

EL HORMIGUERO

**ESPECIAL
COOPERATIVISMO**

ENTERATE DE TODA
NUESTRA FILOSOFÍA
INSTITUCIONAL.



**COPAC
SE RENUEVA**

PRESENTAMOS NUESTRA
NUEVA IMAGEN INSTITUCIONAL.



Autoridades de COPAC

Consejo Directivo

Presidente: S.O.M. @ Jorge SELLANES

Vicepresidente: Crio. Gral. @ Riber AQUINES

Secretario: José F. VILELA

Tesorero: S.O.M. @ Miguel Á. BORGES

Vocal: S.O.M. @ Antonio PÉREZ

Vocal: S.O.M. @ Balbino PINTOS

Vocal: Crio. Gral. @ Ulises MACIEL

Comisión Fiscal

Presidente: S.O.M. @ Carlos LEONCZUK

Vicepresidente: Of. Ppal. @ Víctor TOMELO

Secretario: S.O.M. @ Julio C. SOSA

Índice

- Pag.05 | **Editorial**
- Pag. 06 | **Nuevos productos** Somos Familia
- Pag. 07 | **Novedades** COPAC avanza
- Pag. 08 | **Gestión humana** El Equipo de COPAC construye futuro
- Pag. 09 | **Balance social** RSC Construimos juntos
- Pag. 10 | **Los Principios Cooperativos**
- Pag. 14 | **Turismo de estación** Cataratas del Iguazú
- Pag. 16 | **Sorteos** Ganadores “Promo del cielo”
- Pag. 19 | **Socios destacados** Comentarios en Facebook
- Pag. 20 | **Tecnología** Noticias de COPAC/APP
- Pag. 21 | **Recetas** Aprendiendo a vivir sin gluten...
- Pag. 22 | **Entretenimiento** Sudoku y Sopa de Letras

LAS HORMIGAS DE COPAC



¡Tenemos nueva identidad!

La unión y el trabajo en equipo de las hormigas para cumplir sus objetivos nos identifican como cooperativa.

Nuestra familia se ve representada por una familia de Hormigas compuesta por una abuela encantadora, un padre de familia, una madre decisiva y un hijo con objetivos claros dispuesto a hacer lo necesario para cumplirlos.

¡Bienvenidos a la familia Copac!



COPAC

Beneficios para tu tranquilidad



Mejoramos la calidad de vida de nuestros asociados y sus familias ofreciendo soluciones financieras a medida y servicios sociales. Brindamos atención personalizada, profesional y cercana incorporando tecnología y mejora continua a todos nuestros procesos. Como cooperativa creemos que el mayor beneficio individual de nuestros asociados es resultado del esfuerzo colectivo en su conjunto.

098 13 5950 ☎

0800 5950 📞

www.copac.com.uy 🌐

Editorial



Hace 37 años un grupo de visionarios tuvo la notable idea de crear una Cooperativa de Ahorro y Crédito, hoy COPAC, con el fin de ayudar a los policías económicamente con préstamos a bajo interés.

Nuestra primera casa propia se instaló en la Calle Yaguarón 1587, hasta el año 2010 en que se muda a su local en la Av. 18 de Julio 1229, donde comencé mi presidencia con el Consejo Directivo actual.

Trabajamos con mucha intensidad y ganas, conjuntamente con la Administración para que COPAC creciera y se profesionalizara, cosa que logramos y que en estos nueve años de gestión, se refleja en el lugar de privilegio que ocupa entre sus pares.

Hemos trabajado en beneficio de nuestros asociados, incrementando más y mejores servicios para ellos y su familia. En el año 2018 sorteamos seis autos, entregamos 9.000 sets de útiles para hijos y nietos de nuestros asociados.

En este año que pasó tuvimos el mejor resultado económico de nuestra historia marcando un superávit importantísimo que nos permitirá seguir creciendo en la senda de incorporar más beneficios y productos financieros que mejoren la calidad de vida de nuestros socios y su grupo familiar.

Seguiremos trabajando, realizaremos diferentes sorteos en todo el país y brindaremos nuevos servicios volcado a las necesidades más importantes, principalmente salud, educación y acceso financiero.

Gracias a todos por el apoyo constante que nos brindan. Les damos la bienvenida a este nuevo medio de comunicación que nos permite estar más cerca.



Jorge Sellanes Sosa

Presidente del Consejo Directivo





SOMOS FAMILIA

¡Nuevo producto para familiares directos de socios!

Tenemos el agrado de informar a todos nuestros socios sobre el lanzamiento de un nuevo producto pensado para que sus familiares directos también puedan sumarse a nuestra cooperativa. Con el afán de seguir brindando más y mejores beneficios es que logramos cristalizar un nuevo proyecto llamado **SOMOS FAMILIA**, que tiene como objetivo ofrecer a los familiares directos de nuestros socios productos de crédito bonificados.

Todas las personas que deseen acceder a este producto deberán presentar los siguientes requisitos:

- Recibo de cobro (contar con por lo menos 1 año de antigüedad en el trabajo actual).
- Cédula de identidad vigente y en buen estado.
- Constancia de domicilio (por ejemplo, una factura de UTE, OSE, Antel o estado de cuenta de tarjeta de crédito a su nombre).
- Documento que acredite parentesco con un socio de COPAC (por ejemplo, partida de nacimiento, libreta de matrimonio, etc).
- No tener incumplimientos comerciales ni crediticios.



\$10.000

EN 14 CUOTAS DE \$ 1.106*

TEA: 85% *Sujeto a aprobación crediticia, no incluye seguro.

COPAC avanza



Con mucha alegría y orgullo, iniciamos un nuevo medio de comunicación con los asociados de la cooperativa y con el público en general.

El Hormiguero es la revista que de forma cuatrimestral, estará a disposición para que compartamos información de las cosas que van pasando en COPAC, de los planes que tenemos junto al Consejo Directivo para construir el futuro de la misma y del avance de dichos planes. También tendremos información general, para que sea una revista amena y que pueda estar al alcance de todos en el hogar, mostrando lugares turísticos, sugiriendo recetas y con un "rincón de juegos" para que todos encuentren su atractivo.

En particular, este año queremos marcar la relevancia del próximo conjunto de beneficios que lanzaremos en los próximos días: COPAC SALUD. Pronto recibirán los detalles de cómo ustedes y sus familias podrán comenzar a utilizar el beneficio.

No obstante, ya 2019 trajo la ampliación del sistema de becas que alcanzó a 100 jóvenes de nivel terciario. También en febrero logramos alcanzar los 9.000 niños beneficiados entre hijos y nietos de nuestros socios que comienzan sus clases con los útiles que se les requiere, generando importantes ahorros para el socio y su familia.

Todo en el marco de los sorteos en los que compartimos la alegría de que muchos más socios obtengan alguno de los más de 100 premios que tenemos este año, en los que se destacan para el final los 2 Autos 0KM, 19 motos y los tres viajes dobles a Brasil.

En estas páginas, encontrarán más de estas cosas que comento, pero quiero destacar además, que encontrarán un resumen de los principales resultados de impacto social que generamos en 2018. De eso se trata el Balance Social Cooperativo elaborado con la metodología de la Alianza Cooperativa Internacional y auditado por esta. Nos llena de orgullo compartir estos resultados que muestran el camino que recorremos, cumple con los principios cooperativos y derrama en nuestros socios y comunidad con alto impacto el beneficio económico que genera.

COPAC seguirá generando instancias con el objetivo de que sus asociados sepan cómo se va reinventando a sí misma y cómo se construye su propio futuro en un mundo cada vez más complejo y competitivo, con oportunidades y amenazas cada vez más cambiantes.

Esta es la razón de El Hormiguero, mantenernos juntos, estar informados para participar, tener un lugar de referencia en el que como hormigas: solidarias, cooperadoras y trabajadoras incansables; construyamos entre todos una mejor vida para cada uno de nosotros y nuestras familias.

¡Sean todos bienvenidos!

Cr. Gabriel Gorondona
Gerente General

El Equipo de COPAC construye futuro



Cuando nos invitaron para que realizáramos un artículo para el primer número de esta revista, pensamos qué queremos contar a los socios de nuestro equipo. Muchas ideas vinieron a nuestra cabeza, pero encontramos un denominador común en todas ellas: la profunda vocación de servicio del equipo COPAC.

El equipo de la Cooperativa se destaca por tener un fuerte compromiso en la búsqueda de soluciones a las necesidades de los socios, brindándose con calidez y profesionalismo a quienes nos buscan para apoyarlos en las soluciones que requieren ellos y sus familias.

Esta ha sido la competencia más constante a lo largo de los años y es cultura de trabajo en nuestra organización, transformándose en el hilo conductor de las distintas etapas que fue atravesando la Cooperativa para llegar a ser hoy lo que es y lo que nos hace diferentes.

Y con esa misión como eje y de cara a los desafíos que supone el mundo actual, estuvimos abocados a delinear, COPAC del futuro, a través de un largo y profundo proceso en el que nos repensamos y reafirmamos qué es lo que queremos ser.

Múltiples encuentros marcados por ricos intercambios entre todos los colaboradores, fueron los que generaron los cimientos de un documento repleto de acciones para lograr los objetivos que queremos alcanzar de aquí al 2022. Una instancia clave en el proceso fue la jornada realizada en el mes de marzo, en que nos reunimos todos, los más nuevos y los de más experiencia, los de los distintos rincones del país para sumar las miradas y multiplicar las ideas. En este encuentro volvió a ponerse de manifiesto el fuerte sentido de pertenencia y compromiso del equipo de COPAC.

Un futuro que en COPAC se crea en base a las convicciones, al diálogo permanente y a la participación colectiva de todos sus integrantes, de esta manera nos sentimos fieles representantes del espíritu cooperativo.

María Eugenia Robaina

Jefe de Gestión Humana y RSC





Sres. Asociados:

COPAC nace con el proyecto de aunar esfuerzos para resolver problemas económicos y sociales. Como organización cooperativa tenemos el compromiso de poner la economía al servicio de las necesidades humanas y es lo que venimos haciendo desde nuestros comienzos. Luego de treinta y siete años de esfuerzo sostenido buscando la mejora en la calidad de vida de nuestros asociados, podemos decir orgullosos que venimos cumpliendo el objetivo. Estos logros nos impulsan a continuar trabajando incansablemente por conseguir más y mejores beneficios en todas las dimensiones de la vida de nuestros socios y sus familias.

Este año hemos definido dar un paso más en este sentido y realizar nuestro primer Balance Social Cooperativo con el objetivo de visibilizar nuestros esfuerzos desde una nueva perspectiva con los siguientes objetivos:

- Dimensionar el impacto que estamos teniendo en la comunidad.
- Informar de nuestras acciones a los asociados y demás actores de la sociedad en la que estamos inmersos.
- Revisar nuestro desempeño buscando oportunidades de mejora para el cumplimiento de los principios cooperativos.

Este implica un nuevo primer paso que nos propone desafíos de aprendizaje en el camino de intentar ser cada vez mejores.



LOS PRINCIPIOS COOPERATIVOS



Este año COPAC realizó su primer Balance Social Cooperativo, mediante un Reporte de Sostenibilidad Económica Social y Ambiental. Se analizó como las acciones llevadas a cabo en el año 2018 impactaron positivamente en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible en base en nuestros Principios Cooperativos.

Los principales objetivos de este Balance Social Cooperativo son:

*Ponderar el impacto socio-económico y socio-cultural de COPAC en su área de influencia, teniendo en cuenta a los actores sociales que impactan o son impactados por su accionar.

* Consolidar una fuerte identidad cooperativa.

* Brindar datos objetivos para la defensa política del movimiento cooperativo.

La metodología utilizada es la de la Alianza Cooperativa Internacional, ACI, quien auditó y certificó el proceso.

Área de Influencia



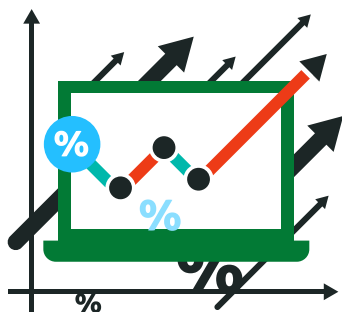
1 FIN DE LA POBREZA	2 HAMBRE CERO
3 SALUD Y BIENESTAR	4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
5 IGUALDAD DE GÉNERO	6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE	8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA	10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES	12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA	14 VIDA SUBMARINA
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES	16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS	OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Red Institucional



COPAC

66.687 SOCIOS/AS

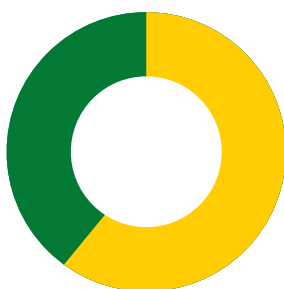


Indicadores RSCOOP



MUJERES

39%



61%



VARONES

71 personas empleados/as administrativas



MUJERES

71%



24%



VARONES

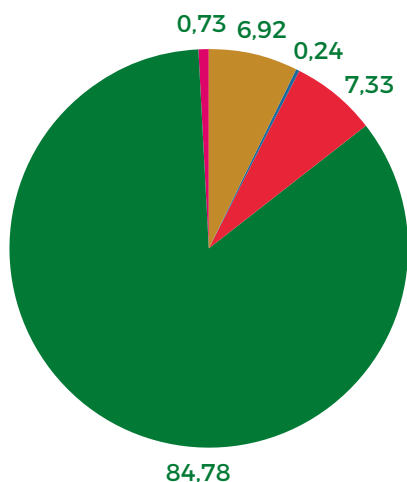


Valor Agregado Cooperativo: "La cuenta de valor agregado calcula la totalidad de incremento de valor generado como consecuencia de las actividades de la cooperativa y muestra como se reparte dicho valor entre los diferentes agentes implicados: los trabajadores a través de sus salarios y otras ventajas sociales concedidas, el Estado a través de los impuestos y tasas pagadas, los propietarios a través de la distribución de sus excedentes y la comunidad a través del compromiso social de la cooperativa con su comunidad" (Cooperativas de las Américas, Región de la Alianza Cooperativa Internacional)

Valor Agregado Cooperativo Visibilizado



\$ 1.615.382.862



● Socios	\$ 1.369.534.243
● Trabajadores	\$ 118.423.701
● Comunidad	\$ 111.784.858
● Patrimonio común	\$ 11.781.497
● Sector Financiero	\$ 3.858.563

Valor Agregado Cooperativo Invisibilizado



\$ 1.019.365.590

Circuito Económico Financiero generado en el Ejercicio

\$ 1.599.742.802

Servicio financiero

\$ 736.795.462

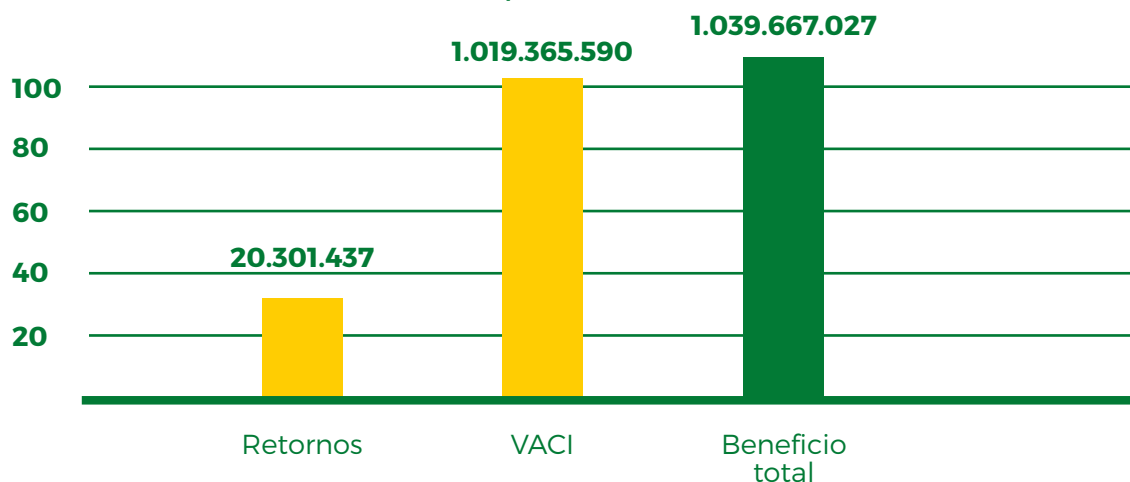
Ahorro de los socios de COPAC por diferencia de tasas con otras entidades financieras

-78.7%
en Tasa compensatoria



-86.5%
en Tasa moratoria

Beneficio a socios/as



Compromiso con la comunidad:

- **+ de 2.500 personas** participaron en actividades realizadas por COPAC con fines educativos, culturales y relacionadas con la salud.
- **55 instituciones** recibieron el aporte y colaboración de COPAC.

Beneficio para socios/as:

- **7.363 sets** de útiles escolares entregados.
- **40 becas** estudiantiles.
- **Descuentos comerciales** en más de 100 comercios adheridos.
- **Asesoramiento jurídico** gratuito a 102 personas.
- **Convenio con Universidad.**
- **1.234 servicios** de COPAC FAMILIA efectuados.
- **15 servicios de familia** protegida utilizados.
- **28.895 créditos** entregados.





Cataratas del Iguazú

Consagradas entre las 7 Maravillas Naturales del Mundo, las Cataratas del Iguazú se encuentran dentro del Parque Nacional del mismo nombre, a unos 20 kilómetros de la ciudad de Puerto Iguazú, al norte de la provincia de Misiones, Argentina. El río que las forma, también llamado Iguazú, nace en el estado de Paraná, en Brasil, y luego de recorrer unos 1200 kilómetros por una meseta, absorbiendo el caudal de los afluentes que se topa en su camino, llega a un punto donde una falla geológica forma una grieta en la llanura.

Como si una gigante pala se hubiera hundido en la tierra separando sus lados.



Con cerca de 2.700m de extensión y 1.700 m³/s de caudal, esta maravilla de la naturaleza se encuentra en una escena mágica. El contraste del verde, de la densa vegetación, de las rocas basálticas negras y del torbellino de aguas que se precipita de los 72m de altura, provoca en el visitante sensaciones de deslumbramiento e intensa comunión con la naturaleza.

Las Cataratas del Iguazú son protegidas por dos Parques Nacionales (Brasil y Argentina), incluidos en 1986 en la lista de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.

Luego de una amplia curva de 180 grados, la parte principal de las Cataratas se precipita lateralmente en una profunda fisura de erosión, formando la Garganta del Diablo.

Las visitas se realizan a través de pasarelas señalizadas y bastante adaptadas al paisaje del lugar, con aproximaciones espectaculares a los diferentes saltos.

¿Por qué visitar las cataratas?

Existen innumerables razones para visitar este auténtico monumento natural, sin embargo, estas son las que consideramos más importantes:

- Ya sea del lado brasileño o argentino, los parques naturales ofrecen excelentes instalaciones, con autobuses y trenes que facilitan el acceso. Además, existen varios hoteles en los alrededores, brindando cercanía a los parques de ambos países.
- Las Cataratas son un conjunto de más de 275 caídas de agua, con una extensión de 2700 m y paisajes increíbles que pueden apreciarse desde varios puntos.
- El paseo a las cataratas es recomendable para todas las edades. Hay senderos con diferentes niveles de dificultad.
- Al visitar las cataratas conocerás prácticamente tres países al mismo tiempo: Brasil, Argentina y Paraguay. Foz do Iguazú está justo en la frontera de estos tres países.

Artículo realizado por agencia de viaje MAC TRAVEL.

CON COPAC
VIAJAR
ES FÁCIL

\$30.000

FLORIANÓPOLIS | CAMBORIÚ
CATARATAS PARQUES ARGENTINOS



Forma parte del club de viajes de COPAC consulta las agencias de viaje con descuento y la mejor financiación, escribenos a clubdeviajes@copac.com.uy o llámanos al 0800 5950.

El Hormiguero

 | 15

Ganadores

PROMO
DEL CIELO



Agencia **Colonia**



ALVAREZ RODRIGUEZ, LUCAS JAVIER

Agencia **Colonia**



SUAREZ BURGOS, HUGO JULIO

Agencia **Colonia**



FERREYRA LEMES, ROMINA STEFANI

Agencia **Flores**



REAL, LUIS EDGARDO
CAMIROTTI PAOLINO, MATIAS
RODRIGUEZ MESA, NELSON JAVIER



Agencia Minas



UMPIERREZ PERDOMO, JULIO CESAR
SOTELO DE BRUN, MARIA MERCEDES
DIAZ MUNIZ, MONICA ALEJANDRA

Agencia Florida



SUANES ALMEIDA, MARIA DELIA
TEJERÍA BAÑASCO, RENE EMILIO
CHOCHO MARTINEZ, NANCY ELIZABETH



Agencia Salto



CARVALLO VICENTE MARLENE

Agencia Salto



MASSARONI CUENCA, CRISTIAN NICOLAS
PERTUSATTI BARBOZA, ANA JULIA



Agencia Treinta y Tres



MOREIRA BECERRA, CARLOS
ITUARTE MAGUNA, MARCOS FABIAN
GONZALVEZ ALVARIZA, ALEXIS JAVIER

Casa Central Montevideo



SILVA LAPORTA, ARIEL VICTOR
RODRIGUEZ, ANGEL HORACIO
DEMIRDJIAN MIKHANEDJIAN KEVORK



**Ingresa a nuestra web
www.copac.com.uy
y descubrí cómo conseguir
tus cupones y participá de los
increíbles premios de la promo**



Se designará una semana por agencia durante la vigencia del sorteo para asignar cupones dobles a los socios o clientes que concurran a las mismas.

Solicitá tus cupones y deposítalos en las urnas que se encuentran en todas las agencias de COPAC en el país.

Promoción válida en la República Oriental del Uruguay desde el 11 de abril y hasta el 10 de diciembre de 2019 a las 17.00.



Comentarios en Facebook



Oscar Schubert Mallada Carbajal

Hoy fui a buscar el TV que me gané en el sorteo y como siempre me atendieron muy bien. Gracias a todos los que estuvieron hoy.



Evelin Llanes

Soy socia desde el 85. Y estoy muy conforme. Excelente atención!! Tanto en Montevideo como en Durazno!



Angel Roque Pedreira Hornos

Hoy fui a vuestra Oficina en Trinidad con la intención de borrar me y ahorrar más de \$ 5.000 anuales, ya que hace unos años no operaba. No obstante averigüé por Aniversario "Copado" 36 años. Y quien estaba a cargo de la Agencia me instruyó que estaba haciendo un ahorro con parte de la cuota y de todos los demás beneficios, explicándome pormenorizadamente de los beneficios y servicios que se prestan con "COPAC Familia". Debido a ello decidí seguir siendo socio, sacar un préstamo y participar del sorteo de los autos. Deseo destacar la excelente atención y muy buena disposición de la funcionaria. También felicitaciones para toda la Directiva, ya que entiendo que si toda la empresa funciona así, COPAC es una Cooperativa ejemplar. Les doy las gracias y les deseo lo mejor.



Esteban Molina

Soy socio de COPAC desde el año 87 y borrar me ni loco, ni se discute, es una solución que no tiene parangón, muero y sigo de socio. Ja ja ja ja.



Liliana Sanabria

Es la unica coperativa de prestamos que regala utiles para todos la mejor. Muchas gracias!!



Krlos Betancour

Impecable Cooperativa en todos los términos. Atención en Sucursales o Telefónica, Beneficios y siempre pensando en el socio y su familia. El más bajo interés del país en préstamos. Variados préstamos durante el año pensando en los estudios, aguinaldos, fiestas, vacaciones, 15 años, refacción de viviendas. Avisan personalmente al socio a su celular privado de cursos, concursos, fechas, promociones y todo de su interés. Acá en Ciudad del Plata los funcionarios del CEFIC son muy atentos y se preocupan que nos llegue personalmente todo lo concerniente a ese servicio. Vayan mis saludos y agradecimiento.



Sandra Gadea

Si lo recomiendo, muy eficaz en sus productos. nosotros hemos usado utiles escolares y beca de estudio



Claudia Garcia Jose Ruiz

Impecable Cooperativa en todos los términos. Atención en Sucursales o Telefónica, Beneficios y siempre pensando en el socio y su familia. El más bajo interés del país en préstamos. Variados préstamos durante el año pensando en los estudios, aguinaldos, fiestas, vacaciones, 15 años, refacción de viviendas. Avisan personalmente al socio a su celular privado de cursos, concursos, fechas, promociones y todo de su interés. Acá en Ciudad del Plata los funcionarios del CEFIC son muy atentos y se preocupan que nos llegue personalmente todo lo concerniente a ese servicio. Vayan mis saludos y agradecimiento.



Pedro Ferraro

Gracias COPAC!!! por estar siempre que los precise y también supo colaborar con la escuela de Reclutas de la Guardia Republicana con muchos artículos, para los cuales no teníamos rubro y eran de vital importancia para el funcionamiento, gracias; gracias.



Iris Castillo

Felicitaciones por que año a año va progresando. Por mucho más; gracias.



Silvia Martinez

Soy socia de COPAC y les estoy muy agradecida siempre me han dado soluciones cuando más los precise y cobran lo justo. En mi caso siempre voy a Maldonado pues me queda más cerca. La chica que atiende es un sol, muy amable y siempre con una sonrisa. La verdad ella sabe ganarse el sueldo, no cualquiera atiende así. Merecería una atención, la verdad premio a la buena empleada no estaría mal. Realmente lo merece. Sigán confiando en COPAC es única.



Diadema Dimperio

Siempre tratan de ayudar a los clientes,éxitos!!!!!!



seguinos  @COPAC.UY

Noticias de COPAC/APP

En COPAC trabajamos día a día para brindarte a vos y a los tuyos los mejores beneficios, por eso quisimos estar contigo en cualquier momento y en cualquier lugar con el lanzamiento de nuestra aplicación móvil. A través de ella podés consultar tu estado de cuenta, solicitar productos, enterarte de las novedades que tenemos para vos y muchas cosas más. Actualmente sumamos una plataforma de e-banking en nuestro sitio web a través de la cual también podés acceder a tu cuenta las 24 horas. En este proceso de innovación y avance tecnológico que ponemos a tu alcance, queremos ayudarte para que puedas tener acceso a toda esta información de forma ágil y segura. Por ello te brindamos aquí 10 consejos prácticos para manejar con seguridad tu cuenta digital:



1. No guardes nunca tu contraseña, ni números de cuenta bancaria o de tarjeta de crédito en algún dispositivo móvil, como por ejemplo tu computadora o celular.
2. Corroborá que en la dirección del sitio web donde ingresaste aparezca un candado o se inicie con "https". Esto te indicará que es un sitio seguro.
3. Te sugerimos cambiar las contraseñas cada cierto tiempo, utilizando mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Tampoco es recomendado utilizar la misma contraseña para todas tus cuentas digitales.
4. Actualizá periódicamente el antivirus instalado en tu dispositivo para evitar que ingresen nuevas amenazas.
5. No utilices computadoras o WIFI de uso público para acceder a tus cuentas digitales ya que podría desviarse información hacia terceros que también estén conectados a esas redes.
6. Nunca brindes tus contraseñas a un tercero ya que son datos de uso personal e intransferible.
7. Cuando retires efectivo de un cajero automático tomá la precaución de no digitar la clave personal frente a otras personas o de tapar el tablero al momento de ingresar los datos.
8. Si guardaste información importante en el dispositivo, te sugerimos hacer un respaldo de la misma para que no la pierdas en caso de alguna falla.
9. Revisá periódicamente la información de tu cuenta para comprobar de que no se hayan producido movimientos extraños y de los cuales no tenés conocimiento.
10. Cuando vayas a salir del portal asegurate de cerrar la sesión y el navegador por el cual ingresaste a tu cuenta digital.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones lograrás tener un adecuado control sobre tus cuentas digitales y evitarás molestias innecesarias.

Ante cualquier duda con el uso o el funcionamiento de nuestra App o plataforma de e-banking te invitamos a comunicarte con nosotros a través de nuestra línea gratuita 0800 5950, de lunes a viernes de 10 a 17 horas, en la cual nuestro equipo técnico podrá asesorarte personalmente.





Aprendiendo a vivir sin gluten..

¿Qué es el gluten?

Es la mayor parte de la porción proteica del grano del trigo y algunos otros cereales, compuesto por gliadinas y gluteninas, las cuales le confieren a este tipo de harinas la capacidad de formar, mediante el amasado, una red viscoelástica que permite unir los componentes que forman la masa y de esa manera resistir los procesos de horneado. Por este motivo la harina de trigo posee las mejores propiedades para su utilización en la industria panificadora.

¿Qué es la enfermedad celíaca?

Es una condición autoinmune que puede desarrollarse en niños o adultos, y que determina una intolerancia permanente al gluten que contienen algunos cereales: trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Si somos diagnosticados con esta enfermedad, el tratamiento indicado es eliminar completamente el gluten de la alimentación habitual, y de forma permanente.

Actualmente, y por las condiciones de producción a gran escala que conlleva el cultivo de trigo, parecería que estamos más expuestos a desarrollar algún tipo de intolerancia, principalmente por los cambios genéticos que se han introducido al grano de trigo con el objetivo de mejorar tanto la cantidad cosechada como el costo de producción. Por ello frente a algún tipo de síntomas por el consumo de harina de trigo, es importante consultar con el médico para tratar de determinar si responde a una sensibilidad al gluten no celíaca, o la enfermedad celíaca propiamente dicha (la cual es mucho más severa).

Pancitos sin gluten

Ingredientes:

- 150 grs de fécula de mandioca,
- 150 grs de almidón de maíz,
- 150 grs de leche en polvo entera,
- 1 Cda al ras de goma xántica,
- 1 Cda al ras de sal.
- 1 Cda de azúcar,
- 25 grs de levadura fresca,
- 500 cc de leche tibia,
- 1 cta de vinagre,
- 1 huevo,
- 50 grs de manteca derretida,
- Huevo batido para pintar,
- Agua tibia cantidad necesaria,
- Mix de semillas para decorar.

Procedimiento:

Colocar a espumar la levadura junto con el azúcar y algo de la leche tibia. En un bowl disponer los almidones, la leche en polvo, goma xántica y sal. Mezclar muy bien, formar un hueco en el centro y agregar la levadura espumada, el vinagre y el huevo ligeramente batido, integrar. Agregar de a poco el resto de la leche tibia hasta formar una masa tierna que se logre batir con cuchara. Agregar la manteca derretida e integrarla a la preparación. Ir tomando porciones de masa y con las manos húmedas darle forma redonda e ir colocando los pancitos en una placa aceitada y espolvoreada con almidón de maíz. Dejar reposar en un lugar tibio o dentro del mismo horno colocando una fuente con agua hirviendo para que leude en un lugar húmedo pero tibio. Una vez que las piezas dupliquen su tamaño, pintar con huevo batido y decorar con semillas a gusto. Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 20 minutos aproximadamente, o hasta que se noten dorados. Retirar y dejar enfriar.





Sudoku

El Sudoku es un rompecabezas de lógica y uno de los pasatiempos que más engancha. El objetivo es rellenar una cuadrícula de 9×9 celdas dividida en subcuadrículas de 3×3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ningún número en una misma fila, columna o subcuadrícula.

01

	4		5	3				8
2	3		9					4
		5					7	6
			4	7	6	3	5	
4	6		8					2
	7	6	2				8	
3			6					7
5				4		6	3	

02

			6			7	5	
		5		4	7			
				5		8		
		8					3	
		2	5		3		8	
4		6	8	2		9		5
6		7		8		4		3
	4		7				6	
		9	3			2		

03

		1	3					7
4			9					
			7	1	4	9		
6	1		2					
3			5	9				
	2		4			9		
7	9			5				2
	5	2		6		3		
6	3	1		9			7	

04

				4				1
6		4	2	5	3			9
	5	7	9			4		2
1			4		9			8
		5		2	8	3		
8				3				
	3			9				
							9	
	7	8	3	1	6			

SOLUCIÓN

01

6	4	7	5	1	3	2	9	8
2	3	8	9	7	6	1	5	4
1	9	5	4	2	8	3	7	6
8	2	9	1	4	7	6	3	5
7	5	1	3	6	2	8	4	9
4	6	3	8	5	9	7	1	2
9	7	6	2	3	5	4	8	1
3	8	4	6	9	1	5	2	7
5	1	2	7	8	4	9	6	3

02

9	2	4	6	3	8	7	5	1
8	6	5	1	4	7	3	2	9
3	7	1	9	5	2	8	4	6
7	5	8	4	9	6	1	3	2
1	9	2	5	7	3	6	8	4
4	3	6	8	2	1	9	7	5
6	1	7	2	8	5	4	9	3
2	4	3	7	1	9	5	6	8
5	8	9	3	6	4	2	1	7

03

9	8	1	3	4	2	6	5	7
4	7	6	9	5	8	2	1	3
2	3	5	6	7	1	4	9	8
6	1	9	2	8	3	7	4	5
3	4	7	5	9	6	8	2	1
5	2	8	4	1	7	9	3	6
7	9	4	8	3	5	1	6	2
1	5	2	7	6	4	3	8	9
8	6	3	1	2	9	5	7	4

04

2	8	9	6	4	7	5	3	1
6	1	4	2	5	3	8	9	7
3	5	7	9	8	1	4	6	2
1	2	3	4	6	9	7	8	5
7	9	5	1	2	8	3	4	6
8	4	6	7	3	5	1	2	9
4	3	1	5	9	2	6	7	8
5	6	2	8	7	4	9	1	3
9	7	8	3	1	6	2	5	4

Sopa de Letras

Encuentre en el cuadro las palabras que detallamos a continuación.

UNIVERSO

- Asteroide
- Astro
- Cometa
- Constelación
- Cosmos
- Cuásar
- Cúmulo
- Eclipse
- Espacio
- Estrella
- Galaxia
- Luna
- Meteorito
- Nebulosa
- Órbita
- Planeta
- Púlsar
- Satélite
- Sol
- Supernova

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

MAMÍFEROS

- Alce
- Ardilla
- Chacal
- Ciervo
- Coyote
- Dromedario
- Erizo
- Gacela
- Gato
- Guepardo
- Hiena
- Hurón
- Impala
- Jaguar
- Liebre
- Lobo
- Oveja
- Ratón
- Tejón
- Zorro

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

Tus dudas por

WhatsApp



Sumamos un nuevo canal para brindarte más comodidad

Agendanos
098 13 5950

