



Memoria 2010 Corporación 5 al día Chile

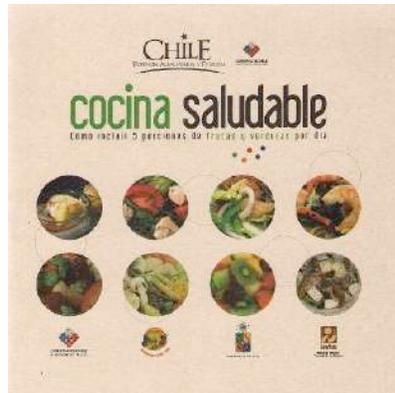
Directorio 2009 – 2010:

Presidente:	Dr. Fernando Vio. Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile
Vicepresidente:	Sr. Rodrigo Echeverría Presidente Federación Nacional de Productores de Frutas de Chile (Fedefruta)
Secretaria:	Sra. Isabel Zacarías Nutricionista del INTA, Impulsora del programa 5 al día en Chile
Tesorero:	Sr. Fernando Alvear Presidente de la Asociación Gremial de Supermercados de Chile (ASACH)

1. Publicaciones

1.1 Libro Cocina Saludable, como incluir 5 porciones de frutas y verduras por día

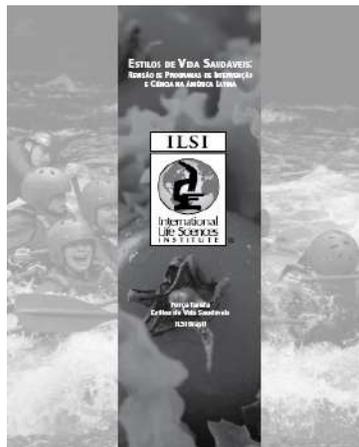
La Corporación 5 al día Chile, con el patrocinio del Ministerio de Agricultura y el auspicio del Ministerio de Salud, Fundación para la Innovación Agraria y Fundación de Comunicaciones y Cultura del Agro, han publicado el libro Cocina Saludable, Como incluir 5 porciones de frutas y verduras por día. Este libro contiene recetas e ideas para aumentar la diversidad de formas de preparación de frutas y verduras, permitiendo aumentar su consumo. El libro consta de minutas diarias con cuatro tiempos de comida, para cuatro semanas, cálculo de aportes nutricionales por tiempo de comida y total del día. Se han incorporado recetas novedosas, con ingredientes de costos moderados, con tal de hacerlas accequibles a gran parte de la población, además se han considerado las Guías Alimentarias para la población Chilena como orientación. Esta publicación ha sido editada por Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Daniela González, Alejandra Domper y Cesar Rodríguez, las recetas han sido elaboradas por Francisca Urrejola y la información nutricional estuvo a cargo de Constanza Maucher.



1.2 Libro Estilos de Vida Saludables: Revisión de Programas de Intervención y Ciencia en América Latina. International Life Sciences Institute Do Brasil (ILSI Brasil), 2010.

ILSI Brasil publicó este libro, basado en las conferencias presentadas en el Workshop "Estilos de Vida Saludables, Gente Saludable": Revisión de Programas de Intervención en América Latina, realizado del 3 al 5 de diciembre de 2008 en Itu, Brasil. En esta publicación se incorporan 2 capítulos relacionados con el Programa 5 al día Chile:

- Zacarías I, Rodríguez L, González D, Lera L, Hill R y Domper A. Evaluación del impacto de una campaña educativa "5 al día" en el aumento del consumo de frutas y hortalizas.
- Zacarías I, Rodríguez L, González D, Lera L, Hill R y Domper A. Consumo de Verduras y Frutas en Centros de Salud y Supermercados en la Región Metropolitana de Chile: Programa "5 al día".



2. Investigación

- 2.1. Estudio "Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica", Tesis para optar al grado de Magíster en Nutrición y Alimentos, mención Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas Asociadas a la Nutrición. INTA Universidad de Chile. Realizado por Dra. Susana Olavarría.

Objetivos del estudio: determinar facilitadores y barreras para aumentar el consumo de verduras y frutas en seis países Latinoamericanos, y establecer si existe relación entre Guías Alimentarias y 5 al día. Los facilitadores destacados fueron la publicidad televisiva de las campañas que promueven su consumo, y la existencia de ferias libres en los barrios. Los obstaculizadores fueron la falta de políticas de regulación sobre la publicidad y la utilización de ganchos comerciales de los alimentos, de autosustentabilidad, de financiamiento de programas relacionados, de investigación sociológica. La principal barrera para el consumo de frutas y verduras en estos países es la falta de apoyo normativo y de políticas relacionadas, tales como la regulación de la propaganda de los alimentos, siendo útil una buena campaña publicitaria en el éxito de los programas que fomentan su consumo. La principal relación existente entre las Guías Alimentarias y el Programa 5 al día es que ambos promueven el consumo de verduras y frutas.

2.2. Estudio “Uso del color en la promoción del consumo de frutas y verduras: la experiencia en Chile del Programa “5 al día Chile””. Realizado por Paz Cox y María Rosa Domper, Grupo de investigación del Color de la Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios de Urbanismo, Pontificia Universidad Católica de Chile. Presentado en el Congreso interino de la Asociación Internacional del Color, 12 al 15 Octubre 2010. Mar del Plata, Argentina.

Entre las interrogantes planteadas en este trabajo está establecer el grado de pertinencia de los colores seleccionados para cada una de las piezas y elementos diseñados como portadores del mensaje nutricional, su convivencia visual con otros elementos gráficos como fotografías, ilustraciones, tipografías, fondos y otros elementos incorporados en las diferentes piezas gráficas y elementos analizados y su grado de efectividad y contribución al mensaje que se busca transmitir.

3. Congresos y Jornadas

3.1 6° Congreso Internacional de Promoción al consumo de Frutas y Verduras



El 6° Congreso Internacional de Promoción al consumo de Frutas y Verduras, se realizó entre el 7 y 10 de Noviembre, en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, México. En esta nueva versión del encuentro, se congregaron representantes del sector público y privado, a nivel nacional e internacional, vinculados con la producción y comercialización de frutas y verduras y con la promoción de salud y alimentación saludable. Estuvieron presentes los representantes de los siguientes Programas 5 al día, Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, España, Francia, Hungría, México y Venezuela. El objetivo

del congreso fue ofrecer un espacio interactivo entre los principales actores de la producción y promoción del consumo de verduras y frutas, para compartir experiencias exitosas, potenciar acciones intersectoriales, comprometer a los participantes a generar acciones a nivel local, potenciar la red Latinoamericana de Promoción del consumo de verduras y frutas y promover en el público general el consumo de frutas y verduras y aumentar la conciencia de su importancia en la prevención de enfermedades. Se firmó una declaratoria de compromiso para consolidar los movimientos 5 al día a nivel internacional.



3.2 Jornadas Sochinut 2010

Los días 23 y 24 de noviembre, se realizaron las XVII Jornadas de Nutrición de la Sociedad Chilena de Nutrición, en el Hotel Hyatt de Santiago, donde la promoción del consumo de frutas y verduras estuvo presente en varias presentaciones. Además el Programa 5 al día, contó con un stand, para la entrega de material informativo, promocional y educativo acerca del Programa.





4. Reunión

Reunión Ministro de Agricultura – Corporación 5 al día Chile.

El día 03 de mayo del 2010, el Directorio de la Corporación 5 al día se reunió con el Sr. José Antonio Galilea, Ministro de Agricultura, para dar a conocer las acciones que realiza la Corporación y el trabajo colaborativo que ha mantenido con este Ministerio desde la constitución de la Corporación, se discuten posibles acciones a realizar durante el presente año. Se renueva el convenio de colaboración establecido el año 2009, con una entrega de recursos para realizar acciones durante el presente año, se compromete la renovación del convenio para el año 2011.



5. Campañas

5.1 Campaña televisiva Spot 5 al día en TVN

Con el apoyo del Ministerio de Agricultura y de Televisión Nacional de Chile, se elaboró un spot publicitario para promover el consumo de frutas y verduras dirigido a adolescentes. TVN transmitió este comercial durante 3 semanas consecutivas del mes de septiembre del presente año, con una frecuencia de 2 veces al día. Para darle mayor difusión, actualmente está disponible en el sitio www.5aldiachile.cl y Youtube.





5.2 Radios rurales

Se elaboraron mensajes radiales simples y de fácil comprensión los que fueron difundidos a través del Programa Chile Rural de la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA) del Ministerio de Agricultura, que se transmite en 220 radioemisoras de todo el país, estos mensajes estuvieron al aire entre los meses de septiembre a diciembre de 2010, en ellos se entregó información sobre el Programa 5 al día, beneficios del consumo de frutas y verduras, recomendación de consumo, importancia de los colores, aporte nutricional de frutas y verduras e ideas prácticas para aumentar el consumo. Además se destacó la importancia de la higiene para la inocuidad de los alimentos.

5.3 Campañas Ferias Libres

Campaña en Ferias Libres: con el propósito de promover el consumo de frutas y verduras a través de los feriantes, se realizó una campaña entre los días 9 de diciembre de 2010 y el 15 de enero de 2011. El objetivo fue introducir el mensaje 5 al día, que la población consume 5 porciones de frutas y verduras, de distintos colores, cada día. Y además incorporar el concepto de cuidado del medio ambiente, para lo cual se reprodujeron 50 mil bolsas ecológicas, impresas con el mensaje 5 al día, las que fueron distribuidas en esta campaña. Además se hizo entrega de Recetarios con ideas para incorporar más frutas y verduras en la alimentación, con recetas saludables, atractivas y fáciles de preparar. Esta campaña contó con el apoyo del Ministerio de Agricultura, FUCOA, Organización Panamericana de la Salud, Central de Abastecimiento Lo Valledor, Asociación de Ferias Libres y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA de la Universidad de Chile, en el marco del Programa 5 al día Chile. Se capacitaron a los líderes de las ferias que intervinieron, en las comunas de Macul, La Granja, Puente Alto, San Bernardo, Cerro Navia y Maipú.

Lanzamiento campaña ferias libres 5 al día, Feria Juan Pinto Durán Macul, 2010

El día 9 de Diciembre se realizó el lanzamiento de la campaña 5 al día en ferias libres, en la Feria Libre Juan Pinto Durán ubicada en la comuna de Macul.



5.4 Campaña Colaciones saludables: 5 al día + Yo Tomo

Durante el mes de Mayo del 2010, se realizó la Campaña Colaciones saludables, que reunió al Programa 5 al día y Yo Tomo, quienes promueven el consumo de lácteos. Se formó una alianza que permitió abarcar supermercados Jumbo y Santa Isabel de la Región Metropolitana. En esta campaña el Programa 5 al día, aportó folletos informativos sobre el consumo de frutas y verduras y chapitas para motivar la participación de los niños. El objetivo de la campaña fue motivar a los niños y a sus padres, a consumir colaciones saludables, basadas en lácteos y frutas y verduras.





5.5 Campaña Club Jumbito

Durante el mes de septiembre se realizó en supermercados Jumbo, la campaña Club Jumbito, en ella se promovió el consumo de colaciones saludables para los niños, con énfasis en frutas y verduras, se realizaron concursos y durante el tiempo de la campaña estuvo disponible la página web donde además de concursar, estuvieron disponibles juegos e información acerca de los beneficios de frutas y verduras, y recomendaciones de consumo. El Programa 5 al día, aportó información técnica sobre los contenidos y distribuyó por este canal, dípticos 5 al día, diseñados para los niños.



6. Materiales de difusión

Díptico 5 al día



Afiche 5 al día



Folleto Comer frutas y verduras es más fácil



Folleto de Colorear



Folleto ¿Se puede prevenir el cáncer?



Folleto Recetas



Lápices



Magnetos



Bolsas Naranjas



Boletín de Consumidores, ODEPA - MINAGRI

En el mes de enero del 2010, la Corporación 5 al día, realiza una asesoría en contenidos, para el Boletín de Consumidores, emitido por la ODEPA del Ministerio de Agricultura, que posteriormente fue publicado en el mes de febrero, cuyo tema fue "Alimentación Saludable, Frutas y Hortalizas", disponible en www.odepa.gob.cl



7. Convenio Agrícola Mercedario



La Corporación 5 al día, firma un convenio de colaboración con la empresa Agrícola Mercedario para implementar el Programa 5 al día al interior de la empresa, durante el año 2010. Esta empresa está ubicada en Salamanca, y son productores de uvas de mesa, paltas y cerezas. Se formó un comité 5 al día el cual estuvo a cargo de implementar las actividades propuestas por la Corporación, entre ellas está el diagnóstico de los hábitos de vida saludable, actividad física y consumo de frutas y verduras, de los trabajadores. Posterior a esto se iniciaron las actividades motivacionales, para dar inicio al Programa 5 al día, dentro de la empresa, a cada trabajador se le regaló fruta y material educativo sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras. Además se pegaron los afiches en lugares estratégicos dentro de la empresa.



Se realizó una visita a la Escuela de Salamanca, para coordinar las actividades de promoción del consumo de frutas y verduras a realizarse con los niños.





Corrida Pentafarms Octubre

El día 23 de Octubre, Agrícola Mercedario, realizó la 1ª Maratón Mercedario 2010, se invitó a participar a los funcionarios junto a sus familias y se premió a los primeros lugares. La empresa dispuso de agua para los participantes y al finalizar la actividad, se degustaron ensaladas y frutas ofrecidas por el comité 5 al día.

Para complementar la actividad, los participantes asistieron a una charla motivacional y educativa sobre alimentación saludable y la importancia del consumo de frutas y verduras.

En forma paralela los niños asistentes participaron de una actividad recreativa, en la cual utilizaron frutas y verduras, para realizar diferentes creaciones. Se premió a los platos más creativos.



Capacitación Padres y apoderados Escuela Salamanca

Como parte de las acciones de Responsabilidad Social, el Programa 5 al día estuvo presente en una Escuela de Salamanca, se invitó a participar a Padres y Apoderados, de una sesión educativa, donde se explicó a los asistentes la importancia del consumo de frutas y verduras, dentro del contexto de la alimentación saludable, entregando ideas

para motivar a sus hijos al respecto. Esta actividad finalizó con la entrega de regalos a los asistentes, libros de recetas, cuadernos y delantales entre otros.



8. Eventos

8.1 Programa Agrocapital

El día 15 de Abril 2010, se realizó el lanzamiento del Programa “Agrocapital”, por la Agencia Metropolitana de Desarrollo Productivo, el cual está orientado a reforzar la competitividad de las empresas de la Región Metropolitana, para formar parte de la cadena de valor de las hortalizas. Participan en el Programa representantes del sector privado, público y la academia. El Programa 5 al día estuvo presente distribuyendo libros, folletos, tacos, magnetos y agendas, a los 120 asistentes al evento.



8.2 Segundo Show Room ICB Food Service

El Segundo Show Room ICB Food Service fue realizado los días 23 y 24 de abril del 2010, en el Hotel Hyatt. En dicho evento se realizó difusión del Programa 5 al día Chile, al público asistente compuesto principalmente por empresarios del rubro gastronómico tanto de restaurantes como de grandes cadenas, que toma las decisiones de compra y de los menús de sus empresas. La asistencia al evento fue facilitada por la presencia de un stand de la empresa Agrícola Citar Limitada, la que mostró la amplia gama de productos vegetales que vende, de esta forma se espera que al mejorar la disponibilidad de hortalizas y frutas a través de la distribución de ICB (Empresa productora, comercializadora y distribuidora de alimentos), ayuden a facilitar el consumo y disponibilidad de este tipo de productos.



8.3 Celebración del día del Profesional, Universidad SEK 31 de Mayo 2010

La Corporación 5 al día estuvo presente el día 31 de mayo del 2010, en la celebración del profesional, realizada de las 3 carreras del área salud con las que cuenta esta Universidad, Nutrición y Dietética, Kinesiología y Enfermería, con una charla informativa acerca del Programa 5 al día, a la cual asistieron alrededor de 100 personas, entre estudiantes y docentes de la Universidad, además contó con un stand atendido por una alumna de la Universidad, donde se realizó la distribución del material promocional del Programa 5 al día.



8.4 Ferias Saludables Universidad de Chile

Durante el año 2010 se realizaron 6 Ferias Saludables, en distintas facultades de la Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales, Facultad de Artes, Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas, Facultad de Filosofía y Humanidades, Facultad de Ciencias - Programa de Bachillerato y Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas - Facultad de Odontología. El objetivo de estas ferias es entregar información a los estudiantes, académicos y funcionarios, sobre diversos temas relacionados a la salud. Dentro de los expositores estuvieron presentes el INTA y el Programa 5 al día con un stand, donde se distribuyeron cartillas del Programa de Información al Consumidor del INTA y del Programa 5 al día Chile. Además el Stand contó con materiales como Cuadernos, Agendas, Bolsas Ecológicas, Tacos, Magnetos, Libro "Contribución de la política agraria a la promoción del consumo de frutas y verduras en Chile" y el Libro "Cocina Saludable", para motivar a los asistentes a mejorar su alimentación.



8.5 Evento 5 al día INTA

El día 24 de Junio, se realizó la Campaña de difusión del programa 5 al día al interior del INTA, se aplicó una encuesta de consumo, se regaló fruta y una bolsa 5 al día con materiales, para motivar el consumo de frutas y verduras en la comunidad.



8.6 Celebración 4º Aniversario Programa 5 al día Chile

El 16 de Agosto se cumplieron 4 años de la formación de la Corporación 5 al día Chile, encargada de implementar el Programa 5 al día en Chile. En esta oportunidad quisimos celebrarlo con la comunidad del INTA Universidad de Chile. Para la celebración se regaló a los asistentes, material informativo del programa, blocks y magnetos recordatorios del mensaje 5 al día. Además contamos con la presencia de la empresa Dole, quienes ofrecieron una degustación de productos a los asistentes y muestras de regalo, para motivar el consumo de frutas y verduras dentro de la institución.



8.7 Seminario Fresh Connections-Chile 2010 PMA

El día jueves 26 de agosto se realizó el Seminario Fresh Connections-Chile 2010, en Casa piedra. El evento es organizado por Produce Marketing Association, asistieron 250 persona. Se analizaron las principales tendencias del retail que afectan a la industria hortofrutícola en Asia, Europa y Estados Unidos y constituyó una oportunidad para que productores y exportadores conocieran lo que está sucediendo en el retail a partir de la experiencia de quienes están involucrados en el negocio. La Corporación 5 al día Chile, estuvo presente con un stand, donde se informó a los participantes del Programa 5 al día Chile, como una oportunidad de Responsabilidad Social Empresarial, invitándolos a incorporarse al Programa, a través de la implementación en sus empresas. Se distribuyeron diversos materiales promocionales del programa y Libros.



8.8 Feria saludable INACAP Valdivia

El día 27 de agosto, se realizó una Feria saludable en INACAP de la ciudad de Valdivia, esta feria tuvo por objetivo generar e informar hábitos de vida sana y autocuidado en los

alumnos. El Programa 5 al día estuvo presente mediante la entrega de información y materiales educativos, para promover el consumo de frutas y verduras en los estudiantes.



8.9 Feria Saludable, Universidad Alberto Hurtado

El día 05 de octubre, se realizó el “Día de la prevención” dentro de la Semana Saludable organizada por la Universidad Alberto Hurtado. En esta oportunidad el Programa 5 al día contó con un stand, donde se realizó difusión del mensaje 5 al día, entrega de material educativo a los estudiantes, de esta casa de estudios.



8.10 Rueda Internacional de negocios Fruitrade

Los días 6 y 7 Octubre en el Hotel Sheraton, se realizó la VIII Rueda internacional de negocios frutas y hortalizas Chilenas de exportación Fruitrade 2010, organizada por Fedefruta, que congrega a productores de frutas y hortalizas de las principales especies de exportación en torno a distintos seminarios. Se debate la industria desde el punto de vista gremial, técnico, comercial y de gestión. Una vez más, el Programa 5 al día estuvo presente con la entrega de material informativo y la invitación a incorporarse al Programa como opción de responsabilidad empresarial, con los trabajadores.



8.11 3° Foro Internacional de Salud Corporativa

El día 13 de Octubre en Casapiedra, se realizó el 3° Foro Internacional de Salud Corporativa, evento que da a conocer las tendencias mundiales de la promoción de salud en los lugares de trabajo, y el impacto que estas tienen en los ámbitos económico, social y cultural de las corporaciones. Está dirigido a directivos de Isapres, ejecutivos de Recursos Humanos, Calidad de Vida, Bienestar y Desarrollo de las personas, Jefes de personal y beneficios, Profesionales del área de la salud y Medicina del trabajo. El Programa 5 al día estuvo presente en este foro, a través de un stand para la entrega de información y material educativo, en colaboración con Promondo, empresa organizadora del evento, se distribuyó fruta fresca a los asistentes. Además estuvo presente el actor Gustavo Becerra, caracterizado de vendedor de fruta, quien motivó a los asistentes a informarse acerca del programa 5 al día.



8.12 Feria Calidad de Vida U. de Chile

Durante los días 25, 26 y 27 de noviembre, se realizó la Primera Feria de Calidad de Vida, organizada por la Dirección de Recursos Humanos de la Universidad de Chile, en ella se ofreció orientación nutricional, test de evaluación del nivel de estrés, actividades deportivas, masajes exprés y una clínica odontológica móvil entre otras actividades. Esta actividad, dirigida a toda la comunidad, tuvo por objetivo promover una vida sana y saludable. La primera versión de la feria se realizó en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo. El Programa 5 al día, estuvo presente junto al INTA de la Universidad de Chile, para promover alimentación saludable a los visitantes, mediante la entrega de

material educativo. Además el día sábado se realizó una actividad recreativa, con los niños asistentes, los que pudieron colorear frutas y verduras y recibir el mensaje 5 al día.



8.13 Expomundorural 2010



Entre los días 15 y 19 de diciembre, se realizó la 13ª Feria Expomundorural INDAP 2010, en el Parque Alberto Hurtado, en esta exposición se presentaron productos de las 15 regiones del país. 131 empresas campesinas mostraron productos tradicionales y también innovadores, se expuso una muestra ganadera y además se presentaron clases de cocina en vivo y diversos espectáculos musicales. Esta feria demuestra el esfuerzo de INDAP por convertir a Chile en un País Potencia Alimentaria y Forestal. Además de las exposiciones campesinas, la exposición contó con una Feria Libre con diversos puestos de futas y verduras, la venta de ensaladas listas para consumo y jugos de fruta natural. La Central de Abastecimiento Lo Valledor, Asof A.G. y el Programa 5 al día, contaron cada uno con un stand informativo de sus actividades, en forma colaborativa se

distribuyeron bolsas ecológicas para las compras en la feria, se entregó el mensaje 5 al día, de promoción del consumo de frutas y verduras y se entregaron materiales educativos, folletos y libros, para motivar a la audiencia presente.



9. Acciones en escuelas

9.1 Nutriexpo 2010

Por tercer año consecutivo, Nutriexpo visita alrededor de 100 colegios. En esta feria se entrega información a los escolares, a través de una muestra de productos y alimentos, para estimular una correcta nutrición, además se presenta una obra de teatro “La Pirámide Mágica” que les enseña a diferenciar los alimentos sanos de los que no lo son y la importancia de la actividad física. Es organizada por Messe Chile Ltda. y cuenta con el patrocinio de la Corporación 5 al día, INTA y Ministerios de Salud y Educación de Chile. El Programa 5 al día Chile, está presente con la entrega de afiches para los colegios, dípticos sobre el programa y Guías de alimentación para los niños asistentes.



9.2 Capacitación apoderados Colegio Monte de Asís, Puente Alto

El día 30 de junio de 2010, la Corporación 5 al día, realizó una capacitación a Apoderados en el Colegio Monte de Asís, ubicado en la comuna de Puente Alto. La capacitación, trató el tema de alimentación saludable para el escolar, con énfasis en el consumo de frutas y verduras. Esta capacitación, está inserta dentro de las actividades de promoción de alimentación saludable y actividad física, realizadas por la escuela, para las cuales se ha entregado material informativo y motivacional, como dípticos, afiches, delantales y chapitas, para motivar la participación de los niños en las actividades.

Capacitación Apoderados



Promoción de Colaciones saludables y consumo de frutas y verduras



9.3 Charla Escuela “Lo Valledor”

El 01 de septiembre, 5 al día estuvo presente en la Escuela “Lo Valledor”, dando una charla sobre alimentación saludable, con énfasis en el consumo de frutas y verduras para el escolar, a la que asistieron niños de los cursos 7° y 8° básico, madres y profesores.



9.4 Olimpiadas infantiles Colina

La Municipalidad de Colina realiza Olimpiadas infantiles, este año se realizaron durante los días 6, 7 y 8 de Octubre, esta actividad es muy importante dentro del Programa escolar y provoca gran interés, tanto en los niños como en los apoderados. Asistieron 45 colegios y jardines infantiles, con una asistencia cercana a 1400 niños, el Programa 5 al día, entregó materiales educativos y motivacionales, dípticos, folletos, chapitas y afiches, para motivar una alimentación saludable en los niños asistentes.

