

VIDA **litoral**



**Consuelo
Indarte**

Pasion, aprendizaje
y conexion

ACTUALIDAD | ACTIVIDADES & TURISMO | MODA | GASTRONOMIA

Una revista para compartir,
dejar que viaje y encontrar
nuevas miradas.

En la era de lo inmediato,
preferimos lo esencial.

VIDAlitoral

CULTURA | TURISMO | GASTRONOMÍA | LIFESTYLE

Seguinos  @vidalitoral
Te estamos esperando



Del Pedregal

Agua mineral natural

*Pureza natural
en cada gota*

Producto uruguayo 100% natural,
envasado en origen proveniente
de formaciones rocosas del corazón
de las sierras de Minas.

- Hidratación segura y práctica
- Calidad, pureza y confianza
- Presentaciones prácticas para hogares, oficinas, y eventos



PRESENTACIONES

Botella de 1 l. Bidón de 6 y 20 l.

Servicio confiable, agua de calidad



CONTACTO COMERCIAL

Miguel Inda | Cel. 092499088

www.delpedregal.com.uy

E-Mail: contacto@delpedregal.com.uy

@agua.delpedregaluy

Uruguay. Sierras del Este

EN ESTE NÚMERO

- 06' IN STYLE**
RADAR: Apps que marcan tendencia.
LENJUAJE CORPORAL: el código silencioso de la confianza
- 08' OBJETO EDITORIAL: REVISTAS.**
Regreso del formato Premium
- 10' CONSUELO INDARTE URRESTARAZÚ**
Pasión aprendizaje y conexión.
- 14' LOS NIÑOS DEL ALGORITMO**
¿Estamos preparados para la Generación Alfa?
- 18' TRAIL RUNNING LITORAL**
Donde la naturaleza se convierte en desafío
- 22' TURISMO DE PROXIMIDAD**
Salidas breves, experiencias auténticas y conexión con lo local.
- 24' EL GAVILAN DEL LUNAREJO. RIVERA**
Agenda de actividades
- 26' MODA**
Silvia Borba Design
Gustavo Catena: El lapiz, la maquina y la moldería
- 28' GASTRONOMÍA**
Brunch silvestre: Refugio, aromas y sabores de estación
- 32' LEGADOS NATURALES PARA LA SALUD**
Propóleos: el protector de la colmena
Mburucuyá, joya botánica nativa
- 34' DECO**
Refugio Elevado: El Nuevo Lujo Invernal
- 36' AREA COMERCIAL**



Portada Consuelo Indarte Urrestarazú.
Crédito: Binomio | Equestrian Photography
Susie Elberse & Jorge Chagas
Editorial: Vida Litoral
Dirección General: Marcela Pagani Gavirondo.
Arte y Diseño: Zafiros
Asistente Comercial: Federico Symonds
Colaboración Fotográfica: Karina García – Matías Piquerez

III VIDA LITORAL Edición 58 – Junio – Julio – Agosto 2026
El equipo de redacción de VIDA LITORAL vela por la máxima calidad y coherencia de los artículos contenidos en esta publicación pero no se identifica con todas las opiniones expresadas en ellos ni con las expresadas por terceras partes.

VIDA litoral
magazine

III CONTÁCTESE

vidalitoralmagazine@gmail.com
Cel.: +598 99 728233
Tel.: (00598) 4723 2917.
Mail: revistavida.litoraluy@gmail.com
Independencia 862. Paysandú. R.O.Uruguay.
Impresión: Impresora Mosca & Cía.
Depósito legal:



www.vidalitoral.com

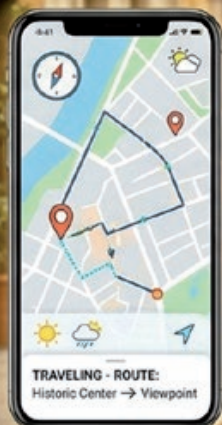


(011) 4896-6340
Tacuarí 243, San Telmo, CABA.
reservas.bsas@gruposolanas.com
www.designsuites.com
  /designsuites

Buenos
Aires
te espera.

Design
SUITES

— BUENOS AIRES —



Apps que están redefiniendo la forma de viajar, trabajar y conectar

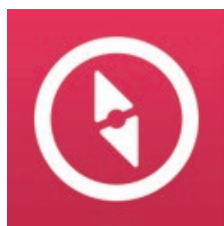
La nueva generación prioriza herramientas digitales que simplifican experiencias, optimizan el tiempo y potencian la personalización. Desde viajes organizados en segundos hasta reuniones más eficientes y contenido curado según intereses, las aplicaciones se han convertido en parte central del estilo de vida contemporáneo.

Algunas de las plataformas que marcan tendencia:



NOTION

Organización inteligente para proyectos, viajes, reuniones y productividad personal. Se usa especialmente en: marketing diseño agencias startups estudiantes universitarios equipos creativos Reconocida dentro del ecosistema profesional y creativo.



POLARSTEPS

App que transforma los viajes en diarios visuales interactivos, registrando rutas, experiencias y momentos en tiempo real, cada vez más utilizada por viajeros frecuentes, creadores de contenido y público joven internacionalizado. Una nueva forma de documentar el turismo desde una mirada más personal e inmersiva. Muy usada actualmente en Europa



DUOLINGO

La plataforma que revolucionó el aprendizaje de idiomas con un formato dinámico, intuitivo y accesible. Utilizada tanto para formación personal como para preparar viajes y experiencias internacionales; se consolidó como una de las apps educativas más influyentes de la actualidad.



LENGUAJE CORPORAL: EL CÓDIGO SILENCIOSO DE LA CONFIANZA

La comunicación no verbal continúa siendo uno de los factores más influyentes en la percepción que generamos. Más allá de las palabras, el cuerpo confirma, contradice o refuerza cada mensaje. En un contexto marcado por reuniones breves, networking constante y entornos híbridos, interpretar gestos, posturas y expresiones se convirtió en una habilidad estratégica.

No se trata de actuar, sino de proyectar coherencia entre intención, presencia y discurso. En muchos casos, los primeros segundos definen vínculos, oportunidades y niveles de confianza.

CÓMO INTERPRETAR UNA PRIMERA IMPRESIÓN

La orientación corporal suele revelar interés o desconexión. Una postura de frente transmite apertura; el cuerpo desviado, distancia. La mirada sostenida proyecta seguridad y atención, mientras que evitar el contacto visual puede percibirse como incomodidad o desinterés.

Gestos que generan confianza

Contacto visual natural y sostenido
Postura erguida y relajada
Sonrisa leve y auténtica
Movimientos de manos moderados
Escucha activa y asentimiento sutil



Gestos que debilitan el mensaje

Brazos rígidamente cruzados
Revisar el celular durante una conversación
Postura encorvada o cerrada
Gestos repetitivos de nerviosismo

COMUNICACIÓN NO VERBAL EN REUNIONES Y VENTAS

En ámbitos profesionales, la coherencia entre discurso y presencia resulta decisiva. Un mensaje sólido pierde fuerza si el lenguaje corporal transmite inseguridad. Observar reacciones, administrar silencios y manejar el espacio personal son recursos que fortalecen la conexión y la capacidad de persuasión.

El lenguaje corporal no acompaña la comunicación: muchas veces la define.

Revistas

Regreso del formato Premium



Cultura impresa, branding editorial, diseño, coleccionismo y valor diferencial del papel.

En un contexto dominado por la velocidad y la saturación digital, las revistas vuelven a posicionarse como un medio estratégico dentro del universo Premium. Lejos de perder vigencia, el formato impreso recupera protagonismo gracias a su capacidad de generar experiencias más auténticas, memorables y selectivas. Las publicaciones editoriales continúan siendo herramientas de alto valor para la construcción de marca, combinando contenido de calidad, identidad visual y credibilidad. A diferencia del consumo rápido de las plataformas digitales, la revista propone una lectura más consciente y profunda, donde el lector dedica tiempo y atención real al contenido y a la publicidad.

Diversos estudios internacionales señalan que los medios impresos generan mayor recordación y conexión emocional

que los formatos digitales. Además, las campañas que integran impresión y plataformas online logran mejores niveles de posicionamiento y retorno de inversión.

Un medio que inspira y conecta

Las revistas no solo informan: construyen universos editoriales donde las audiencias se identifican con determinados estilos de vida, valores e intereses. Moda, turismo, gastronomía, arquitectura, negocios o bienestar encuentran en el papel un espacio de inspiración y prestigio.

En este escenario, la publicidad se integra de manera natural a la experiencia editorial, aportando valor y afinidad con el lector. El formato impreso, además, conserva una permanencia que el entorno digital difícilmente alcanza: una revista circula, permanece y continúa generando impacto con el tiempo.



Actualmente, también se observa un renovado interés de las nuevas generaciones por las publicaciones impresas. Muchos jóvenes encuentran en las revistas un objeto diferenciador, asociado a una cierta élite cultural y estética. En medio del agotamiento visual de las pantallas, valoran la experiencia tangible del papel, la fotografía editorial, el diseño y los artículos desarrollados con profundidad y criterio.

Lejos de competir con lo digital, las revistas contemporáneas integran ambos mundos y fortalecen su presencia a través de plataformas y redes sociales. Sin embargo, el valor diferencial sigue estando en aquello que el papel ofrece de manera única: atención, permanencia, inspiración y credibilidad.

En una época donde captar interés genuino es cada vez más difícil, las revistas consolidan su lugar como uno de los medios más eficaces para construir conexión y posicionamiento de marca.

Las revistas han sido parte del pasado y son parte del futuro. Operan fomentando inspiración confianza y aprendizaje

A full-page photograph of a woman riding a brown horse. The woman is wearing a white short-sleeved polo shirt, white breeches, a black riding helmet, and black boots. She is smiling and looking down at the horse's neck. The horse is a chestnut color with a white blaze on its face and is wearing a black halter. The background is a soft-focus green field with trees.

Consuelo Indarte Urrestarazú

Pasión, aprendizaje y conexión

Por Marcela Pagani
Fotos: Binomio | Equestrian Photography.
Susie Elberse & Jorge Chagas

Con elegancia y determinación, Consuelo Indarte transita su camino en la equitación dentro de la disciplina de salto.

Nacida en Paysandú y representante del Centro Ecuestre La Heroica, ha forjado su trayectoria a base de constancia aprendizaje y entrenamiento. Su participación en competencias nacionales le ha permitido sumar experiencia y seguir desarrollándose dentro del circuito ecuestre uruguayo. Detrás de cada recorrido hay preparación, disciplina y una pasión que trasciende los resultados.

En diálogo con Vida Litoral, habló sobre sus comienzos, la relación con su yegua, los desafíos de las competencias y las metas que la motivan a seguir creciendo.



Más allá de la competencia, para Consuelo el vínculo con el caballo ocupa un lugar central dentro de la equitación.





¿Cuándo y cómo empezaste en la equitación?

Empecé en julio de 2021. Siempre me interesó este deporte, pero los caballos me imponían respeto y no me animaba. Dos amigas que practicaban equitación me acercaron a este mundo, gracias a ellas, decidí empezar. Entrenábamos en el Rancho Doña Blanca, en 2023 nos trasladamos al Centro Ecuestre La Heroica

¿Qué fue lo que te atrajo específicamente de la disciplina de salto?

A medida que perdí el miedo, me involucre y descubrí lo mucho que amazona y caballo pueden lograr. Esa conexión en las competencias me enamoró de la disciplina.

¿Quiénes son fundamentales en tu desarrollo en la equitación?

Gabriel Ojeda, mi profesor, me enseña gran parte de lo que sé desde el primer día. También trabajo con Raquel Baroffio, que me ayuda mucho en la parte técnica. Mi mamá es fundamental por su apoyo constante. Agradezco profundamente a mi familia, al equipo y a mis compañeros de equitación, que son quienes hacen todo esto posible y siempre están para mí.

¿Qué significa para ti el vínculo con tu caballo?

El vínculo con mi yegua es lo más importante dentro de esta disciplina. Cuando esa conexión cambia, todo se siente distinto. Creo que la relación entre caballo y amazona es una de las cosas más valiosas de la equitación.

¿Cómo describirías tu caballo de competencia, qué cualidades valoras en él?

Mi yegua Alfonsina es sensible, competitiva, dócil y muy perceptiva. Valoro especialmente cómo interpreta mis emociones y la seguridad que me transmite.

¿Cómo se construye la confianza entre amazona y caballo?

Con tiempo, constancia y dedicación. Se trata de conocerse, entenderse y crecer juntos.

La preparación diaria es una parte fundamental de su desarrollo y de su trabajo en pista.



¿Cómo es tu rutina semanal de entrenamiento?

Entreno cinco días a la semana. Los ejercicios varían según los objetivos de cada jornada. Generalmente salto tres días y dedico los otros dos al trabajo de plano.

¿Qué aspectos consideras más importantes para mejorar en el salto?

El equilibrio, la comunicación con el caballo, y el trabajo técnico. Siempre hay detalles para seguir perfeccionando.

¿Cómo te preparas mentalmente antes de ingresar a la pista?

Intento respirar profundo para controlar los nervios, mantener pensamientos positivos y confiar en el trabajo realizado durante los entrenamientos.

¿Qué sensaciones experimentas antes y durante una competencia?

Antes de competir siento nervios y algunas dudas, pero después del primer salto la adrenalina toma el control y disfruto el recorrido.

¿Cuál ha sido hasta ahora tu competencia más importante o más emotiva?

“Los Sudamericanos Juveniles en Paraguay fueron muy importantes para mí. Participé en un CSI* junto a jinetes y amazonas de distintos países. Fue una experiencia inolvidable tanto en lo deportivo como en lo personal.”

¿Qué aprendizaje te han dejado los errores o derribos?

Cada error deja una enseñanza. Los derribos ayudan a corregir, seguir adelante y prestar atención a los detalles.

¿Qué metas te has propuesto para esta temporada?

Quiero seguir aprendiendo y disfrutar de la equitación, además de participar de la mejor manera en la Liga Hípica Internacional del Norte, el Campeonato Federal y el Nacional.

Como muchos jóvenes deportistas, Consuelo también debe equilibrar la actividad ecuestre con los estudios y las responsabilidades cotidianas.

¿Cómo compatibilizas la equitación con los estudios y otras responsabilidades?

Los estudios siempre son prioridad, pero la equitación ocupa un lugar muy importante en mi vida. Aprendí a organizar mis tiempos para cumplir con ambas responsabilidades.”

En competencia, la técnica y la concentración conviven con la intensidad emocional que exige cada recorrido.



¿Qué valores te ha enseñado este deporte?

Perseverancia, paciencia y responsabilidad. También a manejar la frustración, seguir mejorando y respetar siempre el bienestar del caballo.

¿Qué sientes cuando todo sale perfecto en un recorrido?

Felicidad, satisfacción y orgullo. Más allá del resultado, es muy gratificante ver reflejado en la pista todo el trabajo y la conexión con mi yegua.”

Con una trayectoria aún joven, Consuelo Indarte continúa construyendo su camino en la equitación con disciplina, aprendizaje y una sólida conexión con su yegua. Para ella, los resultados son consecuencia de un proceso que disfruta y vive con pasión.



¿Estamos preparados para la Generación Alfa?

[illegible]

Los nacidos a partir de 2010 son los primeros seres humanos que crecen íntegramente dentro de un ecosistema digital. No conocieron un mundo sin plataformas de streaming, redes sociales, videojuegos online o inteligencia artificial. Son, en palabras de la consultora australiana McCrindle Research —que acuñó el término Generación Alfa—, la primera verdaderamente global, digital y conectada de la historia.

La escala del fenómeno es difícil de dimensionar. Según McCrindle, nacen más de 2,5 millones de integrantes de la Generación Alfa cada semana. Para mediados de esta década ya superan los 2.000 millones de personas y, hacia 2035, podrían convertirse en la más numerosa y con mayor influencia económica que haya existido.

Pero la verdadera pregunta no es cuántos serán. La pregunta es cómo serán.

La primera generación criada junto a la inteligencia artificial. La historia de las generaciones modernas puede contarse a través de la tecnología. Los baby boomers crecieron con la televisión. La Generación X vio llegar la computadora personal. Los millennials presenciaron la expansión de internet. La Generación Z transformó las redes sociales en parte de la vida cotidiana.

La Alfa, en cambio, será la primera en convivir desde la infancia con sistemas capaces de conversar, producir imágenes, escribir textos, traducir idiomas y resolver problemas complejos. La inteligencia artificial no será una herramienta: será parte del ambiente. Así como para generaciones anteriores era natural prender la televisión al llegar a casa, para los Alfa lo será consultar a un asistente inteligente para estudiar, organizar actividades o resolver dudas.

La diferencia puede parecer sutil, pero es enorme. La tecnología deja de ser algo que se aprende a usar y pasa a convertirse en una capa invisible del entorno.

Más información que nunca, menos certezas que nunca. Durante siglos, el acceso a la información fue un privilegio. Hoy el desafío es exactamente el contrario: la información sobra. Según estimaciones internacionales, más del 90% de los datos existentes en el mundo fueron generados en las últimas dos décadas. Nunca fue tan fácil acceder al conocimiento y, al mismo tiempo, nunca fue tan difícil distinguir entre información confiable, desinformación, publicidad y contenido manipulado.

Por eso algunos especialistas sostienen que la alfabetización más importante del siglo XXI no será aprender a buscar información, sino aprender a verificarla. La socióloga y psicóloga Sherry Turkle, investigadora del MIT, lleva años estudiando cómo la tecnología modifica las relaciones humanas. Su conclusión es provocadora: cuanto más conectados estamos, más importante se vuelve la capacidad de reflexionar y construir criterio propio.



La Generación Alfa crecerá en un mundo donde prácticamente cualquier respuesta estará disponible al instante. La pregunta es si desarrollará las herramientas para evaluar esas respuestas.

La batalla por la atención

Quizás el recurso más escaso del futuro no sea el petróleo, ni los datos, ni siquiera la energía. Quizás sea la atención. Jonathan Haidt, psicólogo social y autor de *The Anxious Generation*, sostiene que el reemplazo progresivo de una infancia basada en el juego presencial por una infancia mediada por pantallas está produciendo cambios profundos en la forma en que niños y adolescentes se relacionan, aprenden y construyen autonomía. Su investigación muestra un aumento significativo de los problemas de ansiedad, depresión y aislamiento entre jóvenes en distintos países occidentales durante la última década.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de entender que cada avance trae beneficios y costos. La Generación Alfa probablemente desarrollará una capacidad extraordinaria para navegar múltiples plataformas, interpretar lenguajes digitales y adaptarse a nuevas herramientas. Pero también enfrentará el desafío de sostener la concentración en un entorno diseñado para interrumpirla constantemente.

La discusión sobre esta generación no pasa por si lee más o menos. Pasa por cómo procesa la información.

¿La última generación que leerá?

La pregunta aparece cada vez más en debates educativos, tecnológicos y culturales. Y probablemente esté mal formulada.

Los integrantes de la Generación Alfa leen todo el tiempo: mensajes, chats, subtítulos, contenidos interactivos, videojuegos, plataformas educativas y respuestas generadas por inteligencia artificial. Lo que parece estar cambiando es la lectura profunda: esa capacidad de seguir una idea durante varias páginas, sostener la atención, interpretar matices y construir una comprensión compleja de un texto.

Según el National Literacy Trust del Reino Unido, los niveles de lectura por placer entre niños y adolescentes se encuentran en mínimos históricos desde que comenzaron las mediciones. En Estados Unidos, distintos estudios muestran tendencias similares.

La cuestión no es si dejarán de leer. La cuestión es qué tipo de lectura predominará y qué consecuencias tendrá esto sobre la capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico.

Más conectados, más globales

Hay otro aspecto que podría diferenciar profundamente a esta generación: la geografía. Para muchas personas nacidas en el siglo XX, la identidad estuvo fuertemente asociada al lugar donde crecieron. La Generación Alfa vivirá en redes. Sus amigos, referentes, comunidades e intereses podrán estar distribuidos por distintos países y continentes. Fortnite, Roblox, Minecraft o Discord son apenas ejemplos tempranos de espacios donde millones de niños interactúan, colaboran, juegan y construyen vínculos. Para ellos, lo físico y lo digital no serán mundos separados, sino partes de una misma experiencia.

En países como Uruguay, esta transformación podría tener implicancias especialmente interesantes. Un niño que hoy vive en Rivera, Melo o Tacuarembó podría estudiar, emprender o trabajar en el futuro para organizaciones ubicadas en cualquier lugar del mundo sin abandonar su ciudad. La globalización dejará de ser una tendencia económica para convertirse en una experiencia cotidiana.

Consumidores diferentes

Las empresas también observan con atención a esta generación. Y no es para menos. McCrindle estima que la Generación Alfa tendrá una influencia económica sin precedentes sobre las decisiones de compra de sus familias y, eventualmente, sobre el mercado global.

Pero consumirán de forma diferente. Para ellos, las fronteras entre bienes físicos y digitales serán mucho más difusas. Un objeto virtual dentro de un videojuego puede tener tanto valor simbólico como un objeto físico para generaciones anteriores.

También crecerán en un contexto donde los modelos de suscripción, el acceso bajo demanda y las experiencias personalizadas serán la norma. Spotify reemplazó discos. Netflix reemplazó videoclubes. La Generación Alfa probablemente termine naturalizando transformaciones que hoy todavía parecen futuristas.

Lo que podrían ganar... y lo que podrían perder

Cada generación hereda ventajas y limitaciones. Los boomers crecieron en un mundo más estable, pero con menos acceso a la información. Los millennials aprendieron a adaptarse a la revolución digital. La Generación Z convirtió la conectividad en parte de su identidad.

Los Alfa podrían desarrollar una habilidad extraordinaria para moverse entre tecnologías, procesar múltiples formatos de información y adaptarse rápidamente a entornos cambiantes. Pero también podrían enfrentar desafíos inéditos: menor tolerancia a la espera, mayor dependencia de sistemas inteligentes, más dificultad para sostener procesos largos de concentración y menos experiencia resolviendo problemas sin asistencia tecnológica.



Nadie sabe con certeza si estos riesgos se materializarán. Lo que sí sabemos es que estamos observando una transformación sin precedentes.

¿Estamos preparados para ellos?

Durante décadas, los adultos preparaban a los niños para un mundo que conocían. Ese acuerdo implícito se rompió. Por primera vez en la historia moderna, madres, padres, docentes, empresas y gobiernos intentan preparar a una generación para una realidad que ellos mismos no alcanzan a comprender completamente. Yuval Noah Harari suele plantear que la habilidad más importante del siglo XXI será la capacidad de reinventarse. Alvin Toffler escribió algo similar décadas atrás cuando afirmó que los analfabetos del futuro no serían quienes no supieran leer

y escribir, sino quienes no pudieran aprender, desaprender y reaprender.

Tal vez ahí esté la clave para entender a la Generación Alfa. La verdadera pregunta no es qué profesión tendrán, qué tecnología utilizarán o qué redes sociales consumirán. La verdadera pregunta es si estamos formando personas capaces de adaptarse a un mundo que cambiará más rápido que cualquier generación anterior. Porque el desafío de estos chicos no será convivir con la inteligencia artificial. Será descubrir qué hacer con todo aquello que seguirá siendo profundamente humano: pensar, imaginar, crear, construir vínculos y encontrar sentido en medio de una transformación permanente.

Y esa, quizás, sea la conversación más importante de nuestro tiempo.



Trail running Litoral

Donde la naturaleza
se convierte en desafío

Fotos Karina García / Matías Piquerez





Hay experiencias que trascienden lo deportivo para transformarse en una manera de conectar con el territorio. Con esa premisa nació el Trail Running Litoral, propuesta impulsada por Vida Litoral magazine junto a Eduardo Manfredi —referente deportivo— y Camping Queguay (Paysandú), que celebró su primera edición el pasado 3 de mayo en uno de los paisajes naturales más emblemáticos de la región.

La iniciativa reunió a corredores de distintos puntos del país, con participantes provenientes de Montevideo, Colonia, Canelones y otros departamentos, atraídos por el desafío de recorrer senderos, montes nativos y caminos abiertos en un entorno de singular belleza sobre el río Queguay.

Más allá de la competencia, la propuesta pone el foco en la experiencia. Naturaleza, bienestar, turismo de cercanía y vida activa convergen en un encuentro que promueve valores asociados al deporte al aire libre y el disfrute responsable de los espacios naturales, consolidando el litoral como escenario de proyección para estos eventos.





A lo largo de la jornada, los participantes enfrentaron recorridos exigentes donde la resistencia, la estrategia y el espíritu de superación fueron protagonistas. El encuentro también tuvo un fuerte componente social y recreativo, con música, almuerzo, sorteos, premiaciones y medalla finisher para quienes completaron el desafío.

La actividad contó con el apoyo del Municipio de Lorenzo Geyres, el sponsorship de Agua del Pedregal y la colaboración de Golmer Distribuciones, Limol Refrescos, Zenda Indumentaria Deportiva, Áurea Pedicuría, Instituto Verónica Samurio, Alfajores Cuatro de Julia, El Revoltozo, Clínica Stella Arrospide y Dirección de Deportes, Departamento de Desarrollo Estratégico Sostenible Unidad de Desarrollo Rural, Intendencia de Paysandú.

Naturaleza, deporte, bienestar e identidad regional se encontraron en una jornada que reafirma el potencial del litoral como escenario para experiencias auténticas y memorables





VIDA **litoral**

TRAIL RUNNING LITORAL

NATURALEZA | VIDA SALUDABLE | AVENTURA Y DEPORTE | DESTINOS POR DESCUBRIR

HORIZONTES

Turismo de proximidad





Salidas breves, experiencias auténticas y conexión con lo local: el turismo de proximidad redefine la manera de viajar.

Lejos de los itinerarios tradicionales y acelerados, crecen las experiencias breves vinculadas al territorio, la cultura y la autenticidad local. Escapadas de uno o dos días, rutas gastronómicas, ferias artesanales y destinos naturales se posicionan entre las principales tendencias de viaje.

El fenómeno adquiere especial relevancia en comunidades que encuentran en estas nuevas dinámicas una oportunidad para fortalecer economías regionales, preservar tradiciones y revalorizar el patrimonio cultural inmaterial. La generación Z impulsa especialmente este cambio de hábitos, priorizando viajes espontáneos, accesibles y experiencias con identidad propia por encima de los formatos turísticos convencionales.

**Viajar cerca ya
no significa viajar menos,
significa viajar distinto.**

Sugerencias en el litoral uruguayo

Bella Unión: Artigas
Valle del Lunarejo: Rivera
San Javier y Nuevo Berlín: Río Negro



LUNAREJO al MAXIMO

VACACIONES DE PRIMAVERA

Disfruta la primavera con El Gavilán

4 DÍAS DE TREKKING
+30KM



EL GAVILÁN

www.aventuralunrejo.uy



HOSTEL "NIDO DE EL GAVILÁN"

Tu refugio en las alturas del Valle del Lunarejo

Ubicado sobre la Cuchilla de Haedo, al borde de la Bajada de Pena, por Ruta 30 rumbo a Artigas.



OPCIONES DE ALOJAMIENTO:



HABITACIÓN INDIVIDUAL



HABITACIÓN PARA 4 PERSONAS con baño privado



HABITACIONES COMPARTIDAS (5 camas por habitación) con baño compartido externo



CAMPING con baños compartidos y luz eléctrica

SALÓN COMÚN Y FOGÓN

para compartir historias de aventura y buena compañía



www.aventuralunrejo.uy



EL GAVILÁN

CAÑÓN DE LAURE



09 al 11 de Octubre
27 al 29 de Noviembre
18 al 20 de Diciembre

2 Días!
de trekking



QUEBRADAS DEL NORTE

01 al 04 de Octubre

Un camino hacia el interior

+50km
4 Días!
Trekking



Campamento en la naturaleza



Grupo reducido



Pensión completa



Cascadas y quebradas

Fin de semana a caballo



22 y 23
de Agosto de 2026



Valle del Lunarejo



Aventuras 2026
Establecimiento El Gavilán

OPERADOR TURÍSTICO
REGISTRADO



UruguayNatural
Ministerio de Turismo

PELÍCULA



Nico

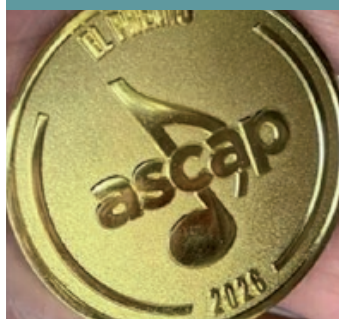
"Nico, no invocas lo que no puedes controlar"

Nico es el primer largometraje de ficción filmado íntegramente en el departamento de Salto, hito histórico en el cine del interior del país.

Dirigida por el mexicano Salomón Reyes, el elenco esta integrado por Paola Cattani, Rasjid Cesar, Fiorella Duranda, Melina Pérez Castilla, Pablo Giles Pereyra y la participación especial de Thiago Sarroca (como Nico)

La película que explora el duelo y el terror, combina drama, misterio y elementos sobrenaturales. Su estreno se inicio en mayo con proyecciones simultáneas en Uruguay y Argentina y durante el mes de junio realiza una gira nacional visitando cada ciudad del país. Declarada de interés por el Gobierno de Salto

MÚSICA



Premio ASCAP 2026 a Eduardo Franco

La Sociedad Americana de Compositores, Autores y Editores (ASCAP) otorgó un reconocimiento a Eduardo Franco, líder de Los Iracundos, por su célebre composición "Tú con él". La canción fue premiada por la vigencia que mantiene en el mercado internacional. Compuesta por Franco en 1984 en su Paysandú natal, la versión original fue grabada en formato de balada romántica dentro del álbum homónimo de Los Iracundos. Su alta circulación y audiencia fue impulsada actualmente por una nueva versión del cantante urbano Rauw Alejandro.

La ceremonia se celebró el 5 de mayo en la ciudad de Miami, Florida. El galardón fue recibido por sus 2 hijas Julia y Giselle Franco Karlowicz convocadas al evento.

LIBROS



Ciudad retinta

Categoría: Novelas | Autor Alejandra Book

Alejandra Book, escritora oriunda de Paysandú, obtuvo el Primer Premio en la 31ª Edición del Concurso de Narradores de la Banda Oriental.

El jurado destacó su notable capacidad para crear atmósferas, construir una pluralidad de registros con una voz narrativa potente y abordar con solvencia una estructura desafiante.

Su escritura, delicada y precisa, revela las historias ocultas bajo la superficie de lo cotidiano: aquello no dicho, el pasado que permanece latente y que pulsa por debajo de lo aparente.

Con Ciudad Retinta, su primer libro, Alejandra Book se instala desde el inicio en un lugar significativo dentro de la literatura uruguaya contemporánea.



“Sigo siendo el mismo artesano; cambian las herramientas”.



Gustavo

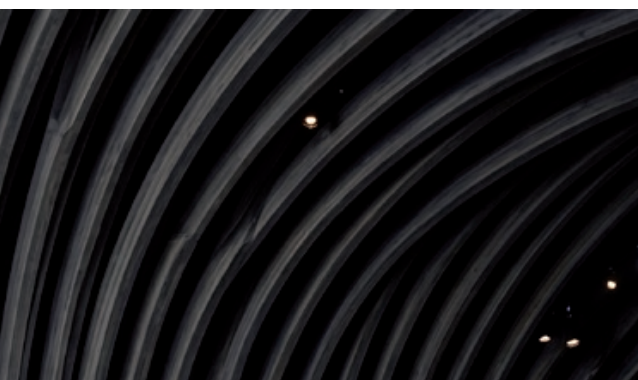
El Lápiz, la Máquina

Gustavo Catena, gran referente rioplatense de la moda en los 90, en diálogo con *Vida Litoral desde España (su residencia actual)*, comparte su visión sobre el diseño, la tecnología y la evolución de las herramientas creativas.

A principios de siglo presentó la primera colección web de Sudamérica. Hoy, tras una década liderando un proyecto de nutrición funcional, integrar la Inteligencia Artificial (IA) en su estudio de diseño es el paso evolutivo lógico.

Existe el mito de que la IA “hace el trabajo”. Es un error. Cuando se inventó el lápiz de grafito, no todo el mundo se convirtió en Leonardo da Vinci; la mayoría lo usó para anotar la lista del mercado. La IA funciona igual: es liberadora, pero exige control estricto. Gracias a sus 40 años de experiencia, usa la IA para parametrizar renders y dominar la dirección de arte.

El estudio produce tres colecciones simultáneas. *Orígenes 90 y 2000* rescatan su archivo histórico: fotografía prendas



“diseño en papel, parametrizo los cortes en la IA y construyo el patrón final mediante draping sobre el maniquí”



Catena

y la Moldería

y moldes físicos de la época para digitalizarlos. Por el contrario, *Beyond* se desarrolla completamente desde cero:

En ambos casos el resultado es un dossier técnico por prenda, listo para ser confeccionado en cualquier taller.

La tecnología expande el horizonte visual, pero no sustituye el rigor analógico del oficio.



“Si no tienes conocimientos reales de moldería y caída del cuero, la máquina solo devuelve ruido”.

CRÉDITOS

Diseño, Moldería y Dirección de Arte: Gustavo Catena

Producción Visual (IA): Generación de imágenes mediante *prompt engineering*. Parametrización de moldería e iluminación dirigida por G. Catena

Banda Sonora Original: “Blind Dellirium”

© Gustavo Catena

Archivo Digital: Instagram: @gustavocatena_uy

YouTube: Gustavo Catena UY

A close-up photograph of a campfire. A large, dark metal pot is hanging over the fire, which is burning brightly with orange and yellow flames. The background is blurred, showing a natural outdoor setting with trees and foliage. The overall mood is warm and cozy.

BRUNCH SILVESTRE

Refugio, aromas y sabores de estación

Volver al fuego
para habitar el invierno



El Brunch Silvestre celebra la honestidad de los sabores de estación compartidos alrededor de las brasas. Una cocina simple donde el humo y la pausa juegan a favor del reencuentro.

El invierno redefine la noción del tiempo y traslada el placer culinario al calor del hogar. El brunch —ese ritual nacido en Inglaterra durante el siglo XIX para fusionar desayuno y almuerzo— se despoja de su

ligereza habitual para entregarse a la leña. La propuesta invita a disfrutar de texturas rústicas, vajilla de barro o hierro y el magnetismo de las llamas.

Cocinar sobre brasas es una de las expresiones más auténticas de la gastronomía de entorno. El aire se impregna de aromas campestres, pan crujiente y humo suave; una atmósfera donde el tiempo se refugia con mas calma y sin prisa.

“Experiencia del Bosque” (Menú simple y a las brasas)

La Bienvenida: Infusión de té negro, cacao y canela, o café de especialidad.

El Inicio: Queso a las brasas con hilos de miel y tomillo fresco.

El Sartén: Revuelto rústico de hongos, panceta y huevos de campo.

El Vegetal: Zapallo al rescoldo con queso fundido y sus semillas tostadas.

El Dulce: Manzanas asadas a la canela y Bourbon directo en la ceniza.



La Bienvenida. Variaciones de Café:

Con Canela y Naranja: añadir media astilla de canela y un trozo de cáscara de naranja al agua mientras se hace. O clavo de olor molido y jengibre.

Cabezas de ajo confitadas: La manteca del bosque.

Acompañamiento para untar en el pan caliente.

Preparación: Cortar la parte superior (la tapa) de una cabeza de ajo entera para dejar los dientes expuestos. Rociar generosamente con aceite de oliva, sal gruesa y una ramita de tomillo.

Envolver en papel de aluminio y colocar en las cenizas calientes entre 20 o 30 minutos. Al retirar, los dientes de ajo se habrán transformado en una pasta cremosa, dulce y ahumada que se exprime directo sobre el pan.

Queso a las brasas

Envolver una rodaja de provolone o camembert en triple papel de aluminio con miel y tomillo. Poner 7” en la ceniza caliente para obtener una fondue rústica individual.



Revuelto Rústico de Hongos, Panceta y Huevos de Campo

Un plato contundente que celebra los sabores del bosque. Se cocina todo en el mismo hierro sobre las brasas, logrando un dorado perfecto y un sutil aroma ahumado.

Ingredientes

300 g de hongos frescos (Portobellos o Champiñones) cortados en cuartos.

150 g de panceta ahumada en tiras gruesas.

4 huevos de campo.

1 diente de ajo aplastado.

Un puñado de perejil fresco, sal, pimienta negra y aceite de oliva.

Preparación en 3 Pasos

Colocar olla o plancha sobre las brasas. Dorar la panceta. Añadir el diente de ajo y los hongos; saltear a fuego vivo durante 5 minutos hasta que los hongos tomen color. Romper los huevos directamente sobre los hongos y la panceta.

Retirar del fuego enseguida. El calor residual del hierro o el barro es tan alto que se termina de cocinar el revuelto directamente sobre la mesa logrando que quede cremoso y no se pase.

Coronar con abundante perejil picado, pimienta negra molida y servir inmediatamente en el centro de la mesa con tostadas al fuego.

Zapallo al Rescoldo y Aprovechamiento Total

Preparación: Colocar un zapallo Cabutiá entero, con su piel, directo sobre las brasas con ceniza. Girarlo cada quince minutos hasta que el centro esté tierno. Cortar una tapa, retirar las fibras y, sobre la pulpa caliente, desmenuzar queso (puede ser de cabra, camembert, provolone o gruyere). Coronar con miel de monte y tomillo fresco. La propia corteza tostada contiene los jugos y aporta un perfume ahumado irresistible.

Semillas tostadas: No descarte el interior del zapallo. Lavar las semillas, secarlas bien y mézclalas con aceite de oliva, sal marina y pimentón. Colocarlas en una placa de hierro cerca del calor por 10 minutos hasta que estén crujientes.

Aportan el contraste crocante ideal para comer el zapallo directamente con cuchara.



POSTRE RUSTICO DE INVIERNO.

Manzanas asadas al Bourbon y canela

Preparación: Quitar el centro (semillas) de manzanas rojas o verdes, sin perforar la base. Rellenar el hueco con una mezcla de azúcar negra, manteca, canela en polvo y un chorrito de bourbon o ron.

A las brasas: Envolver las manzanas en doble capa de aluminio y colocarlas entre las brasas durante 15 minutos hasta que estén tiernas. Servir con una cucharada de crema batida fría.



Peras al Vino Tinto y Especias a las Brasas

Ingredientes (4 personas): 4 peras firmes, 750 ml de vino tinto, 100 g de azúcar rubia. 1 rama de canela, 2 estrellas de anís (opcional), 3 clavos de olor, cáscara de una naranja, Un puñado de nueces tostadas para servir.

Preparación: Pelar las peras dejando el cabito intacto. Colocar el vino con el azúcar, la canela, el anís, los clavos y la cáscara de naranja en una olla de barro o hierro sobre una parrilla encima de brasas suaves. Incorporar las peras y cocinar con tapa durante 40 a 50 minutos, girándolas ocasionalmente para que tomen color de forma uniforme. Cuando estén tiernas, retirar las peras y dejar reducir el líquido unos minutos más hasta obtener una salsa brillante y semi espesa. Servir las peras tibias bañadas con la reducción de vino y acompañadas con nueces tostadas.

Toque silvestre

Agregar una cucharadita de miel sobre cada pera y unas hojas de tomillo fresco. El contraste entre el vino especiado, la miel y el perfume de las brasas aporta un carácter muy apropiado para un brunch invernal.

Entre aromas, brasas y sabores de estación, el invierno encuentra su mejor versión.

SECRETOS DE BRASA Y ESTUFA

- ♦ **La ceniza protectora.** Evitar el fuego directo. El calor ideal se logra cuando los brasas se cubren de un velo grisáceo, garantizando una temperatura constante, pareja y sutil.
- ♦ **El escudo del jabón.** Antes de exponer el hierro o el barro al fuego, frote la base exterior con jabón de barra seco. El hollín se adherirá al jabón, facilitando una limpieza inmediata bajo el agua.
- ♦ **Efecto Horno.** Al cocinar dentro de la estufa, usar una tapa metálica y colocar pequeñas brasas sobre ella. Se logrará una preparación perfecta.
- ♦ **La zona de doble calor.** Distribuir las brasas de manera desigual bajo la parrilla, creando un sector de calor intenso y otro más suave. Esta técnica permite controlar mejor la cocción, mover las preparaciones según su necesidad y evitar que los alimentos se quemen



EL INGREDIENTE INVISIBLE: SELECCIÓN DE LEÑOS

Frutales y Aromáticas (manzano, naranja, olivo, vid): Aportan un humo dulce y sutil, ideal para caramelizar vegetales y frutas.

Duras (espinillo, encina): Generan brasas densas, estables y de larga duración para cocciones al hierro.

Advertencia: Evite maderas resinosas (pino, eucalipto); sus aceites saturan el humo aportando un residuo amargo y químico al plato.

Naturaleza que protege, naturaleza que calma

Propóleos: el protector de la colmena

Beneficios de uno de los recursos más valiosos elaborado por las abejas.



PREVENTIVO NATURAL Y MEDICINAL

El propóleos se origina a partir de las resinas que árboles y plantas producen como parte de su sistema natural de defensa, utilizadas para protegerse y reparar daños.

Las abejas, sabedoras de las propiedades medicinales de esas sustancias, la transportan a la colmena, la mezclan con cera, enzimas y secreciones propias, transformándolas en material que utilizan para sellar grietas, reforzar estructuras y proteger la colonia de bacterias, hongos y otros microorganismos.

Para su obtención, los apicultores utilizan sistemas de recolección especialmente diseñados que permiten extraer el propóleos sin alterar el funcionamiento de la colmena. Luego es cuidadosamente procesado para conservar sus beneficios naturales.

Reconocido por sus propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antivirales y antioxidantes, es utilizado tradicionalmente para fortalecer las defensas naturales del organismo y contribuir al bienestar respiratorio, especialmente durante los meses más fríos del año.

Juan Delgado, apicultor de Quebradas del Norte, produce dos variedades de propóleos: uno elaborado por abejas Mandaçaia y otro por abejas Apis mellifera. Las Mandaçaia, por su estrecha vinculación con la flora autóctona y sus hábitos de recolección más selectivos aportan características diferenciales al producto. El resultado es un propóleos exclusivo, de producción limitada y estrechamente ligado a la riqueza de los ecosistemas nativos. Un tesoro de la colmena que resume siglos de sabiduría natural y el valor de una producción comprometida con el entorno.



Aprendizaje
y aventura en las colmenas.
Abejas sin aguijón
Meliponicultura Urbana

**Apiturismo con guía profesional
Juan Delgado**

Contacto: 091 350 268
Quebradas del Norte - Tacuarembó.
@@larutadelamiel_nativa.uy

Mburucuyá, Joya botánica nativa



La enredadera más emblemática de nuestros campos, se ha convertido en una de las plantas más estudiadas por la ciencia. Reconocida por sus propiedades y beneficios, emerge como un valioso aliado frente a diversos trastornos asociados al ritmo de vida contemporáneo.

Basta recorrer montes ribereños, alambrados o caminos rurales para encontrarla trepando con firmeza mediante sus zarcillos. La pasionaria o mburucuyá (*Passiflora caerulea*) deslumbra por la belleza de sus flores pero su valor trasciende lo ornamental. Esta especie nativa es uno de los recursos fitoterapéuticos más potentes por la riqueza de sus compuestos naturales y sus múltiples aplicaciones para el bienestar.

Un aliado para los tiempos modernos

La investigación científica respalda hoy conocimientos que durante generaciones formaron parte de la medicina tradicional.

Calma natural para la ansiedad y el estrés

Sus hojas secas contienen flavonoides, como la crisina, que actúan sobre receptores del sistema nervioso, favoreciendo la relajación y ayudando a mejorar la calidad del sueño de forma gradual.

Alivio de tensiones y espasmos

Posee propiedades antiespasmódicas que contribuyen a relajar la musculatura lisa, resultando útil como complemento para aliviar cefaleas tensionales, molestias digestivas de origen nervioso y cólicos menstruales.

Apoyo en procesos de abandono de adicciones

Diversos estudios han señalado que algunos de sus compuestos pueden colaborar en la estabilización del sistema nervioso durante procesos de abstinencia, ayudando a reducir la ansiedad y el deseo compulsivo asociado al consumo de sustancias (craving) como tabaco o alcohol.

Bienestar digestivo y cardiovascular

Se le atribuyen efectos protectores sobre la mucosa gástrica y una acción hipotensora suave, que puede contribuir al equilibrio regulatorio de la presión arterial

Recolección y preparación

Se recomienda recolectar hojas y brotes jóvenes durante el verano, período en el que la planta concentra una mayor cantidad de principios activos.

La materia vegetal debe secarse completamente a la sombra antes de su utilización. Este proceso favorece la conservación de sus componentes beneficiosos y permite una preparación segura para consumo doméstico.

Mburucuyá:
medicina natural
en el camino.

Cómo preparar la infusión

Agregar entre 1,5 y 2 gramos de hojas secas en una taza. Verter aproximadamente 150 ml de agua caliente, justo antes del hervor, y tapar durante 10 a 15 minutos. Luego filtrar y consumir. Se pueden tomar hasta tres tazas diarias, siendo especialmente apreciada como infusión nocturna por sus efectos relajantes.

Importante: Su uso medicinal está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. También se recomienda evitar su consumo simultáneo con medicamentos sedantes sin supervisión profesional.



Refugio Elevado:

El Nuevo Lujo Invernal es Táctil, Orgánico y Envolvente

En el interiorismo de alta gama, la temporada fría inspira espacios donde el confort extremo y la identidad local convergen. Las tendencias high top de este año redefinen la sofisticación: el verdadero lujo no se exhibe, se habita a través de texturas orgánicas y atmósferas envolventes.

Minimalismo cálido y líneas fluidas

Sofás cóncavos, mesas de centro redondeadas y transiciones fluidas dictan el ritmo de hogares que dialogan con el paisaje y dotan de alma al espacio. Cada pieza se selecciona bajo una premisa curatorial donde el vacío tiene valor. La sobriedad formal se compensa con la riqueza de los materiales, logrando ambientes despejados que irradian una hospitalidad silenciosa, ideal tanto para el *home office* de alta productividad como para el *afterwork* íntimo.

Una experiencia táctil

La vanguardia decorativa vive una obsesión por el tacto. Tienen protagonismo materiales con relieve. El tejido *bouclé* o textil de borreguito se consolida como el rey indiscutible de las tapicerías en sillones modulares y butacas de acento. Junto a él, las mantas de lana *chunky* de origen ético —tejidas a mano— aportan un grosor escultórico sobre sofás y camas.

Colores de la tierra litoraleña

La base cromática invernal se construye con neutros ricos: beige arena, avena y tiza, que aportan la luminosidad necesaria para contrarrestar los días húmedos de la región. El toque de exclusividad e identidad aparece a través de tonos terracota profundo, marrones arcillosos y verdes inspirados en la vegetación nativa. Más que contrastes abruptos, la tendencia propone transiciones armónicas que evocan los colores del río, la tierra y los atardeceres.





Paredes con personalidad

Los papeles murales de inspiración botánica, las texturas decorativas y la técnica conocida como color drenching —que consiste en utilizar el mismo color en paredes, molduras y techo— son las nuevas directrices.

Calefacción Fuego a tres caras

Chimeneas de doble y triple vista que conectan ambientes y transforman el fuego en una experiencia de continuidad visual y fuerte presencia estética. A su vez, materiales como piedra natural, hierro y revestimientos texturizados refuerzan una imagen cálida y sofisticada

Materiales nobles e iluminación inteligente

La autenticidad de la materia prima es el nuevo sello de distinción. La madera exhibe sus vetas naturales y acabados mate mientras especies como el nogal o piezas recuperadas adquieren protagonismo especial por su carácter y durabilidad.

Finalmente la iluminación se vuelve puramente escenográfica. Sistemas inteligentes, lámparas con pantallas textiles y fuentes de luz indirecta permiten construir ambientes cálidos, equilibrados y profundamente acogedores.

El resultado es una nueva definición del lujo: espacios donde la tecnología, el diseño y la naturaleza convergen para crear experiencias de bienestar genuino. Un refugio contemporáneo donde la exclusividad ya no se mide por lo que se muestra, sino por la calidad de vida que ofrece a quienes lo habitan.




**TALABARTERIA
- LAS NAZARENAS -**
Más de 100 años de tradición familiar



*Calidad y oficio al servicio del campo y sus costumbres
Manufacturación de productos de cuero de todo tipo
Fabricantes de piezas de cuchillería*

Paysandú 1033 esq. Río Negro y Obes
Av. Italia 6144 bis frente al LATU


EL GALPÓN
23 AÑOS
SALTO, URUGUAY



f El Galpón Dayman Salto | **@** elgalpondayman


EL Galpón
RESTAURANT - PARRILLA - PIZZERIA

Parrilla | Pizzería
Spetto corrido
Espectáculos con
Música en vivo
Bar & grill

Abierto de Martes a Domingos de 12 a 16 hs. y de 20 a 00 hs.
Lun de 20 a 00 hs. Tel: 473 69 097
Termas de Dayman Salto | Frente a Acuamanía


Nadie Duele Solo
Un espacio para transitar el duelo acompañado
Procesos de pérdida, muerte y duelo
Acompañamiento Grupal y Virtual

<https://nadeduelasolo.com/hablemos-de-duelo>
Emily Zanoniani: Lic. En enfermería. Formación en Tanatología

Comunidad en **@** nadeduelasolo | 098 748 713


Karinag
— fotos —

Eventos | Cumple | Books
Exteriores & Naturaleza

Reservas por WhatsApp 099 005 371
@ karinagfotos | Paysandú


Alejandro Susalla Thedy
DISEÑO
AMBIENTACIÓN DE FIESTAS Y EVENTOS

15 AÑOS | BODAS | ESCENOGRAFÍAS
CELEBRACIONES CORPORATIVAS
EVENTOS CON IDENTIDAD
FIESTAS IRREPETIBLES
Trabajos en todo el país



CEL. 099783196
@ alejandrosusalladecorador
f Alejandro Susalla Thedy Decorador



Avanzamos en interoperabilidad

Más información al alcance de tu mano

Accedé a más información en nuestro sitio de Movilidad Sostenible



Descargá la App UTEMueve



ute



UN VIAJE 1000 HISTORIAS

La Ruta 66 no es solo un camino. Es una travesía por la historia de EE.UU., un tributo a los viajeros que la recorrieron en busca del sueño americano.

Te invitamos a celebrar con nosotros los 100 años de esta ruta en un viaje transformador y emocionante.

**18 NOCHES DE HOTEL
CHICAGO >> LOS ANGELES**



**SALIDA:
12 DE ABRIL
2027**



@clinkerviajes



URUGUAY



+598 99 651 986



clinkerviajes.odoo.com



clinkerviajes@gmail.com



José Enrique Rodó 524 - Minas
URUGUAY

HISTORIAS DEL ASFALTO

**RUTA 66: CHICAGO A LOS ANGELES
ROAD TRIP EN CAMIONETAS SUV
GRUPO ACOMPAÑADO DESDE
URUGUAY**





Agradecemos a todas nuestras clientas y amigas que nos eligen cada día, que confían en nosotros y en la calidad de nuestra atención.

Elvira

PEINADOS

Cuidado profesional y estilo para tu pelo

Cerrito y Leandro Gómez / Paysandú - Uruguay
Tel: 472 23762 - Cel: 098316970



Llevamos la **impresión digital** a otra dimensión.

Ahora puedes imprimir en menores cantidades, pero con la misma calidad profesional.

Para ver nuestro catálogo de productos ingresa en nuestra web www.insprinta.com



 /insprinta
  insprinta
  2408 3049 Int. 129
  Minias 1376
  contacto@insprinta.com



Bella Unión - Monte Caseros - Barra Do Quarai

 @radiomasmc
  Radio Mas 99.5 Monte Caseros



AUREA
Pedicuria Premium
by Nicole Mailloux

Un espacio pensado para que desconectes, te relajes y salgas renovada

Atención personalizada
Cupos limitados
Agenda abierta
Reservá tu lugar por mensaje directo
@aureapedicuriapdu
091 641 520
Paysandú



ALEJANDRA ALVEZ

KINESIOLOGA DEPORTIVA
TERAPEUTA ONCOLÓGICA Y LINFOHEMÁTICA
Especializada en Lipedema y Linfedema

Contacto: +598 92-021586 | @alejandraalvezkinesiologa
Domicilio: Mario Cassinoni 1696 apto 405,
a pasitos de Shopping Terminal 3 Cruces - Montevideo



Av. Pedragosa Sierra casi, Bvar. Artigas. **Parada 5.**
perfil.com.uy. Tel: 4249 1282. **Punta del Este**

ARTE Y DISEÑO



**SILVIA BORBA
DESIGNS**

— HECHO A MANO —

“Cada hilo
cuenta una historia”

Diseños artesanales en Crochet & Telar

Ruanas, pashminas y bufandas
creadas en fina lana merino y
terminadas con bordados exclusivos
que evocan la identidad uruguaya.

Hecho a mano con amor
desde Young Rio Negro

Envíos a todo el país

Cel.: 091 06 12 01

 silviaborbadesign

<https://silviaborbadesigns.com>

COCINAS COMBINADAS

CAFETERAS

**Tortorella
Hogar**  **JAMES**

Todo en decoración, electrodomésticos y bazar para tu casa.

Encontrá todo en
electrodomésticos JAMES

REFRIGERADORES

LAVASECARROPAS

Se aceptan
todas las
tarjetas

18 de Julio y Baltasar Brum - Paysandú - Tel: (+598) 4722 4272

 @tortorellahogar

 Tortorella Hogar

Vida Litoral 39



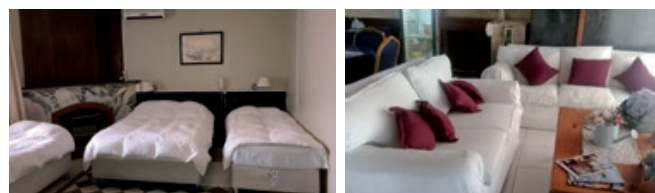
ACADEMIA MUSICAL
SUEÑOS

CLASES DE GUITARRA
 EVENTOS PERSONALIZADOS
 PROYECCIÓN DE PELÍCULAS DE CINE
 KARAOKE
 SALA DE ENSAYO

CONTACTO: 099 036 243
 FLORIDA 961 - PAYSANDU



Nuevo
HOTEL RAFAELA



HABITACIONES CON SOMMIERS - TELEVISIÓN CON CABLE
 AIRE ACONDICIONADO - CALEFACCIÓN - DESAYUNO CONTINENTAL



LOS MARTES Y JUEVES CENA CON COSTO ADICIONAL

Teléfono: (0598) 4722 4216
 Dirección: 18 de Julio 1181 - Paysandú
 E mail: hrafaela@hotmail.com



linea abierta 1013
 Más FM

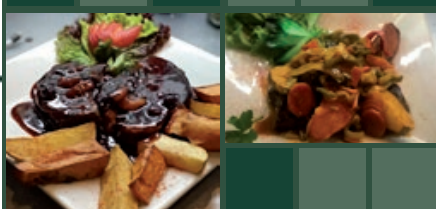
MAGAZINE
 MATUTINO

Lunes a Viernes
 7 a 10 hs.



masfm.com.uy

PAYSANDÚ - URUGUAY




DISFRUTÁ DE LAS
 MEJORES CARNES
 Y PESCADOS CON
 EL TOQUE ESPECIAL
 QUE NOS CARACTERIZA
 Y DISTINGUE.
 LA BUENA GASTRONOMÍA
 EN COLÓN, ENTRE RÍOS.

12 de Abril y Peyret
 (a 50m de la costanera)
 Tel.: 3447 424037
 Mail garin66@hotmail.com
 @laplazaolonresto



SABORES Y AROMAS
 ÚNICOS EN LA ARTESANÍA
 DE LA ALTA COCINA

HORÓSCOPO CHINO

ENERGÍAS DEL INVIERNO

JULIO Y AGOSTO 2026

Bajo la energía del Caballo de Fuego, estos meses favorecen la acción consciente, el crecimiento personal y la búsqueda de equilibrio entre el impulso y la reflexión. Es un período propicio para fortalecer vínculos, redefinir prioridades y prepararse para nuevos desafíos.

RATA» Las oportunidades llegarán a través de nuevas relaciones y contactos. Mantenga la mente abierta a propuestas diferentes. Reserve tiempo para actividades que reduzcan el estrés mental.

BUEY» La constancia dará resultados. Aunque algunos procesos avancen lentamente, se consolidarán bases firmes para el futuro. Priorice el descanso y una rutina equilibrada.

TIGRE» Período favorable para asumir desafíos y tomar la iniciativa. La prudencia evitará conflictos innecesarios. Canalice su energía mediante actividad física.

CONEJO» La armonía marcará estos meses. Las relaciones personales y familiares ocuparán un lugar destacado. Dedique tiempo a actividades creativas.

DRAGÓN» Se presentan oportunidades para destacarse y alcanzar metas largamente esperadas. Evite la sobrecarga de responsabilidades.

SERPIENTE» La intuición estará especialmente agudizada. Buen momento para estudiar, investigar o planificar cambios. Busque espacios de silencio y reflexión.

CABALLO» Etapa de protagonismo y crecimiento. La acción decidida abrirá nuevas puertas. Alterne actividad intensa con momentos de recuperación.

CABRA» La sensibilidad y la creatividad serán sus mayores fortalezas. Buen momento para proyectos personales. Conéctese con la naturaleza siempre que sea posible.

MONO» Meses favorables para negocios, acuerdos y emprendimientos. Su capacidad de adaptación será una ventaja. Organice prioridades para evitar dispersarse.

GALLO» El orden y la planificación permitirán alcanzar objetivos importantes. Habrá reconocimiento por el trabajo realizado. Mantenga hábitos saludables y regulares.

PERRO» La perseverancia y la lealtad fortalecerán vínculos y proyectos. Tiempo de consolidación. Dedique tiempo a actividades que le generen satisfacción personal.

CERDO» La vida social y los afectos aportarán momentos gratificantes. Buen período para disfrutar de pequeños logros. Encuentre espacios para el disfrute y la relajación.

Claves del bimestre

Signos más favorecidos: Caballo · Mono · Dragón

Palabra guía: Renovación

Color de la temporada: Bordó profundo

Elemento predominante: Fuego

Mensaje del invierno: Avanzar con determinación, pero sin perder de vista el equilibrio

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

SUDOKU

Tienes que completar todas las casillas existentes, teniendo en cuenta que no pueden coincidir 2 números iguales en la misma fila o en la misma columna. O sea, que no puedes tener 2 números idénticos en horizontal y/o vertical.

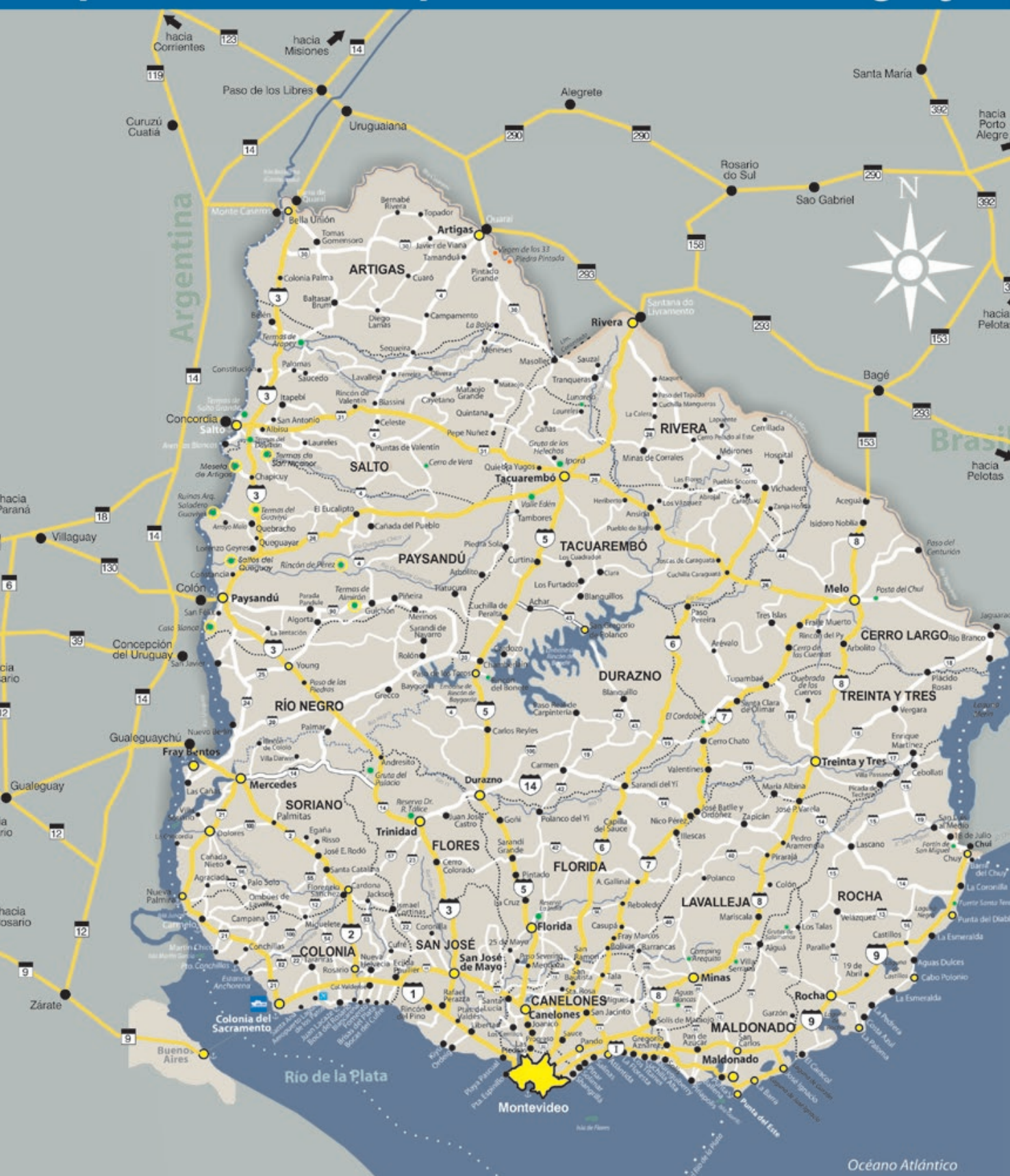
*Encuentra
las 5 diferencias*



LABERINTO



Mapa rutero de la República Oriental del Uruguay



VISITA NUESTRA WEB



[Https://vidalitoral.com/](https://vidalitoral.com/)