

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III - Nº 177/ Domingo 28 de abril 2024

ACOMPaña
AL EJEMPLAR
DE EL DIARIO.
PROHIBIDA
SU VENTA POR
SEPARADO



VOLUNTARIADO SANTA RITA

Dar sin medida

En el Hospital San Roque de Paraná, un grupo de mujeres trabaja desinteresadamente por el bienestar de los niños internados y de sus familiares acompañantes. Recorren las salas, entregan pañales, vestimentas, juguetes y muchas cosas más que reciben de donaciones. Por estos días buscan que la misión de servicio se multiplique en la sociedad e invitan a sumarse al Voluntariado.

SALUD Y BIENESTAR

La cúrcuma ayuda a mejorar la memoria y alivia la inflamación

Esta especia milenaria utilizada en la gastronomía de Asia, posee propiedades que contribuyen a la mejora de la memoria y la reducción de procesos inflamatorios en el cuerpo.

Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

En la búsqueda de alternativas naturales para la mejora de la salud cognitiva y el alivio de afecciones inflamatorias, un condimento llamó la atención de investigadores y profesionales de la salud. La cúrcuma se utiliza desde hace miles de años en la cocina de varios países de Asia, y no solo enriquece los platos con su color y sabor característicos, sino que también ofrece beneficios notables para la salud debido a sus componentes activos.

Estudios recientes demostraron que este condimento contiene compuestos con potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Estas características lo convierten en un aliado valioso en la lucha contra diversas afecciones, incluyendo aquellas relacionadas con el deterioro cognitivo y la inflamación crónica.

Qué es la cúrcuma

La cúrcuma es una especia que se obtiene del rizoma secado y molido de la planta *Curcuma longa*, perteneciente a la familia del jengibre. Es originaria del sur de Asia, donde se usó tanto en la gastronomía para otorgar un color amarillo intenso a los alimentos, como en la medicina tradicional debido a sus propiedades terapéuticas.

Los rizomas de la planta, se pueden usar frescos o procesar hirviéndolos, secándolos y luego molindolos en polvo. Está disponible en varias formas como cápsulas, té y extractos. Según especialistas, la cúrcuma aporta numerosos beneficios para la salud, lo que hace recomendable su inclusión en la dieta diaria.

Cómo ayuda a mejorar la memoria

Un ensayo clínico reciente reveló un descubrimiento prometedor para la salud cognitiva: la curcumina, un componente activo de la cúrcuma, podría tener efectos beneficiosos en la mejora de la memoria



en adultos sin demencia. Se observó que el consumo diario de 90 miligramos de curcumina, administrada dos veces al día durante un período de 18 meses, conlleva a una mejora notable en el rendimiento de la memoria de quienes participaron en el estudio.

La investigación se centra en las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la curcumina, sugiriendo que estos componentes son claves en la prevención del deterioro neurocognitivo. "Los investigadores pensaron que la reducción de la inflamación cerebral y las propiedades antioxidantes de la curcumina conducían a un menor deterioro de la neurocog-

nición, que es la capacidad de pensar y razonar", explicaron. Este hallazgo no solo abre nuevas vías para el tratamiento de enfermedades relacionadas con la edad y el deterioro cognitivo, sino que también destaca la importancia de seguir explorando los beneficios potenciales de los compuestos naturales en la medicina.

Esta investigación podría representar un cambio en la manera de llevar a cabo el cuidado del cerebro a través de la dieta y suplementación. Sin embargo, remarcan la importancia de proceder con cautela y siempre consultar a un profesional de la salud ante cualquier duda o inquietud sobre problemas de memoria. Es decir,

si bien los resultados son prometedores, cada individuo tiene necesidades y condiciones de salud únicas que deben considerarse.

Cómo alivia la inflamación

También gracias a la curcumina, su principal componente activo, la cúrcuma ofrece propiedades antiinflamatorias. Este agente fitoquímico interviene en los procesos inflamatorios del cuerpo al inhibir la actividad de moléculas y enzimas específicas involucradas en la inflamación. Entre estas, se destacan las

ciclooxigenasas (COX) y las lipooxigenasas (LOX), así como el factor nuclear kappa B (NF- κ B), todos los cuales juegan roles centrales en el desarrollo y mantenimiento de los procesos inflamatorios. Al bloquear estos mecanismos, la curcumina ayuda a reducir la inflamación y modula la respuesta del cuerpo.

Además, su capacidad para actuar como un poderoso antioxidante complementa su función antiinflamatoria. Al neutralizar los radicales libres y proteger contra el estrés oxidativo, la curcumina reduce el daño celular que puede conducir a la inflamación. Este doble mecanismo de acción, tanto antiinflamatorio como antioxidante, hace de la cúrcuma un agente terapéutico contra una variedad de condiciones inflamatorias crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes, y ciertos tipos de cáncer, aliviando los síntomas y promoviendo la salud general.

Otros beneficios

La cúrcuma, más allá de mejorar la memoria y aliviar la inflamación, ofrece varios otros beneficios para la salud. Entre ellos, destacan sus propiedades antioxidantes, que ayudan a combatir el daño celular causado por los radicales libres, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas y al envejecimiento saludable. Asimismo, la curcumina mostró potencial para sanar la salud del corazón, al mejorar la función endotelial y reducir el riesgo de formación de coágulos y arteriosclerosis.

Además, estudios sugieren que la cúrcuma puede jugar un papel en la prevención y tratamiento de ciertos tipos de cáncer, debido a su capacidad para influir en varios procesos biológicos involucrados en el desarrollo y progresión de la enfermedad. También se observó que la cúrcuma puede contribuir a la salud digestiva, aliviando síntomas de trastornos como la indigestión y la inflamación del tracto gastrointestinal. Por otro lado, se investiga su efecto sobre la regulación de los niveles de glucosa en sangre y la



mejora de la sensibilidad a la insulina, lo que podría ser beneficioso para el manejo de la diabetes.

Quiénes no pueden consumirla

Sin embargo, los mismos agentes de la cúrcuma que apoyan la salud digestiva pueden también causar irritación si se ingiere en grandes cantidades. La cúrcuma estimula el estómago para producir más ácido gástrico, si bien esto ayuda a la digestión de algunas personas, realmente puede afectar a otras.

También las propiedades purificantes

de la cúrcuma pueden generar sangrados con mayor facilidad. No está claro por qué sucede esto. Las personas que tienen problemas en la sangre, especialmente las que poseen la sangre muy delgada, es mejor que no consuman cúrcuma.

Cómo consumirla

La cúrcuma se puede consumir de diversas maneras, tanto con fines culinarios como medicinales. Una forma común para integrarla en la alimentación diaria, es añadiéndola en polvo a sopas, guisos, arroces, y especialmente en platos que lleven curry, ya que es uno de sus

ingredientes principales. También se puede usar para preparar infusiones o té, mezclándola con agua caliente y, si se desea, agregando otros ingredientes como limón, miel o jengibre para mejorar su sabor.

Para fines terapéuticos, la cúrcuma está disponible en cápsulas y extractos, que ofrecen una dosis concentrada de curcumina. Es importante considerar que la absorción de la curcumina por el organismo se mejora significativamente cuando se consume junto con pimienta negra, la cual contiene piperina, que incrementa su biodisponibilidad. Además, combinarla con grasas saludables como el aceite de oliva puede facilitar su absorción, dado que la curcumina es liposoluble.

Preparación del té de cúrcuma

Se puede preparar usando polvo puro de cúrcuma o cúrcuma rallada, molida o deshidratada. Las preparaciones de cúrcuma fermentada, que se venden comúnmente como productos de té, afirman tener mayores concentraciones de curcumina biológicamente disponible o absorbible.

Para preparar una taza de té, los ingredientes que se necesitan son: 1 taza de agua o leche, 1 cucharadita de cúrcuma, 1 cucharadita de canela, 1 cucharada de miel y media cucharadita de pimienta negra.

Primero se debe hervir el agua o la leche. Luego se deben añadir los demás ingredientes al líquido hirviendo. Se sumerge durante 10 a 15 minutos. Después de completar estos pasos, es posible colar el té en un recipiente y dejar que se enfríe antes de beberlo.



NOTA DE TAPA

Servir, un acto que humaniza

El **Voluntariado Santa Rita** es una asociación sin fines de lucro, que funciona en el Hospital San Roque de Paraná. Está conformado por un grupo de mujeres, que destinan su tiempo en pos del bienestar de los niños internados y de sus familiares acompañantes.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

Un grupo de mujeres desinteresadas, con vocación de servicio se reúnen todos los días en el Hospital Materno Infantil San Roque, en las salas del Voluntariado Santa Rita. Actualmente, son treinta las voluntarias que están presentes en el nosocomio para recorrer las salas, contener y brindar apoyo emocional a los niños internados y a sus familiares acompañantes. Además, entregan pañales, ropas, juguetes, y muchas otras cosas que reciben de donaciones, que reacondicionan y esterilizan. Por estos días, se busca multiplicar el servicio en la comunidad y está abierta la convocatoria para un curso de formación del Voluntariado Santa Rita, que ya cuenta con 60 años desde sus inicios en la capital provincial.

Para conocer cómo funciona este servicio, BIEN! visitó las dependencias que ocupan en el Hospital San Roque. Salas repletas de pañales, juguetes que son reacondicionados y colocados en bolsas para lucir como nuevos. Muchísima ropa de bebés y niños, reacondicionadas y guardadas cada una en una bolsita y en cajas organizadoras con prolijos carteles en los que puede leerse: "Ajuar de nena de verano", "Ajuar de nene de invierno", "Mantitas de verano", "Mantitas de invierno", entre muchos más. Isabel Zárate, una voluntaria con muchísimos años en este servicio, fue la vocera del grupo



Fotos: Juliana Faggi

para dar a conocer en qué consiste el trabajo que llevan a cabo.

—¿Cómo surge el Voluntariado Santa Rita en Paraná?

—Hace sesenta años, Nuestra historia se remonta cuando el padre Croce del Colegio Don Bosco, un salesiano que tenía la compañía de muchísimas señoras del barrio que querían colabo-

rar. Así fue que un grupo comenzó a ayudar en forma voluntaria en las Mil camas, que funcionaba en la Escuela Hogar, destinado a los niños. Este grupo que dio origen al Voluntariado en 1964,



fue creciendo en forma permanente. Se formó con mujeres de mucha garra para sostener las situaciones. En los comienzos del hospital, la madre y el niño estaban en distintas salas, y la voluntaria era quien iba y venía con noticias.

—¿Cuál es la misión que dio origen al Voluntariado?

—Esto surge para reconfortar, acompañar y contener a los niños interna-

dos y a los familiares acompañantes. Esta contención fue creciendo e hizo que sea necesaria la compañía de las voluntarias.

—Siempre han trabajado codo a codo con las autoridades del hospital, son un pilar fundamental...

—Sí, nos apoyan mucho las autoridades. Los directores que han pasado han visto en el grupo la transparencia y el esfuerzo. Además de la necesidad de

tenernos acá, donde vienen personas con sus niños de todos puntos de la provincia, a veces sin nada. Y ahí estamos nosotras para alcanzarles todo lo que les haga falta. Muchas de las madres que llegan han dejado en su pueblo otros hijos y tienen una doble preocupación. Entonces, nosotras estamos para escucharlas y darles un abrazo y que se lleven nuestro cariño y generosidad en su regreso a sus ciudades.

—¿Cuál es la función de las voluntarias?

—Nuestra tarea primordial es la de brindar contención. Visitamos cada sala de lunes a sábado, de mañana y de tarde. Cada una de nosotras tiene una mañana o una tarde comprometida. Hemos conformado grupos de trabajo, y llevamos un cuaderno de novedades, donde se anotan las salas que se visitan.

Sigue en la página 6

Vivís **ACÁ** Trabajás **ACÁ** Cobrá tu sueldo **ACÁ**

Abrí tu cuenta 100% online.

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VALIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. EXCLUSIVO PARA EMPLEADOS EN RELACION DE DEPENDENCIA DEL SECTOR PRIVADO QUE REALICEN SOLICITUD DE APERTURA DE UNA NUEVA CUENTA SUELDO EN FORMA ONLINE DESDE [HTTPS://WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS/CUENTA-SUELDO](https://www.bancoentrieros.com.ar/personas/cuenta-sueldo). APERTURA SUJETA AL CUMPLIMIENTO DE LAS CONDICIONES NORMATIVAS Y LEGALES DISPUESTAS POR EL BANCO. LA PRESENTE PROPOSTA NO RESULTA VINCULANTE PARA EL BANCO, CONFORME LO DISPUESTO EN EL ARTICULO 974 DEL CODIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACION. PARA MÁS INFORMACION, INGRESA A WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR. NUEVO BANCO DE ENTRE RIOS SA - CUIT 33-70799551-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RIOS.

CERO EXCUSAS
Manejate con responsabilidad

MUNICIPALIDAD DE **PARANÁ**

+ info en parana.gob.ar



Viene de la página 5

De esta manera, hacemos que en el día estén todas visitadas.

Empatizar ante todo

“La gente confía en nosotras cuando ve este guardapolvo. Se viven cosas muy fuertes, —manifestó emocionada. Luego añadió: “Pero también muy lindas porque uno está dando ayuda, tiempo y apoyo; y recibimos fortaleza. Para nosotras, es una felicidad enorme

esta tarea. Creo que se nace siendo voluntario, esa empatía con la gente, no ser indiferente con el sufrimiento o la necesidad del otro vienen de la cuna”, consideró.

—¿Es solidaria la gente en Paraná?

—Mucho y confían en nosotros porque las cosas que nos traen las mejoramos y las entregamos. Somos sólo el nexo entre la persona que dona y quien lo recibe. Los paranaenses son tan generosos que nos regalan todo lo que tenemos acá, colaboran con todos los elementos que se necesitan.

Urgencias y necesidades

En el Voluntariado Santa Rita, que funciona en el Hospital Son Roque de Paraná, diariamente se reciben donaciones. Sobre las cosas que se necesitan de manera urgente, la voluntaria afirmó: “Siempre la urgencia es el pañal, y lo sumamente necesario es el juguete. A un chico que está pasando mal, que tiene dolor, que está limitado en sus movimientos, que recibe inyecciones y se pone nervioso, cuando recibe un buen juguete se olvida de todo lo demás. Eso hace que la mamá se alivie al verlo animado y contento. También les llevamos ropa, les entregamos un equipo de mate porque pedimos que nos donen mates, bombillas y termos, que es lo más difícil. Todo lo que llega acá se desinfecta, se envuelve prolijamente, y les damos yerba y azúcar. Esto que parece poca cosa, alivia a los padres que viajan de urgencia y no trajeron nada”, afirmó.

Luego, sintetizó: “Se necesita todo lo que uno pondría en un bolso si tiene que internarse por una cirugía programada porque acá llega mucha gente, que no alcanzó a preparar nada. Muchos fueron a la guardia de un pueblito con la criatura y los derivaron de urgencia a Paraná. Entonces, ahí está la voluntaria tratando de mitigar toda esa falta y el vacío que le provoca miedo e incertidumbre”.

El pañal, la gran ofrenda

“Un niño diariamente utiliza entre cinco y siete pañales”, comentó Isabel. Y bueno, tenemos nuestros grandes benefactores todos los 22 de cada mes en el día de Santa Rita. Ese día, un grupo de voluntarias se ubica desde la primera hora en la puerta de la Catedral porque hace veintitrés años se cambió la ofren-

da de la rosa roja por pañales. Y la gente entendió que la santa se gratifica mucho más y regalan pañales que vienen bendecidos. Son pequeñas cosas, pequeños actos que para una mamá que muchas veces está sola, la reconfortan al recibir pañales bendecidos”, contó la voluntaria.

La voluntaria comentó a BIEN! que los pañales que más se necesitan son los talle XXG. “Cuando uno no sabe cuál comprar, generalmente, elige pañales medianos; y nos pasa que los más grandes son los que menos trae el paquete y los que menos se donan”.

Nuevos integrantes

El Servicio del Voluntariado Santa Rita abrió las inscripciones para participar de un curso de formación que permitirá sumar nuevos integrantes, mayores de 21 años con vocación de servicio.

Los interesados deben dirigirse al Servicio, que funciona en el Hospital San Roque, de lunes a viernes de 16 a 18. La formación se iniciará el 10 de mayo y se desarrollará hasta diciembre, los viernes de 16 a 18. Lo dicta personal del hospital, pediatras, infectólogos, enfermeras y algunas voluntarias.

Contacto: bebizarate@gmail.com

—¿Se acercan interesados en ser voluntarios?

—Sí, hemos recibido inscripciones y aún continuamos anotando. El curso no se dicta todos los años, el último fue en 2019. Se hace sólo cuando el número de integrantes no es suficiente para efectuar una atención adecuada. La capacitación es larga porque hay mucho para aprender y practicar. Y fundamentalmente, para considerar si se va a poder llevar a cabo este compromiso antes de prestar juramento sobre el código de ética.



QUÉ HAY PARA VER

La verdad detrás de la serie número uno en Netflix

“Bebé reno” llegó a la plataforma con una puntuación perfecta de Rotten Tomatoes y está interpretada por Richard Gadd, quien sufrió esta historia de acoso en su vida real.

Bebé reno (Baby Reindeer) es una de las series más impactantes que se estrenaron en Netflix. No solo por el relato real de lo que le sucedió a Richard Gadd —quien a su vez es el actor central de la historia y su propio guionista—, sino por los giros que tiene en los seis capítulos. Y una pregunta aterradora queda flotando en el aire, ¿es posible que algún aspecto de nuestra personalidad atraiga a personas acosadoras? Estos desafíos y otros tantos, como el abuso, la necesidad de ser reconocido por el otro y el acoso en sí mismo, son las claves para entender este entramado psicológico que plantea *Bebé reno*.

En un emocionante giro de eventos narrativos, Richard Gadd ha llevado su experiencia personal de acoso hasta las pantallas con la exitosa miniserie de Netflix, *Bebé reno*. La obra, que comenzó como un monólogo en el escenario londinense antes de adaptarse a la televisión, explora las dinámicas de un acoso implacable a través de la óptica de Gadd,

quien sufrió en carne propia el asedio de una admiradora obsesiva. Según reveló en una entrevista con *The Guardian*, esta situación fue una verdadera pesadilla que duró dos años, destacando la complejidad y la peligrosidad que el acoso puede asumir en tiempos modernos.

Bebé reno no solo ha dominado las listas de popularidad en la plataforma, sino que también ha suscitado diálogos críticos sobre el acoso, la salud mental y la influencia desmesurada de la tecnología en las relaciones interpersonales. Gadd, quien inicialmente plasmó su calvario en el teatro, ha recibido elogios por su valentía al compartir una historia tan personal y por la sensibilidad con la que maneja el tema del acoso.

La serie aborda sin titubeos la persecución sufrida por Gadd tras un inocente gesto de bondad hacia una mujer en un pub, un incidente que desencadenó un acoso sistemático y desquiciado. Según *The Guardian*, la acosadora de Gadd, rebautizada como Martha en la serie, le envió más de 41 mil correos electró-

nicos, 350 horas de mensajes de voz y numerosas cartas, entre otros métodos de acoso que alteraron profundamente la vida del actor y guionista.

“Me estaban regañando por acosar a la policía por haber sido acosado”, expresó Gadd sobre la ironía y la frustración de buscar ayuda en un sistema que parecía más dispuesto a cuestionarlo que a defenderlo. Esta experiencia resalta el desafío de las víctimas de acoso para ser tomadas en serio y la necesidad de reformas sistémicas que aseguren su protección y bienestar.

La factura narrativa de *Bebé reno* también pone de relieve cómo el acoso se extendió a los seres queridos de Gadd, incluidos sus padres y su pareja de entonces, revelando la capacidad desestabilizadora que el acoso tiene no solo para la víctima directa sino para su entorno más cercano. “Casi podía cortar una línea, con cuchillo y tenedor, a través de mi ansiedad”, recordó, destacando el intenso impacto emocional del acoso en su vida.

En el lado más humano y complicado de esta historia, Gadd expresa su empatía hacia su acosadora, subrayando la necesidad de entender el acoso como un reflejo de problemas más profundos de salud mental. “Sería injusto decir que ella era una persona horrible y yo una víctima”, afirmó, señalando la delicada línea entre condenar el acoso y comprender la complejidad humana detrás de estos actos. El elenco lo completan Jessica Gunning como la acosadora Martha, Nava Mau como Teri la novia del protagonista, entre otros.

La serie *Bebé reno* y la historia de Richard Gadd nos obligan a confrontar realidades incómodas sobre el acoso, pero también brindan una oportunidad para la reflexión y el cambio. En palabras del propio Gadd, compartir su historia fue tanto una necesidad personal como un deseo de sensibilizar al público sobre un tema que a menudo se discute en silencio. No dejes de ver esta ficción que encuentras en el catálogo de Netflix.

HISTORIAS DE DEPORTES

A 29 años de un Mundial que hizo historia en el fútbol argentino

El 28 de abril de 1995, el seleccionado albiceleste Sub 20 se coronó campeón de la Copa del Mundo de Qatar y marcó el comienzo de una era dorada con José Pékerman como entrenador.

Kevin Rivero
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Sin lugar a dudas que José Néstor Pékerman fue una de las personas más influyentes en la rica historia del fútbol argentino. El entrenador, nacido en la pequeña localidad entrerriana de Villa Domínguez, fue protagonista de un cambio trascendental en un momento necesario y marcó un antes y un después en las categorías juveniles de la Selección Nacional.

Pero, ¿por qué fue tan importante este proceso? La Asociación del Fútbol Argentino (AFA) atravesaba un momento

de crisis con sus divisiones juveniles. En 1991, la Selección Sub 20 jugó el Mundial de Portugal y fue parte de un papelón: fue eliminada en primera ronda y protagonizó un hecho de violencia, con forcejeos y peleas tras una dura caída frente a Portugal. A raíz, de esto la FIFA tomó la decisión de prohibirle participar del Sudamericano y la Copa del Mundo de 1993.

En este contexto, en septiembre de 1994, entre cuestionamientos y críticas, la AFA eligió a Pékerman como nuevo director técnico y su primer torneo fue el Sudamericano Sub 20 de Bolivia. En ese torneo empezó a desarrollar su proyecto y concretó la clasificación al Mundial de Qatar.

Con el primer objetivo logrado, Pékerman y su cuerpo técnico apuntaron de



En el plantel del seleccionado argentino Sub 20 que disputó la Copa del Mundo de Qatar en 1995, el paranaense Joaquín Irigoytía fue uno de los arqueros del equipo.

llenó a la Copa del Mundo. El combinado albiceleste, que en su plantel contaba con el paranaense Joaquín Irigoytía, empezó con un agónico triunfo sobre Países Bajos con el gol de Andrés Garrone. En la segunda fecha perdió por la mínima ante Portugal, pero posteriormente superó 4-2 a Honduras con tantos de Ariel Ibagaza y un hat-trick de Sebastián Pena.

Luego de la clasificación a los cruces decisivos, en los cuartos de final derrotó 2-0 a Camerún con tantos de Francisco Guerrero y Walter Coyette, y en semifinales superó a España con una goleada 3 a 0, con goles de Biagini, Coyette y Chaparro para pasar a la gran final, donde volvían a verse las caras con Brasil.

En este marco, el 28 de abril de 1995, en el Khalifa International Stadium, la Selección Argentina superó al Scratch por 2-0, gracias a los tantos de Biagini y Guerrero. De esta forma se coronó campeón del Mundial Sub 20 por segunda vez en su historia, - la primera vez fue en Japón 1979-, en lo que fue el puntapié inicial para un más que exitoso ciclo del director técnico entrerriano.

Los títulos de Pékerman con el seleccionado Sub 20

Desde su asunción, hasta el final de su mandato como DT de las juveniles, José Pékerman obtuvo cinco títulos con la Sub-20: los mundiales de Qatar 1995, Malasia 1997 y Argentina 2001. Además, también consiguió los Sudamericanos de Chile 1997 y Argentina 1999.

Ese fue el primero de cinco títulos con Pékerman a cargo del equipo. El seleccionado pasó a ser un lugar de formación, de aprendizaje y de enseñanza. Un modelo a nivel mundial. Tal es así que, a esos cinco títulos les siguieron dos más, ya sin Pékerman, pero con Hugo Tocalli y Francisco Ferraro al mando, dos que fueron parte del proyecto base.

El plantel argentino en el Mundial Sub 20 de Qatar 1995

Estuvo conformado por Joaquín Irigoytía, Gastón Pezzuti, Sebastián Pena, Federico Domínguez, Gustavo Lombardi, Juan Pablo Sorín, Diego Crosa, Cristian Díaz, Mariano Juan,

Germán Arangio, Guillermo Larrosa, Ariel Ibagaza, Andrés Garrone, Julio Bayón, Walter Coyette, Francisco Guerrero, Leonardo Biagini y Raúl Chaparro. DT: José Pékerman

Justo
RESTAURANT

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná • 1º Piso •

[justorestaurant.com.ar](https://www.justorestaurant.com.ar)