



## NOVEDADES

**Green Spa: un espacio para la salud, la belleza y el medio ambiente**

El centro abierto recientemente en la col. Escalón y es una de las pocas opciones que integran la salud, el bienestar, la belleza y el equilibrio con el medio ambiente.

Sumado a esto, Green Spa trabaja con su propia línea de productos para la piel 'Nature', elaborada a partir de materiales naturales y orgánicos, afirma Beatriz de Wimber, gerente administrativa del lugar.



### Beneficios de la semilla para la salud:

- Previene el estreñimiento
- Incrementa la producción de leche en las mujeres lactantes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Previene la anemia, artritis y osteoporosis
- Proteina para personas enfermas.



### Feria Gourmet de Agricultura Familiar

Adquiera productos orgánicos cultivados en el país y con los mejores cuidados durante su crecimiento, también alimentos elaborados a base de frutas tradicionales y otras alternativas a base de Ojushte.

Fecha: 25 de julio

Hora: 10:00 a.m.

Lugar: La Casa Tomada, Calle La Reforma, San Salvador.

Más detalles: [www.kars.org.py](http://www.kars.org.py)

# Las bondades poco conocidas del Ojushte

De hecho, es una de las semillas más desconocidas del país, pero su utilización data de hace cientos de años y sus beneficios alimenticios son abundantes.

La semilla de Ojushte es una alternativa alimenticia poco aprovechada, pese a su alto valor nutricional y beneficios ambientales. Este alimento formó parte de la gastronomía de antiguas culturas, y en la actualidad se está tratando de rescatar en el municipio de San Isidro, en el departamento de Sonsonate.

El Ojushte es un árbol muy bondadoso, que crece principalmente en áreas boscosas, riberos de ríos y zonas cafetaleras en los departamentos de Sonsonate, Ahuachapán, La Paz, Morazán y Usulután. Sirve de hábitat a diversas especies de fauna y contribuye a la conservación de mantes acuáticos.

Se conoce en otros países de la región centroamericana, donde está presente, con el nombre de Ramón Ojache.

De la semilla se obtiene una harina que sirve para la preparación de refrescos, galletas integrales, panecillos y diversos platos típicos. Es un alimento saludable y orgánico, porque no está expuesto a productos químicos, crece naturalmente y se cosecha con técnicas artesanales.

El proceso para obtener la harina inicia con el secado de la semilla al sol que lleva aproximadamente 20 días. Luego se clasifica según el tamaño, se tuesta y finalmente se muela.

Sobre las propiedades nutricionales, Ana Edith Morales, coordinadora de un grupo de mujeres que promueven y comercializan productos derivados del Ojushte en San Isidro, afirma que esta variedad de semilla es rica en fibra, además de contener potasio, ácido fólico, hierro, calcio y zinc.

El producto se comercializa en paquetes de ocho onzas en las siguientes presentaciones: horchata, café, cacao y harina. Esta última, se incorpore a la masa de pan para elaboración de tamales, postobones o empanadas. También puede mezclarse con harina de trigo y otros ingredientes para elaboración de galletas integrales y otras variedades de pan dulce.

"Se puede combinar con toda clase de comidas, porque el Ojushte no tiene un sabor predominante, sino que mezclado en cualquier receta sabe muy bien, ya que tiene el sabor similar al de garbanzo", asegura Morales.

Por medio del apoyo de diversos cooperativas, entre estos, el Fondo de la Iniciativa para las Américas (FIDA) y la Asociación Ágora, se está contribuyendo al rescate y promoción de este producto en ferias locales.

### Nuevos polvos Pure Make Up de Maybelline

Maybelline presenta el nuevo maquillaje facial, el polvo anti-imperfecciones y anti-tríplices Pure Make Up, que se puede utilizar en piel mixta y grasa. Entre sus beneficios, evita la aparición de imperfecciones, generando hasta el polvo para purificarla de interior a exterior y permitiendo que la piel respire. Su presentación es de 15 gramos. Busquela en almacenes de prestigio.

