

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

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III - Nº 185 / Domingo 23 de junio de 2024

ANTONIO SILIO

Un ícono de la sencillez

Es un reconocido atleta argentino, nacido en Nogoyá y radicado en España desde hace más de treinta años. Su nombre está inscripto en competencias donde sólo llegan los grandes deportistas, como Mundiales y Juegos Olímpicos. Aún hoy conserva en su poder marcas nacionales imbatibles. De visita por el país, estuvo en Paraná y compartió consejos a los deportistas con la sencillez que lo caracterizó desde que incursionó en las pistas.

SALUD Y BIENESTAR

¿Cuándo tomar batidos de proteínas para ganar masa muscular?

Atletas y entusiastas del fitness prefieren estas bebidas por su capacidad de proporcionar proteínas de alta calidad tras el ejercicio. El macronutriente fundamental para desarrollar los músculos se puede encontrar en alimentos de origen animal y vegetal.

Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Los dos pilares básicos para desarrollar músculos y lograr los retos físicos son el entrenamiento de fuerza y la alimentación. En ese sentido, la proteína es un macronutriente que tiene un papel fundamental en el crecimiento muscular. Y si bien a menudo se tiende a pensar que la ingesta de proteínas sólo se encuentra en alimentos de origen animal, como la carne o el huevo, lo cierto es que hay muchos alimentos ricos en proteínas tanto de origen vegetal como animal.

En cuanto a las proteínas de origen animal, los especialistas recomiendan comer pescado con regularidad, que tiene hasta 30 gramos de proteínas en 100 gramos y además es fácil de cocinar y digerir.

La leche de soja es una buena fuente de proteína de origen vegetal, con 8 gramos de proteína en un vaso. Otras fuentes de proteína vegetal son las legumbres, como las arvejas y el tofu, que se elabora con semillas de soja y tiene una textura similar al queso.

Los batidos de proteínas son un suplemento esencial para quienes buscan aumentar su masa muscular de manera eficiente. Su popularidad ha crecido en los últimos años entre atletas, culturistas y entusiastas del fitness, debido a su capacidad para proporcionar una fuente rápida y conveniente de proteínas de alta calidad.

Estos batidos están formulados para optimizar la síntesis de proteínas en el cuerpo, lo que es crucial para el crecimiento y la reparación muscular. Consumidos principalmente después del entrenamiento, ayudan a reponer los nutrientes perdidos y a iniciar el proceso de recuperación muscular de manera más rápida y efectiva.

Además, los batidos de proteínas para ganar masa muscular están disponibles en una amplia variedad de sabores y tipos, como el suero de leche, caseína, soja y guisante. Esto permite a los usuarios elegir la opción que mejor se adapte a



sus necesidades dietéticas y preferencias personales, facilitando así su integración en la rutina diaria de entrenamiento y nutrición.

Las proteínas ayudan a ganar masa muscular

Un estudio científico que aborda la relación entre el consumo de proteínas y el aumento de masa muscular, publicado por la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN) en 2017, explica que el

consumo de proteínas, especialmente después del ejercicio, mejora la síntesis proteica muscular, lo que contribuye al crecimiento y recuperación muscular.

Expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard señalaron que "la proteína se encuentra en todo el cuerpo: en los músculos, los huesos, la piel, el cabello y prácticamente en cualquier otra parte o tejido del cuerpo. Constituye las enzimas que impulsan muchas reacciones químicas y la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre".

"La proteína está hecha de más de

veinte bloques de construcción básicos llamados aminoácidos. Debido a que no almacenamos aminoácidos, nuestro cuerpo los produce de dos maneras diferentes: ya sea desde cero o modificando otros. Nueve aminoácidos (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina) conocidos como aminoácidos esenciales deben provenir de los alimentos".

Al igual que las grasas y los hidratos de carbono, las proteínas son un macronutriente esencial para el organismo. El músculo es como una especie de reserva



Foto: Juliana Faggi

de proteínas, ya que no se pueden almacenar en ningún otro órgano.

Qué alimentos contienen proteínas

Algunos de los alimentos que contienen proteínas son:

- Carnes: Pollo, pavo, vaca, cerdo, cordero.
- Pescados y mariscos: Salmón, atún, camarones, trucha.
- Productos lácteos: Leche, queso, yogur, requesón.
- Huevos: Enteros o solo las claras.
- Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles, soja.
- Frutos secos y semillas: Almendras, nueces, semillas de chía, semillas de girasol.
- Granos enteros: Quinoa, amaranto, farro.
- Proteínas vegetales: Tofu, tempeh, edamame.

Momentos clave para tomar batidos

Hay varias opiniones acerca de cuándo conviene tomar el batido de proteínas para alcanzar los resultados deseados. Lo cierto es que, independientemente del momento del día en que se tome, siempre se sacará beneficio de estos preparados. Esto es porque los batidos de proteínas se pueden tomar dependiendo del objetivo de cada persona.

-Después del entrenamiento: Consumir



un batido de proteínas dentro de los 30 a 60 minutos posteriores al ejercicio ayuda a suministrar los aminoácidos necesarios para la reparación y crecimiento muscular, optimizando la síntesis proteica.

-Antes del entrenamiento: Tomar un batido de proteínas antes de entrenar puede proporcionar aminoácidos adicionales que estarán disponibles durante el ejercicio, ayudando a minimizar el desgaste muscular.

-Entre comidas principales: Utilizar los batidos de proteínas como refrigerios entre comidas puede ayudar a asegurar una ingesta proteica constante, lo que es beneficioso para el crecimiento muscular.

Batidos de proteínas caseros

-Batido de banana. Es ideal para recuperar el cuerpo luego del entrenamiento por ser rico en azúcares naturales y potasio. Para prepararlo, son necesarias dos bananas, 500 ml de leche, tres cucharadas de avena y cinco huevos cocidos. Poner todos los ingredientes en una licuadora y mezclar hasta que desaparezcan los grumos y se consiga una textura homogénea. Se puede añadir hielo.

-Batido de nueces. Es ideal para ingerir una buena cantidad de carbohidratos pero digerirlos rápidamente para recuperarse post entrenamiento. Para prepararlo, se necesita: 355 ml de leche deslactosada, 1/2 vaso de agua, yogur bajo en grasa, tres claras de huevo cocidas, 50 gramos de nueces, una banana. Mezclar todos los ingredientes hasta que queden homogéneos.

-Batido de chocolate y banana. La mezcla de chocolate y banana figura entre las mejores recetas de batidos caseros de proteína. Para hacerlo, se necesita: una banana madura, dos cubitos de hielo (opcional), una cucharada de cacao en polvo, una cucharada de proteína en polvo, dos cucharadas de mantequilla de maní. Como base de mezcla se puede usar agua, leche de almendras, leche de vaca o yogur. De acuerdo con la elección que se haga, el batido tendrá una mayor proporción calórica.

-Batido con huevo. Es uno de los batidos de proteínas más naturales y efectivos para ganar masa muscular. Para preparar este sano batido proteico se necesita: un litro de leche, tres claras de huevo (es recomendable que estén cocidas), tres cucharadas de avena, una banana. Batir todos los ingredientes para conseguir un batido 100% proteico a base de huevo.

-Batido de coco y almendras. Las almendras son uno de los alimentos con mayor proporción de proteína, ya que 100 gramos de ellas suministran alrededor de 20 de proteína. Para hacer este batido se necesita: coco seco, 20 o 30 almendras, un poco de canela en polvo, un puñado de semillas de lino, 250 ml de agua (puede usarse también leche entera, yogur o una combinación de estos). Remojar en agua durante una noche las almendras y el coco seco. Al siguiente día, moler hasta formar una pasta que se incluirá en la licuadora. Agregar alguno de los líquidos recomendados y los demás ingredientes. Se puede espolvorear canela extra, si se desea.

NOTA DE TAPA

El deporte, noble escuela de amistad y salud

Antonio Silio es un reconocido atleta que nació en Nogoyá. Sus cualidades deportivas, la disciplina y la humildad que sólo los más grandes ostentan, han sido su carta de presentación en el mundo y con lo que ha dado cátedra en competencias internacionales. Aún conserva marcas nacionales que son imbatibles. El entrerriano, radicado en España, estuvo de visita en Paraná y charló con deportistas locales.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

Antonio Silio nació en Nogoyá, y logró llevar a la provincia de Entre Ríos y al país a las máximas competencias de atletismo, como mundiales y Juegos Olímpicos. Un hombre simple, humilde, disciplinado y solidario, que hace más de treinta años está radicado en España. Su nombre es respetado en el deporte. Ha conseguido importantes títulos internacionales, y aún hoy posee marcas nacionales imbatibles en pruebas atléticas. Su hombría de bien lo ha llevado a escenarios inhóspitos no sólo deportivos. Fue parte de un grupo de voluntarios que hace algunos años decidió rescatar y dar asilo en su casa a refugiados ucranianos tras la guerra. La realidad y la adversidad del otro nunca le resultaron indiferentes. En su visita a la capital entrerriana, se acercó al Thompson a conocer al grupo de atletas que entrenan en la pista de atletismo de 400 metros con los profesores Pablo Carussi y Alejandro Agustí. Allí compartió una tarde de entrenamiento, dio consejos, repasó su vida de deportista y contó cómo vive en Guadalajara.

—Dejó el país para poder seguir



creciendo en el atletismo y lo logró, ¿cómo fue la partida?

—Nunca pensé que con el deporte tendría que emigrar a otro país. Tenía el recuerdo de mis abuelos cuando se tuvieron que ir del Líbano para buscar un futuro mejor. No es fácil adaptarse a otra cultura y costumbres. Por suerte, soy una persona muy abierta y creo encajar sin problema a la vida en España.

—¿Cómo es su vida en España? ¿A qué se dedica?

—Ahora disfruto mucho de mi casa, que construí con mis manos junto a Guillermo, mi hermano mayor.

Tengo un grupo de atletas que les doy un plan de entrenamiento y también llevo atletas a competir a maratones por Europa.

Soy una persona muy austera y trato de darle valor a las pequeñas cosas y momentos de nuestra vida.

Uno va aprendiendo de hacer lo que le gusta y buscar un equilibrio en lo emocional, yo lo encontré a través del deporte.

Solidario en todos los terrenos

La guerra entre Rusia y Ucrania que se inició en 2022, dejó miles de niños y mujeres refugiados a la vera de las fronteras. El entrerriano no fue indiferente al pedido de asilo de estas personas y



Foto: Sergio Ruiz

Carreras para recordar

Las participaciones de Antonio Silio en atletismo y los títulos comenzaron en la adolescencia. De su trayectoria deportiva, recordó: “Como carrera, el subcampeonato del mundo de media maratón en Newcastle en Inglaterra, que fue la segunda marca del mundo en ese momento, 1 hora 00’40”. Ganó el atleta de Kenia, Benson Masias, y ahí me di cuenta que estaba luchando codo a codo con los mejores del mundo. Después haber ganado la maratón de Hamburgo en el 95, y haber sido el primer argentino que bajó las 2 horas 10 minutos en esa maratón. En Alemania me llevé un premio importante, yo venía de un fracaso en los Juegos Panamericanos de Mar del Plata. La verdad, me la jugué mal la Secretaría de Deportes de la Nación en ese momento, hubo resentimientos y me habían hecho pagar el tema de haberme venido a España sin pedirles permiso a ellos. Pero bueno, son cosas que sucedieron en esos momentos”, comentó.

y aprendieron muchísimo. Ahora sigo en contacto con esa familia”, narró el entrerriano.

En Paraná

Antonio Silio estuvo recientemente, en el país y de visita por Paraná. Concu-

Sigue en la página 6

participó del rescate de niños y mujeres ucranianas.

Sobre esta experiencia contó a BIEN!: “Con un amigo, Ricardo Vera, de Uruguay, que también es ex atleta, finalista olímpico en Barcelona 1992, decidimos ir a buscar una familia a la frontera con

Ucrania. Al final, se unieron mas voluntarios, fuimos en cinco furgonetas y nos quedamos una semana. Hicimos más de 6.000 kilómetros entre ida y vuelta. Trajimos a cincuenta y seis niños ucranianos, junto a alguna madre y alguna abuela. En casa se quedó una familia de

seis personas, una abuela, una madre, dos hijos y dos sobrinos, que estuvieron un año y medio. Se fueron en septiembre del año pasado. Fue una experiencia linda porque a pesar de ser una cultura diferente, se pudieron adaptar. Los chicos empezaron a estudiar el español

Abrí tu cuenta 100% online.

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. EXCLUSIVO PARA EMPLEADOS EN RELACIÓN 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/CIEN-TEA-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 PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA EL BANCO, CONFORME LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN, INGRESE A [WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR](https://www.bancoentrieros.com.ar). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.



Antonio Silio charló con los deportistas locales de la Escuela Municipal de Atletismo.

Foto Gentileza: Subsecretaría de Deportes Municipalidad de Paraná.

Viene de la página 5

rrió al Thompson, donde diariamente los profesores Pablo Carussi y Alejandro Agustí, de la Escuela Municipal de Atletismo y de Dúatlón llevan a cabo sus entrenamientos. Con respecto al espacio que ocupan los atletas locales, dijo: "La verdad que el lugar donde están entrenando, donde está la pista de ciclismo, no es el adecuado. Ojalá las autoridades municipales y provinciales puedan darle una mano al atletismo y se pueda hacer una pista. No se necesita mucho, sólo que tenga un buen drenaje para que se pueda entrenar en invierno porque en días de lluvia muchas veces hay que esperar varios días para que se seque. Pero cuando hay ganas ya vemos que se puede entrenar en muchos sitios, pero sobre todo hay que tener, como el caso de Pablo (Carussi), esa dedicación que tiene con ese lindo grupo de gente en Paraná", destacó Silio.

—¿Qué nos falta para seguir creciendo en lo deportivo?

—Bueno para seguir creciendo creo que una ayuda más del Estado, del gobierno, pero también tenemos que buscar nuestro propio recurso. En mi caso, yo me tuve que venir a España por mi propio medio. Tuve que hacer mi camino. Creo que también las autoridades, tanto de la CADA, de la Federación de Atletismo Argentino tienen que buscar su propio recurso para apoyar al atletismo de base. Esto es, sobre todo, lo que más hace

Brevebio

Antonio Silio nació en Nogoyá, en la provincia de Entre Ríos, el 9 de mayo de 1966. Está radicado en Guadalajara, España. Está casado con Jacqueline Ouvruer Buffet y tienen dos hijos, Nahuel (29) y Matías (26). Posee todos los récords argentinos en pruebas de fondo, y en el caso de las competencias de ruta, en todas las distancias desde los 10 kilómetros hasta la maratón: 5.000 m, 10.000 m, 10 km (ruta), 15 km (ruta), Media maratón, 25 km (ruta), 30 km (ruta) y Maratón con un registro de 2h09m57s conseguido en 1995, en Hamburgo. En tanto, su récord nacional de medio maratón es de 1h00m45s, logrado en 1998 en Zurich-Uster (Suiza). Fue subcampeón mundial de media

falta, apoyar a los chicos para que salgan futuros deportistas.

Están muy olvidados los colegios y se enseña lo básico. Los profesores no se involucran mucho en las escuelas y hace falta una política que fomente el deporte. Estuve hablando con Sebastián Uranga, quien tiene una mirada hacia cómo mejorar el deporte en general. Si bien el atletismo es la disciplina base, sirve para que los chicos empiecen a hacer deporte y mejora la coordinación. También hay que mejorar la ali-

maratón en Newcastle-South Shields (Gran Bretaña) en 1992, en la edición inaugural de dicha competición de la IAAF, escoltando al keniano Benson Masya. Posteriormente estuvo en el top ten de dicho campeonato con sextos puestos en Bruselas (1993) y Zurich-Uster (1998). Además de sus múltiples títulos iberoamericanos, sudamericanos y nacionales, fue finalista olímpico de los 10 mil metros llanos en los Juegos Barcelona 1992 y del Mundial 1993 en Stuttgart, donde ocupó el octavo puesto. También obtuvo la medalla de bronce de los 5.000 metros en los Juegos Panamericanos de La Habana 1991. Además integró el equipo nacional en los Juegos Olímpicos de Atlanta, en 1996.

mentación, que tanta falta hace en estos tiempos en tantas familias por los pocos recursos que hay.

—¿Cómo encontró a su Nogoyá natal?

—Bueno, a mi Nogoyá la encontré un poco estancada. Necesita muchas mejoras, las calles están prácticamente, un poco olvidadas. No ha habido dinero del Estado para mejorarla.

Es una ciudad donde vivíamos de la ganadería, donde había una fábrica de lácteos, de leche Nestlé, que luego pasó a ser otra fábrica que la compró una firma

de Rosario y se fundió. También había un molino, y la verdad es que hay poco trabajo hoy en Nogoyá. Se necesita más gente que vaya a invertir a esta ciudad, a estos pueblos que han quedado un poquito atrás.

Recomendación

—Sigue entrenando todos los días, ¿qué puede decirle a aquellos que aún no han adoptado el deporte, la actividad física como estilo de vida?

—Así es, sigo entrenando, todos los días que puedo salgo a correr. Tengo tiempo, entonces, lo que hago es salir cuarenta, cincuenta minutos, una hora, depende de cómo esté ese día. Trato de cuidar el cuerpo y lo hago para mantenerme bien, atender la salud y llegar, como siempre digo, a la vejez de la mejor manera, anímica y físicamente lo mejor que pueda. El deporte te ayuda muchísimo a despejarte mentalmente, y eso es lo que le aconsejo a los chicos y a la gente. El deporte es invertir en calidad de vida, por eso les digo que dediquen un tiempo a correr, a hacer cualquier actividad física, que se puede realizar en conjunto, que distrae y te saca de la rutina diaria.

—¿Volvería a vivir en Argentina?

—Hasta hace unos años tenía un mínimo de esperanza de que nuestro país saldría adelante. Creo que el crédito se fue agotando y pienso que mis últimos años los haré junto a mi familia en España.

QUÉ HAY PARA VER

La vieja película sobre "Drácula" se metió entre lo más visto

Tiene 10 años de antigüedad pero se metió en el top 10 de lo más visto en Argentina. De qué trata.

Como ocurre con frecuencia en la popular plataforma Netflix, un viejo título sorprendió a más de uno al ingresar en el top 10 de lo más visto, pese a tener 10 años de antigüedad.

"Drácula, la historia jamás contada", también conocida como "Drácula: La leyenda jamás contada" en algunos países, es una película estadounidense de acción y terror del año 2014, dirigida por Gary Shore y protagonizada por Luke Evans.

De qué trata "Drácula, la historia jamás contada"

A diferencia de las típicas historias de Drácula, esta película se centra en los orígenes del vampiro, explorando la transformación del príncipe Vlad Tepes en el monstruo legendario.

La trama principal gira en torno a: -La lucha de Vlad Tepes contra el Imperio Otomano: Vlad, príncipe de Transilvania, debe enfrentar la invasión de los turcos liderados por Mehmed II. Para proteger a su pueblo y su familia, Vlad toma una decisión drástica: hacer un pacto con una fuerza demoníaca que lo convierte en un vampiro.

-La transformación de Vlad en Drácula: El pacto con la oscuridad tiene un precio. Vlad debe luchar contra su propia humanidad y las terribles consecuencias de su transformación.

-El amor prohibido: A pesar de su condición de vampiro, Vlad se enamora de una joven llamada Mina Harker. Este amor prohibido lo atormenta y lo enfrenta a una difícil decisión.

"Drácula, la historia jamás contada" ofrece una perspectiva diferente del mito de Drácula, presentándolo como un héroe trágico que toma decisiones difíciles para proteger a su pueblo. La película combina elementos de acción, terror y romance, con una ambientación medieval oscura y sangrienta.

Datos adicionales

"Drácula, la historia jamás contada"

Año de estreno: 2014

Director: Gary Shore

Protagonista: Luke Evans

Reparto: Sarah Gadon, Dominic Cooper, Diarmaid Murtagh, Samantha Barks

Género: Acción, Terror, Fantasía

Duración: 1 hora y 32 minutos

Plataforma: Netflix



ESCAPADAS

El destino del Litoral con selva, saltos de agua y mucha naturaleza

Moconá, a 320 kilómetros de Puerto Iguazú, en Misiones, combina propuestas de aventura con tradiciones y sabores guaraníes

Un viaje a la profundidad de la selva. Sin filtros, con la exuberancia del verde y la naturaleza en toda su expansión. En contacto directo con las aves, los animales y la vegetación. Moconá, al centro-este de Misiones, resume estas cualidades, y muchas más. Con sus saltos como grandes protagonistas, el destino atesora mucho más que la joyita burbujeante que domina el Parque Provincial Moconá, dentro de la Reserva de la Biosfera Yabotí, que en guaraní significa tortuga. A orillas del río Uruguay, frontera con Brasil, Moconá propone experiencias inmersivas para palpar la selva con todos los sentidos.

La ruta costera, apretada entre tanta vegetación, parece un tallarín. O más bien un hilito gris que serpentea el camino rodeado por tierra colorada, el único acceso que después de tomar la ruta nacional 12 desde Puerto Iguazú atraviesa El Sober-

bio y otras localidades para terminar su trayecto en Moconá. Son 320 kilómetros entre árboles como el cedro, lapacho, guatambú y petiribí que se recorren, y disfrutan, en cuatro horas y media en auto. La travesía funciona apenas como antesala de lo que vendrá. Anticipa que los colores rojo y verde irán transformando la paleta cromática pero siempre manteniendo sus tonalidades esenciales, las que conforman el ADN del Bosque Atlántico.

En el municipio de San Pedro, con una superficie aproximada de 253 mil hectáreas, Moconá se posiciona como una alternativa aventurera al clásico destino de las cataratas del Iguazú. Y tiene con qué. El diagrama de actividades y experiencias van desde tirolesa, rapel sobre arroyos



Spa
RECOMENDADOS

MARAN
SUITES
& Towers
Spa

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná. WTS: 3435 210440

y paseos en kayak por el arroyo Yabotí hasta tiro al blanco, fogones nocturnos, avistaje de aves y senderos interpretativos que rescatan la cultura guaraní. Al ser un refugio natural, las aves como el yacutinga (penacho blanco y pecho rojo), tucanes y perdices o mamíferos como el acutí, carpinchos, zorritos y venados forman parte del paisaje cotidiano. Por la pureza del aire abundan las mariposas multicolores y de gran tamaño.

De hecho, en 2022 se declararon cinco especies como Monumento Natural y de Interés Público. Las androgeo, mariposa 88, monarca, seda azul y panambí son de la partida, con el objetivo de lograr su preservación, conservación y reproducción. Al igual que el yagareté, una especie emblemática en extinción, que también fue declarada Monumento Natural de la Argentina. El rey de la selva tropical está custodiado por distintas organizaciones que promueven su cuidado.

Adrenalina náutica

Es clave consultar día a día si el acceso a los saltos de Moconá está abierto, ya que su habilitación depende de factores climáticos, como lluvias abundantes, y también de la apertura o cierre de las represas del lado brasilero. En la web <https://misiones.tur.ar/mocona/> se actualiza la información diariamente, que permite programar la visita a esta maravilla natural conformada por cataratas de hasta 10 metros de

altura que interrumpen durante unos tres kilómetros el curso del río Uruguay. Los paseos en gomón que llegan hasta el pie de los saltos no solo son seguros sino que recorren el trayecto de tal forma que la experiencia resulta entretenida. Y además, es la única alternativa para verlos de frente, sin cruzar a Brasil. Pura adrenalina náutica que refresca la jornada.

La gastronomía misionera y las costumbres guaraníes que aún se mantienen intactas en distintas comunidades locales se pueden conocer a partir de distintas propuestas ofrecidas en la región.

Entre las leyendas y relatos que identifican el lugar, el de Yasi (luna) acapara toda la atención, junto con la historia del trabajo esclavo al que estuvieron sometidos los guaraníes para la cosecha de yerba mate. La infusión icónica que funciona como puente, también se toma en forma de tereré misionero, bien frío y con jugos naturales.

En cualquiera de las hosterías, hoteles y cabañas de Moconá la historia de la yerba mate vive en relatos que se transmiten de generación en generación. El pasado y el presente se funden en las actividades que aún sostienen las cuatro comunidades guaraníes, herederas de técnicas ancestrales y saberes, como la construcción de casas de tacuara (con plantas de bambú), trampas y redes para pescar. Sustentabilidad y conciencia ecológica son los pilares de Moconá, el destino a pura selva que pone el foco en la preservación del área y en el rescate de la historia.