

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/10/2013	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	2	2	FERIA LIBRE SE CONVIRTIO EN UN RESTAURANTE DE LOS BUENOS	12,6x17,4	No Definido

Con grupo de chefs y un menú saludable

# Feria libre se convirtió en un restaurante de los buenos

“ Por la misma plata que gastan en un par de hamburguesas, pueden adquirir una gran cantidad de productos ”

Pablo Navarrete  
Presidente de Sitrafeli

El objetivo fue enseñar a la gente que verduras y frutas tienen una serie de propiedades benéficas para la salud y que, además, pueden ser la base de exquisitas preparaciones.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/10/2013	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	2	3	FERIA LIBRE SE CONVIRTIO EN UN RESTAURANTE DE LOS BUENOS	14,3x17,8	No Definido

CIRO COLOMBARA C.

**U**na ensalada de repollo, con pasas, yogurt y chia como primer plato. Paella de vegetales como fondo y de postre una rica fruta con yogurt y algo de quinoa. Ese fue el menú preparado por un grupo de chefs que pudieron comer cientos de personas en una feria libre y sin gastar además ni un solo peso.

La cocina saludable se tomó la feria libre Nuestra Señora del Carmen (en Macul) con exquisitas preparaciones y también una serie de consejos para que las caseritas pusieran en práctica en sus casas. A cargo del menú estuvo Quersen Vásquez, de la Asociación de Chefs Les Toques Blanches, quien comentó que cada día hay más interés de la gente por incorporar en sus dietas este tipo de productos. "creemos que tenemos una misión importante y por eso nos preocupamos de participar en distintos eventos. La comida genera el combustible que necesitamos para vivir y tiene que ser de la mejor calidad posible, provenir de cosas sanas".

**-Mientras le enseñabas a la gente estas recetas mencionaste varias veces el concepto del "despertar de la conciencia hacia la alimen-**

**tación saludable". ¿A qué te refieres con él?**

-Primero que todo, a que no podemos ser pasivos frente a un tema como la alimentación. Tenemos que informarnos sobre qué son los preservantes, un alimento refinado, uno transgénico o marinado. De eso depende que podamos hacer una buena elección cuando vayamos de compra. Lo otro a lo que apunto con este concepto es a

incorporar siempre frutas y verduras en nuestras recetas.

Pablo Navarrete, presidente del Sindicato de Trabajadores Independientes Ferias Libres de Macul (Sitrafeli), comentó por su parte que "los feriantes somos actores de gran peso en la venta de productos saludables. En cierta forma cumplimos con un rol social ya que hay una gran cantidad de personas obesas -sobre todo niños- y queremos aportar con un grano de arena para cambiar dicha situación. Por ahí va el objetivo de esta iniciativa, que se enmarca dentro de la semana de las frutas y verduras, donde participa la ASOF en alianza con Lo Valledor y Les

Toques Blanches".

El dirigente agrega que las ferias libres tienen una serie de ventajas para los consumidores: "Sabemos que la gente tiene múltiples ocupaciones y poco tiempo para cocinar, pero sin duda que es mucho mejor que vengan a comprar a una feria antes que pasar a un local de comida rápida. Por la misma plata que gastan en un par de hamburguesas, pueden adquirir una gran cantidad de productos. Junto con eso, están dando a sus hijos productos sanos y de calidad, evitando que sean obesos en el futuro o que sufran algunos problemas de salud".



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/10/2013	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	2	4	FERIA LIBRE SE CONVIRTIÓ EN UN RESTAURANTE DE LOS BUENOS	22,2x20,4	No Definido



FOTOS XIMENA ROZAS

Se promueven alimentos sanos para consumidores informados.



Quersen Vásquez, de la Asociación de Chefs Les Toques Blancos.