posibles explicaciones, "observamos que las poblaciones se encuentran aisladas geográfica y/o históricamente (islas y regiones montañosas) -explica Pes-. Estas poblaciones lograron mantener un estilo de vida tradicional

que implica una actividad física intensa que se extiende más allá de los 80 años, un nivel reducido de estrés y un apoyo familiar y comunitario intensivo a las personas mayores, así como el consumo de alimentos producidos localmente. Es probable que esto haya facilitado la acumulación de condiciones ideales capaces de limitar los factores que impactan negativamente en la salud en la mayoría de las poblaciones occidentales". Según su investigación, el notable buen estado de salud durante el envejecimiento de estos longevos podría ser el resultado de un delicado equilibrio entre los beneficios del estilo de vida tradicional y los de la modernidad, como la mayor riqueza y la mejor atención médica. "Todos estos factores podrían haber promovido un entorno ideal para el surgimiento de fenotipos de larga duración a nivel poblacional", sentencia Pes.

Dan Buettner tiene hoy 63 años y serias posibilidades de tener una buena vejez. En la década del ´80 este norteamericano se destacó por obtener un par de récords Guinness en expediciones de ciclismo transcontinental. De hecho, en uno de ellos, recorrió 25.003 km y llegó a Ushuaia. Formado como periodista, intentó vincular ambos conocimientos. Primero desarrollando expediciones (intentó seguir los pasos de Darwin y de Marco Polo por el mundo) con fines educativos, para más tarde vincularse a National Geographic cuando se percató del atractivo general que despertaban sus acciones. Allí comenzó a interesarse por las BZ. Con el apoyo del Centro sobre el Envejecimiento de la Universidad de Minnesota, su estado natal, fue hilando contactos hasta llegar a Pes y Poulain. Asesorado por ellos, desarrolló un proyecto cuyo objetivo fue aplicar ingeniería inversa a una posible fórmula de longevidad. Su primer destino fue Okinawa, Japón, en 2000.

En muchos casos con los científicos de la mano, recorrió el mundo en busca de lugares donde la gente vive mucho más tiempo que el promedio. Hasta la fecha, las expediciones dieron también los casos de Cerdeña, Italia; Icaria, Grecia; Nicoya, Costa Rica; y Loma Linda, California, como zonas azules con las tasas más altas de centenarios vivos.

Estos cinco lugares comparten algunos elementos similares, "se trata de nueve hábitos de estilo de vida específicos que llamamos Power 9 -relata en exclusiva Buettner-. Son una serie de principios que comparten: muévase naturalmente, tenga un propósito de vida, incorpore una técnica para deshacerse del estrés, la regla de comer hasta un 80% de la saciedad, desarrolle una preferencia dietaria hacia los cultivos, tome una copa de vino diaria, pertenezca a una comunidad que se reúna con regularidad, priorice la cercanía de la familia e intégrese a un grupo de amigos con principios de longevidad, los malos hábitos se contagian".

Los científicos concuerdan en que para llegar hasta los 100 años la genética es clave, sin embargo, la experiencia en estos sitios confirma que la mayoría de las personas tienen la capacidad de sobrevivir hasta bien entrados los 90 años y en gran medida sin enfermedades crónicas, o bien, al menos, sumar una década de vida saludable.

PINTAR UNA ZONA AZUL EN CASA

Luego de cientos de artículos revelando los secretos de los destinos tradicionales, Buettner se encaminó hacia una docuserie que puede verse en Netflix. "Vivir hasta los 100: los secretos de las zonas azules" recorre las 5 regiones y permite encontrarse en directo con historias personales.
Los hábitos que ayudan a la longevidad en las BZ son orgánicos. Se practican de forma natural en las comunidades desde siempre. Pero a las sociedades más urbanas les cuesta volver a ellos. "Es extraño porque retornar a ellos no es caro -explica Buettner-. La mayoría de estas personas no son ricas, de hecho, sobre todo

su dieta es la de los campesinos (porotos, cereales integrales, verdes y frutos secos). En cambio, nosotros hemos diseñado nuestros hogares para que sean cómodos, especialmente en Occidente. Las ciudades están preparadas para los automóviles, en cuyo caso cada viaje a la tienda supone un viaje en coche en lugar de una caminata, hay comida rápida en cada esquina, marketing sobre bebidas azucaradas que está en todas partes, puedes presionar un botón para abrir tu garaje, lavar la ropa, pedir comida, etc. La gente trabaja más horas en un escritorio y se toma menos vacaciones, se apresura a casa desde el trabajo y mira televisión. Necesitamos configurar conscientemente nuestro entorno donde la elección saludable sea la más fácil y, a menudo, inevitable. Esto hará que las decisiones sean inconscientes y la salud y el bienestar pueden surgir en lugar de perderse".

¿Será que para vivir mejor y más tiempo hay que emigrar de las ciudades? "No -sostiene Buettner-, vivir en una urbe puede facilitar las cosas en muchos aspectos. Por ejemplo, es una gran ventaja si vives en un área donde puedes caminar, andar en bicicleta o tomar el transporte público para ir al trabajo. Los usuarios activos del transporte tienen un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer en comparación con los que viajan en automóvil, explican los científicos. A menudo, las personas que viven en las ciudades también pueden caminar para hacer sus recados o compras, reunirse con amigos, etc. Las ciudades suelen tener acceso a productos frescos si sabes dónde buscar. Se trata de preparar tu entorno inmediato para que acompañe tu salud.

La conclusión más importante que surgió de la investigación de Buettner y de los científicos Pes y Poulain fue que las personas en las BZ vivían en entornos que los impulsaban todos los días a moverse, conectarse con amigos y vecinos, comer alimentos saludables y nutrir su fe y su propósito. "Con eso en mente -me dice-, sus lectores no deben confiar en la pura fuerza de voluntad para realizar este cambio saludable, sino que deben realizar numerosas modificaciones pequeñas en su rutina diaria y en su entorno para garantizar la salud en lugar de ser examinada detenidamente". Le pido recetas y me indica: "primero, rodéate de otros amigos saludables con ideas afines que consuman alimentos de origen vegetal, cuya idea de recreación sea andar en bicicleta, jugar tenis o hacer jardinería y que te desafíen a mantener tu mente ocupada. Si tus tres mejores amigos son obesos, hay un 150% más de posibilidades de que tengas sobrepeso. Entonces, sal con personas que tengan la salud a la que aspiras. Empiece a moverse con naturalidad: suba y baje escaleras varias veces para lavar la ropa, tenga reuniones para caminar en el trabajo, en el jardín y deshágase del estrés haciendo lo que le gusta, guarde sus bocadillos fuera de la vista y ponga un plato de fruta en la cocina. A medida que continúe realizando estos pequeños cambios con el tiempo, creará un entorno que tal vez lo encuentre en nuestra próxima BZ".

Por Flavia Tomaello

RESTAURANT SANA NIGHT

GOURMET – BISTRO -FUEGOS

08 PM - 00 AM

AV DEL PUERTO 240 - NORDELTA

RESERVAS

11 5464-4470

@SANACONCIENCIA_

DOCTORES

PALMIERI

ANTES

DESPUÉS

ESPECIALISTAS EN ESTÉTICA DENTAL

CARILLAS
CORONAS
INCRUSTACIONES
LIBRES DE METAL

IMPLANTES
STRAUMANN

ORTODONCIA
INVISIBLE
INVISALIGN

BLANQUEAMIENTO
PROFESIONAL

DR. CARLOS PALMIERI
DR. PABLO PALMIERI
DR. ALEJANDRO PALMIERI

4871-4868

54 (911) 50377267

Av. del Caminante 20
oficina 512.
Edificio Puerta Norte 1
Nordelta

Para ver más casos
seguinos en Instagram
@doctorespalmieri

DOCTORESPALMIERI

CRAFT VEGAN BAKERY

BOULANGERIE

- Panificación del día de masa madre
- Harinas Orgánicas
- Opciones 100% Centeno/ S/gluten

VIENNOISERIE

- Masas hojaldradas / Laminados

PÂTISSERIE

- Chocolates con cacao
- Leches vegetales
- Helados

COMIDAS

- Ensaladas / Tartas / Empanadas
- Wraps / Burritos / Pizzas

BEBIDAS E INFUSIONES

- Café de especialidad / Té Orgánico
- Jugos Naturales / Kombuchas

11 4974 1255

Remeros Plaza Shopping
Av. SantaMaria de las Conchas 4711 PB

Medicina Estética

Tratamientos Estéticos No Invasivos con Tecnología de Vanguardia: Faciales, Corporales y Capilares.

Spa:

Masajes, Pulido Corporal, Aromaterapia, Reiki, Day Spa, Terapias Holisticas, Circuitos Hídricos

VIDA ARMONIOSA ESTÉTICA
Avenida del Puerto 215 - 2do piso 213 y 214 - Nordelta
WhatsApp +54 9 11 3900 8225
Instagram @vidaarmoniosaestetica
www.vidaarmoniosa.com

AMADO SPA NORDELTA
WhatsApp +54 9 11 2183 1399
Instagram @amadospanordelta

MINUTO 81
EMPANADAS
EMPANADAS GOURMET 120 GRS.
LAS MEJORES DE NORDELTA
HORNO SOUFLE
Shopping Remeros Plaza
1168695369
MINUTO81_EMPANADAS

Atención a particulares, locales comerciales y empresas.
Retiro y entrega a domicilio
Reparación y mantenimiento de PC y notebooks
Armado de PC.
Asesoramiento en mineria
Venta de notebooks
Formateo e instalación de sistema operativo
@damore.tech
www.damore.tech
11 5014-5515
Av del golf 610, Nordelta
D'AMORE
TECHNO SOLUTIONS

BOULEVARD DEL MIRADOR
220
NORDELTA

·HIERRO·
PARRILLA

Una propuesta conectada a la vanguardia, el arte, música, tradición, compromiso y ***amor por lo que hacemos.***

- MIRÁ EL MENÚ -

En ***HIERRO*** vas a encontrar un espacio único y con un nuevo concepto. ***Ubicado en la bahía de Nordelta, la oferta gastronómica contempla platos con carnes Premium, vegetales orgánicos y materias primas seleccionadas.***
Maridajes con una coctelería de autor, cervezas artesanales y una exclusiva cava de vinos.

Con espacio en exterior e interior y con un estilo industrial podés disfrutar la experiencia ***HIERRO*** de la mejor manera en un ambiente ideal.

| *Contactanos para realizar tu evento* |

CARNES *argentinas*

En el menú encontrarás exclusivos cortes de carnes argentinas de novillo Angus Black, ***maduradas al vacío durante 35 días*** seleccionadas por nuestro Sommelier de carnes.

CÓCTELES *Hierro*

Tragos para disfrutar por la tarde y por la noche. ***Maridajes únicos que contemplan todo para despertar los sentidos.***

TRASLADOS COPPOLA

Empresas y particulares

25 años de experiencia comprobable.
Flota en perfectas condiciones

Tel. 11.5182.7082
IG. @trasladoscoppola

DECORAMOS TU FIESTA A DOMICILIO

HOUSE OF PARTY

ENVÍOS A DOMICILIO SIN CARGO

EL COTILLÓN MÁS COMPLETO DE LA ZONA

COTILLÓN PARA ADULTOS

Av. Santa María
de las Conchas 4711
Local 1137 PB

Tel. 11 4 066 6180 -
Mail: cotillonhouseofparty@gmail.com

cotillon_houseofparty.ok

TJ ARBA PAPELERA

DESCARTABLES - EMBALAJE
HIGIENE - LIMPIEZA
GASTRONOMÍA - BOLSAS
COTILLÓN - LIBRERÍA
LÍNEA ECOLÓGICA

VENTAS POR MAYOR Y MENOR

PAPELERA Y COTILLÓN

Av. Sta.Maria de las Conchas 4711
Rincón de Milberg
Shopping Remeros Plaza
Mail: tjpapeleraremeros@gmail.com
tjarbaremeros.com

@tjarbapapelera

ENVÍOS A DOMICILIO

HACÉ TU PEDIDO POR WHATSAPP:
11 2616-1115

Calle Escalada 1200
corredor Bancalari
Localidad Troncos del Talar, Tigre
Centro comercial Euskal Herria Plaza,
Local 13

SPA MEDICO DELTA:

Belleza y salud en perfecto equilibrio

Vivimos en una época en la que la imagen es una de las grandes protagonistas. Los teléfonos inteligentes pusieron en nuestras manos la posibilidad de fotografiarnos y filmarnos a nosotros mismos y a los demás casi sin esfuerzo, y las redes sociales se convirtieron en el vehículo perfecto para compartir esas imágenes. Esta comunicación visual instantánea, entre otros factores, hizo que la apariencia personal se convirtiera en una moneda de alto valor en nuestras interacciones sociales y en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Pero la exposición constante a imágenes idealizadas en redes sociales y la presión para mantener una imagen exterior impecable a veces puede convertirse en obsesión, con efectos negativos en la autoestima y la salud física y mental.

Armar un spa significaba pensar en mejorar la calidad de vida de la gente. Las personas están sometidas permanentemente a muchísimo estrés, al cortisol muy elevado, y eso provoca un montón de enfermedades, porque justamente la inmunidad baja por el estrés.

¿Cuál es, entonces, el equilibrio entre vernos bien y sentirnos bien?
Para buscar respuestas a esta pregunta, visitamos a la Dra. Alejandra Fontao, creadora y directora de Spa Médico Delta, un oasis de belleza y salud en el primer piso del Shopping Remeros Plaza.

¿Cómo interactúan la estética y la salud?
La salud y la estética están íntimamente relacionadas. Las manchas de la piel, por ejemplo, a veces pueden significar patologías graves, como lunares malignos. Entonces, a pesar de que uno a veces no le da importancia a los cambios que aparecen en la piel y cree que está relacionado con un aspecto estético, también en muchas ocasiones tiene que ver con enfermedades de la piel, como pueden ser la rosácea, la psoriasis, o bien los lunares que no tienen este características del todo benignas. El fotoenvejecimiento y el foto daño también provocan manchas en la piel.
Lo mismo sucede con la celulitis, que es una patología muy frecuente y suele relacionarse solamente con la estética. Pero cuando uno ve una paciente con celulitis, lo primero que piensa es que tiene un trastorno circulatorio, porque hay edema, con retención de líquidos, hay poceado que generalmente está asociado a várices.
Entonces, todo tratamiento estético de este tipo es, en definitiva, un tratamiento de salud del área que uno vaya a abordar.
Los trastornos de la salud muchas veces se expresan como manifestaciones estéticas, pero debajo de eso hay un trastorno que tiene que ver con lo saludable de ese tejido.

Alejandra, sos una profesional médica y tenés toda una trayectoria en la salud pública y privada ¿Qué te llevó a dedicarte a la estética?
Cuando me recibí, mi primera elección fue ser ginecóloga y obstetra, y mi íntima relación con las mujeres en primera instancia fue desde esas especialidades. Pero en un momento empecé a ver en mis propias pacientes el interés por mejorar cuestiones estéticas, como las varices, como las manchas de la piel o la hiperpigmentación.
Entonces, como son las mujeres las que más se acercan a trabajar cuestiones estéticas en el consultorio, fueron justamente ellas las inspiradoras para que yo estudiara medicina estética en el año 2011, y comenzara a trabajar con mis pacientes de ginecología.

Otro motivo es que, en algún punto, la medicina tradicional, la obstetricia sobre todo, no trata pacientes enfermos, sino que trata mujeres que van a tener un bebé y a mi me gusta mucho trabajar con personas sanas. Entonces pensé que crear un lugar orientado hacia la salud y acompañado por las mejores estéticas era una muy buena opción, teniendo en cuenta que la vida de las personas cada vez es más larga. Entonces, la idea es acompañar con todos esos cuidados para alcanzar una mejor calidad de vida y poder llegar a una mejor vejez.

Contanos cómo fue dar ese paso desde la obstetricia a la medicina estética.

Yo venía con muchos años de hospital, incluso había sido directora de dos. Pero empecé a hacer medicina estética porque lo que más quería era crear espacios de salud, crear espacios saludables.

Armar un spa significaba pensar en mejorar la calidad de vida de la gente. Las personas están sometidas permanentemente a muchísimo estrés, al cortisol muy elevado, y eso provoca un montón de enfermedades, porque justamente la inmunidad baja por el estrés.

Entonces, crear un lugar donde se hicieran masajes, donde tuvieran un tratamiento de sauna, donde liberaran endorfinas, donde aumentaran sus defensas, le iba a dar una mejor calidad de vida, y a su vez también los iba a embellecer, porque una piel que es tratada con ozono, con un masaje, con una buena crema nutritiva, va a provocar beneficios estéticos y beneficios muy saludables.

Y así comienza la historia del Spa Mèdico Delta…

Así es. En el año 2000 fundé consultorios Delta, y en el 2011 se desprende otro espacio orientado más a la calidad de vida: el Spa Médico Delta.

En ese momento, la verdad es que le iba a poner Wellness, pero en Argentina todavía no estaba creado este concepto.

Lo que yo buscaba era armar un centro de bienestar para dar calidad de vida y medicina estética. Por eso, el Spa Médico Delta no está enfocado hacia una estética altamente intervencionista. Nosotros no practicamos cirugías estéticas, sino que hacemos intervenciones mínimas para crear pequeñas modificaciones estéticas. Nunca nos excedemos y además llevamos adelante todos los protocolos de seguridad para el paciente,

El Spa Médico Delta no está enfocado hacia una estética altamente intervencionista. Nosotros no practicamos cirugías estéticas, sino que hacemos intervenciones mínimas para crear pequeñas modificaciones estéticas.

con mínimas posibilidades de complicaciones, y con un seguimiento muy personalizado por parte de los médicos que atienden conmigo, que son los mismos que vienen atendiendo desde hace más de 20 años, desde los consultorios Delta.

¿Cuáles son, en tu experiencia, los tratamientos más requeridos?
La búsqueda de tratamientos en estética suele ser estacionales.
En el invierno, los tratamientos de estética son más centrados en el rostro, por eso es que se trabaja mucho los peeling, los blanqueamientos, la observación de las manchas, la inspección de la piel en general.
En cambio, en el verano, están más relacionados con la primavera, con la estética corporal, con la adiposidad, con la celulitis y con la reducción de peso
En general, cuando uno trabaja con una paciente que quiere cambiar sus medidas corporales, tiene que hablar de mejorar la nutrición, mejorar la actividad física y mejorar la ingesta de agua, y estas tres cosas son muy saludables y acompañan justamente la eficacia de los tratamientos estéticos.

¿Por qué creés que hay gente que no se anima a un spa o a un tratamiento de belleza?
La gente no se anima muchas veces porque desconoce lo que hay en el mercado. Creo que también el término spa se usa para muchos centros estéticos que no lo son. Un spa es un lugar donde la gente va a relajarse, donde el paciente viene a desconectarse, donde le pedimos especialmente que no estén atentos a los celulares, que se entreguen a un masaje, a una sesión de sauna, de ozono, a un circuito, donde realmente haya un momento de desconexión. El spa abarca todo eso. Yo busco que las personas encuentren relajación, bienestar, que aumenten las endorfinas, que aumenten las defensas, que se vayan renovadas y que vuelvan cada semana o cada 15 días para darse ese momento tan importante, como puede ser hacer gimnasia.
El spa es un alto en el camino, en la vorágine diaria, para cortar el estrés y tomarse ese tiempo para uno mismo.

La percepción de los tratamientos de estética a veces se ve afectada por la mala prensa o, en todo caso, por las malas prácticas reales. ¿Cuál es tu reflexión sobre ese tema?
En medicina estética hay malas prácticas, por supuesto, y en algunos casos creo que se debe a un exceso de intervencionismo. Para mí, menos es más. Siempre hay tiempo de hacer un poquito más, pero cuando uno hace en exceso, es ahí donde se cometen los errores.

Entonces, siempre menos es más: es ir de a poco, ver cómo reacciona esa piel, ver cómo se va adaptando a ese tratamiento. Cuando yo hago un peeling, suelo tomarme mi tiempo, estar con la paciente lo que sea necesario, controlar permanentemente el estado de la piel. Pero en todos los tratamientos es así: siempre empezar desde lo más suave, y a partir de ahí, ir avanzando.

Creo que esa es la clave para hacer una medicina estética de calidad y no tener resultados negativos o no alterar las facciones de los pacientes. Porque también mucha gente dice: "empezás con esto y después no te reconocés la cara". Por eso, la medicina estética tiene que ir de menos para más, porque esto da la posibilidad de siempre ir aumentando; el exceso, en cambio, una vez que se comete, ya es muy difícil de contrarrestar.

¿Cómo creés que influye tu trayectoria médica en la dirección del Spa Médico Delta?
Creo que mi experiencia de haber dirigido dos hospitales también se traduce en el quehacer diario de la atención y la dirección médica del Spa. Esto tiene que ver con respetar protocolos muy estandarizados, como por ejemplo adquirir insumos siempre a través de laboratorios oficiales o proveedurías médicas, con todas las garantías y certificaciones pertinentes.

Otro de los aspectos que le da un valor agregado al Spa Médico Delta es que contamos con equipos propios y aprobados por ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica), es decir, no son equipos que vienen con alquileres temporarios, que van rodando de un lugar a otro, o que no son auténticos, sino réplicas de baja calidad. Un equipo que se va a usar sobre un cuerpo humano, que va a causar modificaciones en el tejido graso o en la piel, tiene que tener todas las condiciones de seguridad para no crear una quemadura o una lesión. Es tener la seguridad de poder mejorar y no lastimar u ocasionar un efecto adverso.

Ya nos adelantaste algunos, pero… ¿cuáles serían los principales diferenciales del Spa Médico Delta?
Yo creo que el principal diferencial es que priorizamos la seguridad integral del paciente. Ya hablé de la excelencia de los insumos y el equipamiento. El otro aspecto fundamental es, por supuesto, la atención y el cuidado del paciente.
Como médica de hospital de 30 años de trayectoria, es un valor que tengo incorporado y lo pongo en práctica a diario, por ejemplo, confeccionando una buena historia clínica con antecedentes, con cirugías anteriores, con antecedentes familiares, haciendo un check list de todas aquellas características que tiene ese paciente y nos pone en manos su salud, en este caso, para hacer algún procedimiento estético.

Es importantísimo, en el momento en que alguien se acerca por primera vez, hacer un buen interrogatorio, preguntarle qué es lo que quiere modificar, por qué viene o qué es lo que le molesta. A veces nosotros vemos algo que no tiene nada que ver con lo que le molesta a esa persona; por ahí las manchas no le molestan y le molesta la papada. Entonces, lo que se hace es trabajar sobre las áreas que el paciente quiere modificar, respetando su voluntad..

En este interrogatorio inicial, es muy importante también conocer los hábitos del paciente, como la actividad física o el tabaquismo. porque es un tema que no sólo afecta a la salud, sino también a la estética. Dentro del spa tenemos circuitos de purificación corporal para aquellos pacientes o que son tabaquistas o que sufrieron tratamientos de quimioterapia o que necesitan hacer una desintoxicación.

Un buen interrogatorio, entonces, es fundamental para conformar una buena historia clínica, que después se complementa con el seguimiento personalizado, sobre todo cuando son procedimientos un poquito más intensivos, como cuando hacemos tratamientos inyectables o que producen una bioestimulación importante. En esos casos, me ocupo personalmente de llamar a los pacientes, de ver cómo están el otro día, de que me manden unas fotos. Todos los pacientes tienen mi celular asi que cuentan un apoyo casi permanente en cuanto al seguimiento de los tratamientos.

¿Qué les dirías a las personas que aún no se animan a la medicina estética?
Les diría que se animen, pero en consultorios habilitados, en lugares donde haya un director médico o un responsable médico. Pero un responsable médico que esté presente, porque hay muchos lugares que llevan el nombre de un médico pero por ahí ese médico no tiene una presencia diaria en el centro y no tiene un control diario de las fichas, de los tratamientos o de los seguimientos.

Nosotros, en Spa Médico Delta, tenemos un control semanal de los pacientes, y, cuando tenemos pacientes en particular, que trato yo, la cosmiatra o las esteticistas, generalmente los discutimos o los vemos en forma conjunta con otros doctores también, para poder darle el mejor abordaje posible.

No todos los pacientes son iguales y muchas veces tenemos que recurrir a otros colegas. Nosotros tenemos un equipo multidisciplinario de profesionales con la formación adecuada en varias disciplinas médicas y de varias disciplinas paramédicas: cosmiatría, podología, esteticistas. Los pacientes son del Centro, no del profesional, y siempre se trabaja de manera articulada y multidisciplinaria para que reciba una terapia enriquecida por el saber no de un solo profesional, sino de todos los profesionales del Spa.

Por Marcelo Iglesias
Fotografías Fabián Sans

CONTACTO
SPA MÉDICO DELTA
Shopping Remeros Plaza
1er Piso - Rincón de Milberg
WhatsApp 11 4169 6915
Instagram: @spamedicodelta - @dra.alejandrafontao

Odonto.Zen

Fernanda Herrera Murua

Odontóloga Adultos y Niños

Av. del Puerto 215,
Bahía Grande, Nordelta.
Ofi 204

Blanqueamiento Dental
Implantes
Alineadores Invisibles
Brackets
Aplicación de Botox

Contamos con Estacionamiento✔

odonto.zen

+54 9 11 3635-7333

Cotizá tu vehículo

NDA SEGUROS

SEGURO AUTOMOTOR

Protegé tu vehículo con el plan que más se ajuste a vos.
Te asesoramos para que eligas la opción de mayor cobertura, al mejor precio.

TARIFA EXCLUSIVA PARA BARRIOS PRIVADOS

CAUCIÓN DE ALQUILER

En NDA te asesoramos para que accedas a tu garantía de alquiler sin necesidad de aval propietario

TRABAJAMOS DIRECTO CON INMOBILIARIAS

1160001754 WWW.NDASESORES.COM.AR @ndaasesoresdeseguros

Tus vacaciones en Tigre

TIGRE
MUNICIPIO

Tigre es mi vida

¿POR QUÉ MIAMI ESTÁ EN AUGE?

CONVERSAMOS CON CLAUDIA, MARCELA Y MATÍAS ACERCA DEL MIAMI REAL ESTATE TOUR, EL EVENTO QUE ABARCA UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS DISTINTOS ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA ACCEDER AL IMPORTANTE MERCADO INMOBILIARIO DE FLORIDA.

Este es un segmento en constante ebullición que a los argentinos nos seduce de manera singular, por cercanía cultural y costumbre. Pero como todo, es imprescindible acompañar esta inmersión guiados por expertos.
Los organizadores del Evento Miami Real Estate Tour nos presentarán una mirada íntima al mercado inmobiliario de Florida, incluyendo cómo acceder a financiamientos en USA, proyectos de pozo y desarrollos en varios segmentos, y para distintos bolsillos.

Miami y Orlando llegan a Buenos Aires en la cuarta edición del "Miami Real Estate Tour", los días 29 de noviembre, 1 y 4 de diciembre. Un evento diseñado especialmente para los argentinos que estén interesados en invertir en el extranjero para proteger su capital de la inflación y generar ingresos en una divisa estable.

Claudia Cervi, Realtor y especialista en inversiones extranjeras; Marcela Ubfal, Realtor y especialista en inversiones extranjeras, y Matías Majersky, Realtor en Florida y Broker Inmobiliario en Argentina, nos respondieron sobre el mundo de posibilidades que ofrece el llamativo mercado de bienes raíces en Miami.

¿Qué nos pueden contar sobre el Miami Real Estate Tour?
Es un evento exclusivo que demuestra por qué Miami y el estado de Florida están en auge y en entre otras cosas se revelarán proyectos de pozo muy atractivos.
Durante el mismo los asistentes podrán coordinar citas personalizadas con los Realtors, quienes responderán todas sus preguntas para invertir.
Al ingresar los invitados tendrán un recibimiento formal, habrá catering, brochures de varios proyectos y conocerán agentes inmobiliarios de la Florida.

¿Qué tipo de profesionales estarán invitados como panelistas a esta edición y por qué?
Tenemos preparada una agenda que incluye profesionales inmobiliarios del más alto nivel, certificados por la NAR (National Associaton of Realtors), con una amplia experiencia en bienes raíces en el sur de la Florida y asesoramiento a inversores extranjeros, en particular argentinos.
También contaremos con la presencia de representantes de varios proyectos, el banco First Alliance (especializado en préstamos para extranjeros), la abogada Sabrina Smulevich y el bróker de

franquicias Franchise Connectors. También tenemos una novedad, ya que nos estará acompañando Rext, una empresa que permite invertir en propiedades con montos muy bajos a través de la tokenización de activos inmobiliarios.

¿Qué proyectos de pozo estarán presentando?
Nos estarán acompañando excelentes proyectos de inversión como Visions, The Elser, River Disctrict 14, Ella y Miami Partners Development. Pero lo mejor es que cada uno tiene su particularidad propia, tanto en estilo, diseño, ubicación, amenidades, administración y potencial de rentas.

¿La agenda incluye información sobre cómo adquirir un negocio para acceder a una visa de residente en USA?
Se presentará un broker de franquicias y negocios, que es una figura muy común en el mercado estadounidense y europeo, quien explicará cómo acceder a una visa de residente en Estados Unidos a través de la compra de un negocio o franquicia. Revelará el proceso de inversión y expondrá casos de éxito de clientes que hoy facturan cientos de miles de dólares al año. Es posiblemente una de las presentaciones más interesantes que tenemos.

¿Por qué tantos argentinos prefieren el financiamiento hipotecario de USA?
Te lo diré en 3 palabras: rapidez, interés y dolarización.
Rapidez, por la poca cantidad de requisitos y proceso ágil. Interés, por sus bajas tasas con excelentes planes de pago. Y lo más importante, dolarización, podrás proteger tu patrimonio con un bien que se revaloriza en moneda fuerte y en una economía estable.
Además, hay muchas financiadoras privadas que se dedican a asesorar al inversor extranjero. En el tour, tendremos a un representante de First Alliance, uno de los principales bancos hipotecarios que otorgan préstamos a extranjeros.

¿Cuáles son los beneficios tributarios de invertir en Miami?
El principal beneficio es que no se paga impuesto estatal sobre la renta. Florida es uno de los 9 estados exentos de este impuesto, por eso muchos nativos de Estados Unidos emigran hacia Miami y el sur de la Florida.

Marcela, ¿cuál ha sido tu momento favorito del evento durante las pasadas ediciones?
Cuando nuestros invitados empiezan a percibir Miami con otros ojos al tener data real y verídica del crecimiento económico que tiene la ciudad.
Otro momento que disfruto es cuando empiezan a hacer cada vez más preguntas, y ven que es posible invertir y proteger su patrimonio.

Matías, ¿qué parte de esta cuarta edición te emociona más?
Me emociona contarles cómo ha cambiado Miami desde la primera vez que hicimos el evento en marzo de 2023. Por ejemplo, el Tren Brightline, en su momento anunciamos que este medio de transporte iba a revalorizar muchas propiedades en varias partes de la Florida y efectivamente así fue.
Los primeros invitados que asistieron e invirtieron en los eventos pasados, hoy tienen una revalorización en sus propiedades gracias al Tren Brightline que ya está operativo.

Claudia, ¿Cuál crees que será el momento favorito de los invitados en este próximo evento?
Yo creo que será cuando vean la comparativa del mercado entre Buenos Aires y Miami. Cuando empiecen a hacer números y se den cuenta de lo que podrían estar ganando en dólares. Todo esto mientras forma parte de la experiencia de Miami Real Tour que incluye una excelente atención y catering.

QUE LA INFLACIÓN NO TE GANE

Es difícil poder ahorrar y armar un capital estable en pesos argentinos, la inflación hace que sea casi imposible conseguirlo. Por ello, es más seguro hacer inversiones en el exterior y, justamente, en el sur de la Florida se están dando las condiciones para que sea posible.

Los argentinos que compraron una propiedad en alguna de esas ciudades en el año 2021 se beneficiaron con una revalorización del mercado de un 10.2% en el año 2022 y este 2023 las cifras son aún mejores.

Si estás buscando una oportunidad de negocio en el exterior, proteger tus ahorros y tu patrimonio, asistí al evento para saber más. Puede significar un antes y un después en tu portafolio de inversiones.

Podés registrarte en la página web:
https://miamiretour.com/
Asistí al que más te convenga.

PUERTO MADERO
29 de noviembre
Faena Art Center
(Aimé Painé 1169)

NORDELTA
01 de diciembre
Wyndham
(Av. del Puerto 240)

PILAR
04 de diciembre
Hotel Sheraton
(Panamericana
Km 49.5)

EXPERIENCIA Y ABSOLUTA RESERVA
EN TEMAS LEGALES COMPLEJOS
PARA ACOMPAÑARTE Y GUIARTE HACIA
LA SOLUCIÓN EN CONFLICTOS FAMILIARES:
DIVORCIOS
SUCESIONES
TESTAMENTOS
PROBLEMAS DE FAMILIA
ALIMENTOS
SEPARACIÓN DE BIENES
VF
Para orientarte y diseñar ingeniería jurídica para
resolvertemas y conflictos comerciales
VERÓNICA L. FELDMAN
ESTUDIO JURÍDICO
ATENCIÓN EN:
NORDELTA - NUÑEZ (CABA) - OLAVARRÍA (PCIA DE BSAS)
(54) 9 1151321313

MÉDICA VETERINARIA
DRA. TESSIE BISBAL
Más de 30 años de trayectoria.
Transporte aéreo y terrestre internacional y nacional de animales de compañía.
International Pet Relocation Services Worldwide Animal Transport
CLINITRAVEL
+ 54911 4991.9992 / 2288.8985.
info@clinitravel.com
V. de Obligado 2372
Cp. 1428. CABA.
Shopping Remeros Plaza local 1160 Tigre.
@clinitravel.ipata
Clínica Veterinaria
Urgencias, cirugías, laboratorio, ecografía, spa y pensionado
Laboratorio propio Express.
CLINICUCHA
+ 54911 4991.9992 / 6143.9822 / 3915.7715.
Shopping Remeros Plaza, local 1160. Tigre.
@dra.tessie
@veterinariaclinicucha
@TessieBisbal

POTENCIAMOS TU MARCA

HACEMOS CRECER
TU NEGOCIO

- ESTRATEGIA DE MARKETING
- DISEÑO GRÁFICO
- DISEÑO WEB
- SOCIAL MEDIA
- CAMPAÑAS ONLINE

@estallidodigital.ok - www.estallidodigital.com - info@estallidodogital.com

ESTALLIDO DIGITAL

Agencia creativa de marketing

HAT-TRICK DE COLAGRECO

EL CHEF ARGENTINO, LAUREADO CON ESTRELLAS MICHELIN, ABRE TRES RESTAURANTES EN EL RAFFLES LONDON: UN RESTAURANTE DE ALTA COCINA, UNA BRASSERIE Y UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA PRIVADA.

Para Mauro Colagreco, abrir un restaurante en Londres fue un nuevo esfuerzo que valía la pena. El chef argentino es célebre por su restaurante Mirazur con tres estrellas Michelin, ubicado en Menton, Francia, pero estaba interesado en ver de qué modo su cocina sustentable podría traducirse en una ciudad cosmopolita. Así que a finales de septiembre abrió tres restaurantes dentro del flamante Raffles del hotel OWO: Mauro Colagreco, Mauro's Table y Saison.

Raffles at the OWO es una de las aperturas de hoteles más notables del año en Londres, gracias en parte a su edificio histórico, que alguna vez fue la oficina de guerra de Winston Churchill, y los restaurantes de Colagreco ocupan una ubicación privilegiada al frente de la propiedad.

"Londres es una ciudad enorme con una gastronomía muy competitiva y conceptos muy agradables en todas partes, por lo que es un gran desafío -contó Mauro-. Pero también es un desafío apasionante porque amo la ciudad. Siento que tenemos la posibilidad de ofrecer algo nuevo o algo un poco diferente, y el hotel es espectacular. Nos parece un muy buen momento llegar a un lugar donde podemos aprender mucho. Menton es un pequeño pueblo del sur de Francia y hemos llegado a una gran ciudad como Londres donde estamos aprendiendo sobre los productos. Como chef, eso es siempre lo más emocionante e interesante: este contacto con productos en diferentes culturas, en distintos territorios, en diversos climas. La calidad de las verduras y las personas que realmente se preocupan por el suelo, el medio ambiente y el impacto han superado nuestras expectativas, así que fue una sorpresa muy agradable para nosotros".

El menú de Mauro Colagreco, que contempla el Whitehall de Londres desde el comedor y la cocina, se basa en el producto. Los platos incorporan más de 70 tipos de artículos locales de temporada, centrándose en las verduras y frutas como ingredientes clave. Cada plato llega con una postal bellamente ilustrada que presenta ese ingrediente, desde lechuga y cítricos hasta achicoria y champiñones. Los huéspedes pueden optar por el menú de degustación "Tierra y Mar", que cuesta £165 (alrededor de 200 dólares) por persona, o pedir a la carta del menú "Discovery".

“En todos mis restaurantes, intentamos tener un lazo Mirazur -relata Mauro, conocido por su alta cocina creativa y su enfoque ecológico-. En términos de sostenibilidad y medio ambiente, creemos que es necesario reequilibrar el balance entre verduras y proteínas. En Mirazur eso quizás es más evidente porque estamos en plena naturaleza; con el océano, con las montañas, con nuestros jardines. Todo es parte de la experiencia. Pero aquí estamos en una ciudad, por lo que necesitamos expresar más en nuestros platos esta necesidad de nuestras culturas, especialmente en las occidentales, de tener más vegetales en nuestra dieta”.

UN BALANCE NUEVO

Las posibilidades de cada verdura parecen ilimitadas para Colagreco, quien dice que se pueden crear más texturas y componentes con una verdura que con la carne. “Puedes hacer jugo, o una salsa o un puré, o una galleta. Puedes hacer que todo funcione con una sola verdura. Me encanta trabajar con ellas. Para mí, es una oportunidad de aportar mi visión de mi cocina e introducir una mirada de lo que creo que debería ser la comida”.

El plato destacado del menú “Tierra y Mar” se llama simplemente Lechuga. Incorpora lechuga de roble rojo con eglefino ahumado y una deliciosa salsa de vermú de berberechos, con un sabor claramente fresco que evoca la campiña inglesa. Sin embargo, sorprendentemente, esa lechuga se cultiva a menos de una milla de distancia de Raffles en el OWO en una granja hidropónica urbana en Elephant and Castle, en el sur de Londres. Como Embajador de Buena Voluntad de la UNESCO para la Biodiversidad, para Colagreco era importante no solo aprovechar los ingredientes británicos, sino también los locales del hotel. Su misión como chef es obtener ingredientes de temporada, reducir el desperdicio de alimentos y adoptar prácticas regenerativas, lo cual se ejemplifica en el aparentemente simple plato de lechuga.
“Como chef mediterráneo, cuando pensaba en las verduras en [el] Reino Unido, comencé a decir: ‘Oh Dios, ¿qué haré?’”, recordó. “Pero cuando llegué me quedé súper sorprendida. Fue muy agradable decir: “Fui realmente estúpido al pensar eso”. Porque la calidad de los productos es asombrosa. ¿Esta lechuga? Guau. La frescura, el sabor y luego la fuente. Es una ensalada sencilla, pero podemos disfrutar de una ensalada como ésta. Quizás puedas disfrutar más que con la carne de res.

Añadió que no cree necesariamente que volverse vegano o vegetariano sea la solución. En cambio, los restaurantes deberían utilizar todos los ingredientes teniendo en cuenta la sostenibilidad y la biodiversidad. “Creo que nuestra sociedad debe tener un equilibrio en su abordaje de todo -afirmó-. Y en el rol de chef también debemos tener un equilibrio”.

Mauro’s Table ofrece una experiencia gastronómica más íntima y se puede reservar para un grupo privado gracias a su mesa redonda ajustable. Saison, impresionantemente situado en una antigua biblioteca, es más relajado y sirve comida mediterránea durante todo el día inspirada en la Riviera francesa e italiana. Para el chef, que también inauguró recientemente Cycle en Tokio, unirse a la floreciente escena culinaria de Londres parece un gran momento en su carrera.

DEL OTRO LADO DEL CANAL

“Es súper emocionante llegar a un lugar donde tienes riqueza y variedad de productos y estilos -dice Mauro-. Y la sensación que tengo es que a los invitados británicos les encanta comer en restaurantes y les gusta disfrutar de esa experiencia.
Lo que también quiero hacer es invitar a algunos de mis mejores amigos chefs a venir a cocinar conmigo aquí, para integrar otro enfoque de verduras en esta cocina. Quiero abrir las puertas de nuestra y darles la oportunidad de expresarse en un lugar como este”.

Con Mirazur has conseguido una conexión profunda con el lugar. ¿Cómo se construye esa misma relación en Londres?
Más que una conexión con el lugar, en Mirazur desarrollé una conexión con el terroir. Eso es lo que intento recrear en Londres; Aprendimos mucho sobre la cultura, el patrimonio gastronómico y la historia del producto. De eso se trata la experiencia de Londres y yo concibo mi cocina: conectada con la naturaleza que me rodea.

¿Qué ingredientes te han seducido?
Para la experiencia, sobre todo las verduras, ya que tengo una cocina muy orientada a la naturaleza. Trabajamos con los agricultores locales para proponer verduras locales: lechuga, col, remolacha, rábano... todas locales y de temporada.
Trabajamos mucho para conocer a los productores locales y aprender mucho sobre la historia de las hortalizas en el Reino Unido.

¿Cree que los comensales podrán detectar cierta argentinidad en los restaurantes?
No diría que mi cocina es argentina, pero seguramente está inspirada en algunas técnicas argentinas para cocinar o asar. Toda la cocina, los terruños y los productos me inspiran, simplemente elegí la técnica adecuada para resaltar lo mejor de un producto.

Por Flavia Tomaello

"Es súper emocionante llegar a un lugar donde tienes riqueza y variedad de productos y estilos. Y la sensación que tengo es que a los invitados británicos les encanta comer en restaurantes y les gusta disfrutar de esa experiencia".

VIVIR EN LA CASA DE OTIS

LOS FANÁTICOS DE SEX EDUCATION PUEDEN VIVIR EL SUEÑO DE REFUGIARSE EN EL CHALET DE UNA DE LAS ESTRELLAS DE LA SERIE.

Para la primera visita a París, siempre hay un viajero experimentado que recomienda no subir a la Torre Eiffel. Es trillado, no vale la pena, en un mal día no se ve nada, las colas son interminables, cuando llegas sólo vas a querer bajar… Sin embargo, a pesar de que antes de subir al avión te convencen, al pisar París y verla como un imán desde todos lados, se siente la atracción de verse a uno mismo en el sitio donde cientos de veces escenas de películas y series ubicaron a sus protagonistas.

El imán que despiertan las escenografías en las que las aventuras de los personajes cobran vida se han revalorizado. La recién estrenada última temporada de Sex Education atraviesa una sucesión de espacios, pero la idílica casa de Otis y Jean situada en lo alto del río Wye se ha convertido en un emblema de la serie. Llamada El Chalet, es posible alquilarla para pasar unas vacaciones largas o un fin de semana.
Cobijada bajo el exterior rojo, con franjas blancas y su inconfundible frente de tres chimeneas, se esconde en el Bosque de Dean, con un frondoso follaje que la oculta de la vista de los curiosos. El Chalet en Symonds Yat es un B&B con cinco dormitorios, con capacidad para 10 personas, decoración acogedora (que puede husmearse en las escenas de la serie), y también la terraza que frecuentan Jean y Otis a lo largo de los capítulos.

La casa, un antiguo albergue de pesca de salmón construido en el siglo XVIII , ha atraído fanáticos desde que apareció por primera vez en la comedia dramática en 2019. La propiedad de cinco dormitorios es bastante excepcional con impresionantes vistas de Wye Gorge, completa con terrazas con balcones, una nueva extensión del invernadero y la posibilidad de comprar una pequeña capilla en el terreno.

Antes de su paso por la serie británica de culto, la morada roja y blanca se remonta a 1912, cuando se construyó como un albergue de pesca de estilo noruego. El propietario actual se hizo de la casa de la ladera hace más de 20 años, en 2002, y desde entonces ha sometido el lugar a una renovación masiva. En total, la extensión de 287 metros cuadrados, consta de cinco dormitorios y tres baños. Algunas de las actualizaciones más recientes incluyen nuevos sistemas eléctricos y de plomería, un techo nuevo y una cocina hecha a medida. También se ha ampliado el invernadero.

Sex Education, que llegó a su fin tras cuatro series de éxito, se rodó en diferentes localizaciones del valle de Wye, que se extiende por la frontera entre Inglaterra y Gales. Otros lugares, además de la casa en Symonds Yat, incluyen Tintern y Cardiff. La escuela Moordale era en realidad un campus en desuso de la Universidad de Gales en Caerleon.

Además de la encantadora casa, la propiedad cuenta con dos invernaderos, un huerto y una casa de verano. Hay una antigua capilla en la parte superior del camino de entrada.

Para los fanáticos que quieran tomar un café por la mañana o leer el periódico en la terraza al estilo del dúo de terapeutas sexuales madre e hijo, hay muchos espacios para hacerlo. Una de las cubiertas inferiores está equipada con una bañera sueca de leña, mientras que otra tiene un horno de piedra para pizza. Tampoco son ficticias para el programa de televisión las vistas tan reales del río. Una experiencia para transportarse a un set.

Por Macarena Neptune

El espacio de guardado que necesitás.

Llegó a Nordelta
tu nuevo partner de
guardado para darte
el espacio que necesitás
para tus proyectos.

Tenés espacio, animate.

Con acceso 24 hs

0810-220-1234

Av. del Golf 2430, Nordelta.

Administra y opera

+metros
CREADORES DE ESPACIOS

urbanstorage.com.ar

URBAN
Storage

**LA VIDA ES COMO CORRER...
¡SIEMPRE ADELANTE,
NI UN PASO ATRÁS!**

~ STELLA MARIS DEL PAPA.

Salón de Eventos

*Somos **Tero**, un lugar donde a partir de ahora tus eventos serán en **Nordelta**.*

*¡Te invitamos a explorar **un lugar**, dónde cada detalle es personalizado para vos!*

Te ofrecemos un **amplio** y **elegante** salón perfecto para dar vida a tus eventos, con una amplia gama de **menús**, **estacionamiento**, **seguridad**, con la flexibilidad para adaptarnos a tus necesidades.

Además contamos con un espacio **100% privado** con capacidad para **30 personas**, donde podes realizar todo tipo de eventos; coorporativas, familiares, sociales, reuniones.

tero
EVENTOS

Av. Agustín M. García 9501, Tigre, Buenos Aires 1131128757 @tero.eventos

NUEVO MULTISPLIT

DAIKIN

R32
NEW REFRIGERANT GAS

INVERTER

DAIKIN

www.centroaire.com.ar

centroaire
EXCLUSIVE | DAIKIN |