

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
18/02/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	6	2	¡A EMPEZAR EL AÑO CON COLACIONES SALUDABLES!	26x20,8	No Definido

Las frutas son como la 'cajita feliz de las ferias'

¡A empezar el año con colaciones saludables!

Las favoritas de los peques son las manzanas, naranjas y plátanos, pero esta fecha es ideal para ofrecer productos de la estación.



Fanny Gajardo, comerciante de la feria libre Los Molineros, vende colaciones a precios muy asequibles.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
18/02/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	6	3	¡A EMPEZAR EL AÑO CON COLACIONES SALUDABLES!	8,7x12,6	No Definido

Es verdad que las papas fritas, los chocolates y los dulces están en todas partes, pero las frutas también tienen presencia, son más baratas y mucho más sanas, por lo que es importante que los niños y jóvenes las aprecien.

Ojo, que las porciones grandes pueden ser contraproducentes. Fanny Gajardo, dueña de un puesto de ensaladas y productos prepicados en la feria Los Molineros, de Peñalolén, y representante de Alimentación Saludable en ASOF a nivel nacional, vende algo así como la 'cajita feliz de las ferias' con porciones pequeñas de frutas, donde hay manzanas, naranjas, uvas, etc. "Al ser porciones pequeñas, los niños se las comen todas y quedan con ganas de comerse las naranjas y picar las uvas", explica.

- ¿Cuáles son las preferidas por los broca cochis?

- Por lo general, la manzana: la verde y la roja. En este tiempo es la manzana, el durazno, el durazno-plátano, que les gusta mucho. Y el plátano todo el año.

También tienen paquetes sellados al vacío con frutas y verduras picadas y listas para manyar. "Es lo que se quiere implementar de a poco en las ferias. Tenemos un proyecto Cepas (Centros de Producción de Alimentación Saludable), que es de mujeres de ferias libres, el que quiere ser impulsado para vender todo esto con resolución sanitaria", señala Fanny Gajardo.

Tantos las cajitas de colación como las frutas en bolsas selladas al vacío cuestan alrededor de \$500. Y las familias pueden ahorrar mucho más si cada semana compran un kilo de manzanas, naranjas, plátanos o frutas de la estación.

Además, si va a la feria y escucha sobre frutas de primera, segunda o tercera categoría, no se asuste. Según la feriante, la segunda y tercera no quiere decir que sean de mala calidad: "Las de primera son los tomates y manzanas grandes, la segunda calidad es un poquito más chica. Todo es fresco, barato y de buena calidad".

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
18/02/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	6	4	¡A EMPEZAR EL AÑO CON COLACIONES SALUDABLES!	12,9x9,5	No Definido

LOS FERIANTES OPINAN

Roberto Silva, trabajador en un puesto de frutas en feria Los Molineros.

El comerciante cuenta que "hay frutas que se pueden mantener en el refrigerador y otras afuera. Por ejemplo, las naranjas afuera, y las paltas, como vienen del calor, no pueden meterse al refrigerador. Los duraznos conserveros son rápidos para 'picarse', así que hay que guardarlas en el refrigerador. Las peras no, porque están firmecitas, no les pasa nada. Se compran así para que duren un poquito más, igual que los plátanos", indica.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
18/02/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	6	5	¡A EMPEZAR EL AÑO CON COLACIONES SALUDABLES!	12,9x9,5	No Definido

Alejandro Robles, dueño de un puesto de frutas en feria Los Molineros.

Lleva 50 años en la feria y cuenta que desde los 20 calendarios que labura acá. Aconseja a los clientes que aprovechen de comprar frutas de la temporada: "En este tiempo está el durazno, está la manzana, que ya viene saliendo, la pera nueva, todo eso es de ahora", y "que las tengan en una parte fresca".

