

**Memoria 2015
Corporación 5 al día Chile**



Directorio 2015 – 2016:

Presidente: Dr. Fernando Vio
Profesor Titular. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos,
Universidad de Chile

Vicepresidente: Sr. Juan Carolus
Presidente Federación Nacional de Productores de Frutas de Chile

Directora Ejecutiva: Sra. Isabel Zacarías
Profesor Adjunto. Instituto de Nutrición y Tecnología de los
Alimentos, Universidad de Chile

Tesorero: Sr. Gonzalo Bravo
Director Mercado Mayorista Lo Valledor

A continuación se presenta la Memoria de actividades de la Corporación 5 al día Chile del año 2015.

1. Congresos, Jornadas y Docencia

1.1. XI Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas

Durante los días 18 y 19 de noviembre 2015, se realizó el XI Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas, el que tuvo lugar en la ciudad de Mérida, México. Con una asistencia de más de 500 participantes y representantes de 22 países. La Ing. Alejandra Domper, en representación de 5 al día Chile, realizó una presentación sobre la evidencia en relación al consumo de frutas y verduras y las enfermedades cardiovasculares. Al finalizar el congreso, los representantes firmaron la Declaración de Mérida.





1.2 5ª Asamblea General de AIAM5

En el contexto del XI Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas, el día 17 de noviembre se realizó la 5ª Asamblea General de la Alianza Internacional de agrupaciones y movimientos 5 al día AIAM5. Se discutieron temas relevantes para la promoción del consumo de frutas y verduras en los países y se establecieron las estrategias a seguir como Alianza.



1.3 XVI Congreso Colombiano de Nutrición y Dietética

Entre el 13 y 15 de Agosto 2015 se realizó el XVI Congreso Colombiano de Nutrición y Dietética, en Santa Marta, Colombia. 5 al día Chile estuvo representado por la Nutricionista Carmen Gloria González con la presentación “Educación Nutricional: Estrategia para el cambio del estilo de vida, la experiencia 5 al día Chile”.

1.4 Clases del Programa 5 al día en cursos de pre y postgrado y capacitaciones:

- Diplomado de Educación y Marketing Social en Salud Pública y Nutrición INTA Universidad de Chile. Prof. Isabel Zacarías
- Magister en Nutrición y Alimentos, INTA Universidad de Chile. Prof. Isabel Zacarías
- Diplomado PIAL, INTA Universidad de Chile, Universidad Católica. Prof. Isabel Zacarías
- Curso Postgrado “Obesidad Infantil: de la célula a la población” Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina. Nut. Carmen Gloria González
- Curso Formación General. Universidad de Chile. Nut. Carmen Gloria González
- Curso de capacitación a Nutricionistas y profesionales de ASOF para el Proyecto Ruta Saludable

1.5 Videoconferencia FAO Red ICEAN

Conferencia realizada el 16 de diciembre 2015 a través de la Red de Información y Educación Alimentaria y nutricional para América Latina y el Caribe, donde se presentó el Proyecto Colación BKN de 5 al día como ejemplo de Educación en nutrición en Escuelas. La conferencia contó con participantes en línea de toda América Latina y el Caribe.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Red ICEAN

Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe

Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional

UNIVERSIDAD DE CHILE

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos



Te invitamos a participar del Webinar

EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESCUELAS

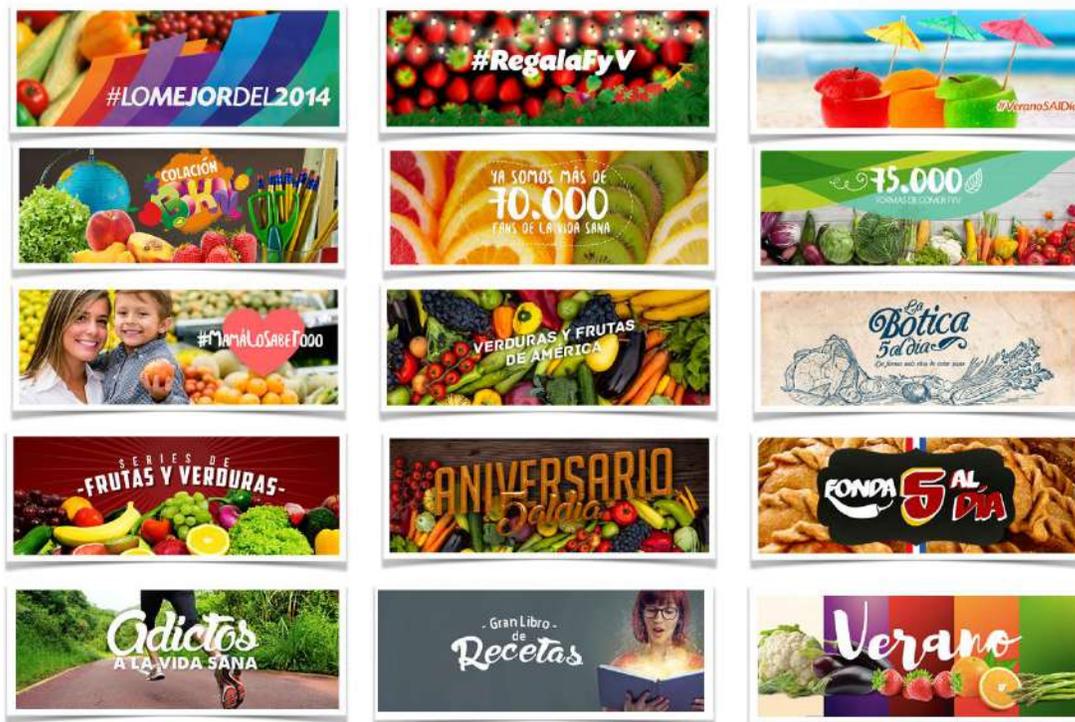
Profesoras:

- Carmen Gloria Gonzalez, Nutricionista, MSc, INTA, Universidad de Chile. Coordinadora Programa 5 al Día Chile
- Gabriela Fretes, Nutricionista, MSc. Jefa de la Unidad de Prevención y Control de Obesidad. Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social-Paraguay.

Fecha: Miércoles 16 de diciembre de 2015
Hora: 12:00 hora de Chile y Paraguay
Invita: Red-ICEAN (<http://www.fao.org/red-icean/>)

2. Convenio Subsecretaría de Agricultura del Ministerio de Agricultura – 5 al día

Por octava vez el Ministerio de Agricultura renueva convenio con 5 al día, para apoyar la difusión de contenidos e información relevante sobre frutas y verduras a la comunidad, utilizando las redes sociales, como Facebook, Twitter e Instagram. Aumentando el número de seguidores en más de 20.000 en Facebook durante el 2015, llegando a 97.300 al finalizar el periodo.



3. Convenio JUNAEB – 5 al día, Proyecto Colación BKN

El año 2015 se continuó realizando el Proyecto Colación BKN en 12 escuelas de María Pinto y Curacaví. Este Proyecto se inicia el 2013 con 6 escuelas, aumentando su cobertura a 12 el año 2015, con un alcance de 3.000 alumnos. Su eje central es la entrega de fruta como colación, acompañada de educación en nutrición y fomento de actividad física para los escolares de prekindergarten a cuarto básico y toda la comunidad escolar. Este proyecto cuenta con el financiamiento de JUNAEB y la colaboración de las Municipalidades de María Pinto y Curacaví, Mercado Mayorista Lo Valledor y el INTA de la Universidad de Chile.



4. Supermercados

4.1 Proyecto Que Rico es Crecer Sano con Tottus

El año 2015 se dio continuidad a esta iniciativa iniciada el 2014, dentro del Convenio de colaboración con Hipermercados Tottus, para desarrollar el Programa “Que rico es crecer sano con Tottus”, en 16 Escuelas y 36 locales de las Regiones V y Metropolitana.



4.2 Asesoría Hipermercados Tottus

Durante el 2015, 5 al día asesoró a Tottus en contenidos, para el desarrollo de mensajes a utilizar en sala de ventas y para el material impreso de “Feria Tottus”. Se imprimió un total de 422.000 ejemplares, insertos en diarios de circulación nacional, con reconocimiento al contenido entregado por 5 al día.

5. Participación en eventos

5.1 Celebración del Día Mundial de la Salud y Día Mundial de las Frutas y Verduras

El 16 de octubre se celebró el Día Mundial de la alimentación y el Día Mundial de las frutas y verduras, en conjunto con la FAO, Lo Valledor, Ministerios de Agricultura, Salud y Desarrollo Social, 5 al día, y organizaciones sociales, en la Escuela Lo Valledor de Pedro Aguirre Cerda. Se ofreció un desayuno saludable para los escolares, baile zumba, clase de nutrición, muestra de mapa semillas de Chile, trabajo en el huerto, concurso de dibujos, entrega información de programas alimentarios y Ley de composición de alimentos, evaluaciones de estado nutricional y entrega de frutas.



5.2 Inauguración Tercer Kiosco Verde Lo Valledor

El 8 de Abril se realizó la inauguración del tercer kiosco verde en La Escuela La Victoria de Pedro Aguirre Cerda. En esta actividad 5 al día estuvo presente con un Stand de Promoción de alimentación saludable en el cual se entregó material educativo a los

alumnos y al personal del establecimiento educacional, como cartillas para colorear y folletos que incentivan el consumo de frutas y verduras.



5.3 Feria Saludable Facultad de Ciencias Universidad de Chile

El día 8 abril se realizó en Facultad de Ciencias de la Universidad de Chile, la Feria Saludable, con asistencia de alumnos y funcionarios. 5 al día estuvo presente con un stand, entregando consejos sobre alimentación sana y material educativo, con énfasis en frutas y verduras.



5.4 Celebración 9º Aniversario Corporación 5 al día

El día jueves 20 de agosto se celebró el aniversario N° 9 de la Corporación 5 al día. Esta celebración se realizó gracias al apoyo de nuestros socios "Mercado Mayorista Lo Valledor". Se realizaron actividades en la Escuela Lo Valledor de Pedro Aguirre Cerda. La comunidad escolar bailó zumba en compañía de Frutoso y degustaron platos saludables elaborados por los chef Sebastián Araya y Carolina Erazo ganadora de Top Chef. Se premió a los ganadores del concurso plástico "Mi fruta o verdura favorita". Los padres y

profesores tuvieron la oportunidad de realizarse una evaluación nutricional y recibir consejos saludables por una nutricionista. La escuela recibió del Mercado Mayorista Lo Valledor 9 computadores para ser utilizados por los escolares. Se contó con la presencia de la representante de FAO - Chile Sra. Eve Crowley, ACHIPIA del Ministerio de Agricultura y nuestros socios: Sr. Víctor Cornejo y Sr. Gonzalo Bravo de Lo Valledor; Sr. Juan Carlos Sepúlveda de FEDEFruta y Srta. Romina Cid de ASACH.





5.5 Fruittrade de FEDEFRUTA

5 al día estuvo presente en la feria de expositores Fruittrade, realizada los días 11 y 12 de Noviembre en Espacio Riesco. Esta actividad permitió informar a empresarios del rubro y al público en general sobre las actividades que realiza la Corporación 5 al día y sus experiencias exitosas en la promoción del consumo de frutas y verduras. Durante la jornada se realizaron conferencias, charlas informativas sobre el cultivo de frutas y verduras y las últimas innovaciones en la producción de las mismas. Este evento tuvo amplia asistencia tanto de público nacional como extranjero y es organizado cada año por FEDEFRUTA, Socio Fundador de 5 al día.



5.6 Navidad en MINAGRI

5 al día participó en la celebración de la Navidad en la Subsecretaría de Agricultura del Ministerio de Agricultura realizada el 18 de diciembre. Una Nutricionista de 5 al día estuvo presente en la celebración entregando regalos 5 al día como botellas de agua, lápices y otros a los niños asistentes y funcionarios del Ministerio.

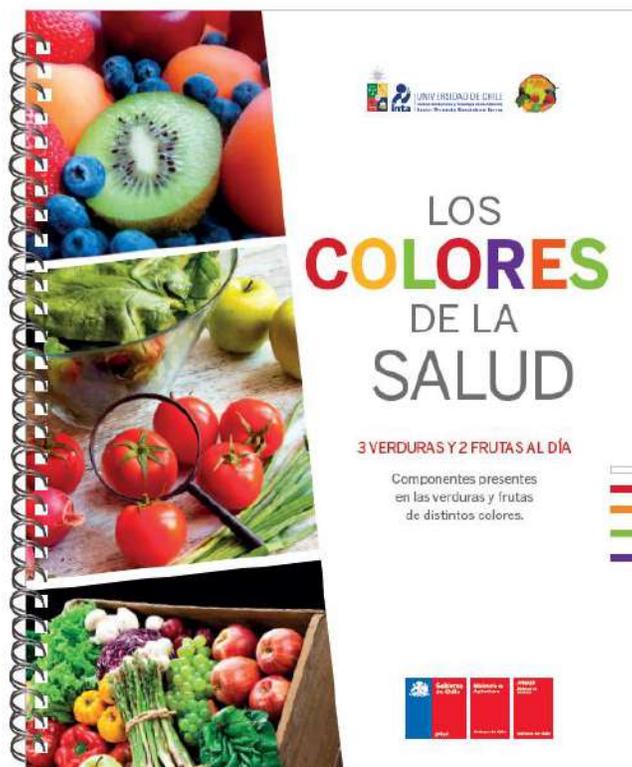
6. Difusión

6.1 Materiales de difusión

Durante el 2015 se renovaron y reprodujeron 50.000 unidades de cartillas como Guía de alimentación del menor de dos años, preescolar, escolar, adolescente y adulto mayor, Guía de alimentación para una vida más sana y Cartilla de Frutas y Verduras, Cartilla de la Guía de Alimentación Sana y Desayuno.

6.2 Libro “Los colores de la salud”

Dentro del Convenio suscrito entre la Subsecretaría de Agricultura y 5 al día, se desarrolló el Libro “Los colores de la salud”, con información actualizada y relevante sobre frutas y verduras, como la importancia de los colores, antioxidantes en estos alimentos, información nutricional y Guías Alimentarias. El libro estará disponible en versión impresa el año 2016.



6.3 Revistas

5 al día estuvo presente con publicaciones en las siguientes revistas, se presentan algunos ejemplos de ellas:

- Revista Nutrición y Vida del INTA de la Universidad de Chile

Nutrición y Vida

TESTADOS: • ¿Por qué es importante la Vitamina D en el Adulto Mayor? • La Actividad Antimicrobiana del Cobre Amplía sus Mercados • Luis Valladares Boas, La abuela y la elefanta • El Via

QUIÉNES SOMOS | ARTÍCULOS | CRÓNICA | PERFILES | CONTACTO | SEGUIMIENTO DEL FORMULARIO | LOS REGISTROS | SÍGUEMOS

5al día Chile te muestra el arcoíris de las frutas y verduras

Feb 02, 2019 | Admin 1 | Alimentos, Alimentos funcionales, Antioxidantes, Artículo, Consumidores | Comentarios desactivados

Facebook | Twitter | Google+ | LinkedIn | E-mail | WhatsApp

Mientras más rojo, naranja, verde, amarillo y azul tengas en tu plato, más serán las propiedades beneficiosas para la salud provenientes de verduras y frutas que aprovecharás.

Por: Isabel Zaccarín H., Directora Ejecutiva Programa 5 al día Chile, Nutricionista INTA Dr. Fernando Monckeberg - U. de Chile.

Llega el verano y con ello la alegría de los colores en el ambiente y en los alimentos. Cuando pensamos en los vegetales, generalmente se nos viene a la mente el color verde, pero existen también verduras y frutas de colores rojos, anaranjados, amarillos y azules que nos ayudan a sentirnos bien y proteger nuestra salud. El Programa 5 al día Chile te invita a combinar los distintos colores de las verduras y frutas de esta temporada, para disfrutar estos alimentos.

El incluir en tu plato un poco de cada color, te ayudará a hacer más fácil la tarea de consumir las 5 porciones diarias recomendadas. Mientras más rojo, naranja, verde, amarillo y azul tengas en tu plato, más serán las propiedades beneficiosas para la salud provenientes de verduras y frutas que aprovecharás.

Verduras y Frutas rojas

- Revista Nuestra Tierra, de la Fundación de Comunicaciones del Agro, FUCOA, del Ministerio de Agricultura.

14-23 | NOVEMBER 2018 | MINISTERIO DE AGRICULTURA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

ALIMENTOS SANOS AL ALCANCE DE TODAS Y TODOS

La FAO, autoridades de Gobierno y organizaciones privadas reforzaron el compromiso por la alimentación saludable y protección social.

Carlos Solar | csolar@redalca.cl

Con un desayuno saludable compartido por más de un centenar de alumnos y docentes en la escuela La Valladares de la comuna de Pedro Aguirre Carda, se celebró el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), instaurado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) bajo el lema "Alimentación sana y agricultura para romper el ciclo de la pobreza rural".

La actividad contó con el apoyo y activa participación de los ministerios de Agricultura, Desarrollo Social y Salud, y de organizaciones sociales y privadas.

La escuela tiene 110 alumnos y de ellos el 91 por ciento son niños y niñas en riesgo social. Es uno de los primeros establecimientos educacionales en contar con un "queso verde o saludable", apoyado por la

Comunidad de La Valladares, quienes donan cada semana frutas que son vendidas por los propios alumnos y que a su vez se entregan en un huerto escolar.

Cabe recordar que a partir del 26 de junio de 2016 -en que entrará en vigencia el reglamento de la Ley 20.500 sobre la Composición Nutricional de los Alimentos y su Etiquetado- todos los quince de establecimientos de producción, pública y privada, deberán cumplir con

los lineamientos de la "Guía de quesos y calzonas escolares" elaborada por el Ministerio de Salud, que entregó orientaciones sobre los alimentos que se podrán vender, eliminando la oferta de aquellos altos en nutrientes críticos (calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio).

Con la colaboración de Alejandra Dempa, secretaria ejecutiva del Programa 5 al día Chile, en esta edición los programas recetas saludables preparadas por el chef Juan Carlos Hernández.

BROCHETAS DE VERDURAS CONFITADAS Y HORNEADAS

INGREDIENTES

- 6 brochetas
- 1 cebolla grande
- 1 papaja italiano
- 1/4 de berenjena
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 calabacín (si hay)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal, comino, ají color y ajoncabo a gusto
- Palitos de brochetas

PREPARACIÓN

1. Con un bolso fuerte poner a calentar a baño María aceite y los ajos pelados por 30 minutos. Al salir se puede agregar algunos aromáticos como laurel o tomillo.
2. Preparar el horno a temperatura de 180°C.
3. Cortar las verduras en tiras de 2 cm de ancho y 1 cm de largo y la calabaza en cubos de 1 cm. Separar las verduras en recipientes de un litro y la cebolla en medio litro.
4. Poner las verduras para serñar las brochetas en el orden deseado.
5. Añadir la cebolla en el mismo día y durante los últimos condimentos con sal, comino, ají color y ajoncabo a gusto.
6. Hornear por 15 minutos más.

ROLLITO DE PAVO RELENO DE PIMIENTOS SALTEADOS ACOMPAÑADO DE PURE DE ZANAHORAS Y VINAGRETA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo
- 1 cebolla roja, verde y amarilla
- 4 papas
- 1/2 taza de hazar cocidas y peladas
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 botella de mostaza
- 1/2 taza de vinagre de vino o naranja
- 1 taza de aceite de oliva
- Sal
- pimienta y comino
- Laurel

PREPARACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo en tiras finas y sazonar condimentadas con un poco de sal y comino. Usarlas al centro con un poco de aceite y cocinarlas por unos segundos a ambos lados, retiradas y reservadas. En el mismo sartén saltear los pimientos cortados en pedacitos de unos 1 cm. Incorporar comino y laurel al fuego, salpimentar si es necesario.
2. En una olla hervir las zanahorias de pavo y poner sobre ellas los pimientos, para luego formar las brochetas, asegurarse con movimientos y movimientos.
3. Para el puré de papas, cocer las papas y las habas peladas. Meter a hervir el poco de leche, margarina y un toque de sal. Reservar.
4. Poner la vinagreta de mostaza en una licuadora agregar la mostaza, 1/2 taza de aceite de oliva, vinagre, orégano, comino y sal a gusto hasta que todo esté muy integrado.

POSTRE TIRAMISÚ DE FRUTAS DE ESTACIÓN SOBRE GALLINAS DE AVENA Y MERENGUE

INGREDIENTES

- Gallinas de avena
- 1 kg de frutas de estación de 5 colores
- 3 claras de huevo
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. Hacer todas las frutas en cubos pequeños. Reservar.
2. Cortar las gallinas de la forma necesaria para luego mezclarlas con las frutas reducidas.
3. Desmenuzar.
4. Poner las claras en un bol y batir hasta lograr el punto nieve. Poner a batir con un toque de vainilla.
5. Mezclar la esencia de vainilla y el punto de nieve con las frutas y las gallinas de avena.
6. Colocar el tiramisú sobre el plato y poner las gallinas de avena separadas. Decorar con merengue y luego de dulce. Seguir el proceso para hacerlo más grande si se desea.
7. Importante que en el último caso se decorar con merengue para una mejor presentación. Se puede acompañar con una Salsa de Fresas o una Fresa de chocolate para el gusto.

- **Revista Maripentú** de la Ilustre Municipalidad de María Pinto, noticia relativa a los Talleres de Cocina para apoderados que realiza el Proyecto Colación BKN de 5 al día en las escuelas.

Curso de cocina saludable en la Escuela Las Mercedes

El exitoso programa "Colación BKN" ha ido cambiando los hábitos de las familias en María Pinto introduciendo en su dieta diaria la comida saludable. Esta vez fue el turno de los apoderados de la Escuela Las Mercedes que fueron convocados ser parte de la preparación de comidas saludables dirigidas por dos chef profesionales. Importante señalar que este proyecto está sólo en María Pinto y Curacaví y totalmente gratuito.



6.4 Página web 5 al día

Durante el año 2015 la página web del 5 al día (www.5aldia.cl) fue actualizada, incorporando nuevos contenidos y noticias. Además de incorporó el formato adaptable a Tablet y equipos móviles.



6.5 Programa Radial “La justa Medida” en Radio Cooperativa.

Durante el año 2015 parte del equipo 5 al día colaboró de manera activa en el programa radial “La Justa Medida” de Radio Cooperativa. El programa abarca temas sobre alimentación, hábitos de consumo y datos útiles para una vida sana. 5 al día estuvo presente potenciando temas con respecto a los beneficios de las frutas y verduras.