



Nº 1, Marzo 2012

RECETARIO DE PRODUCTOS DEL MAR

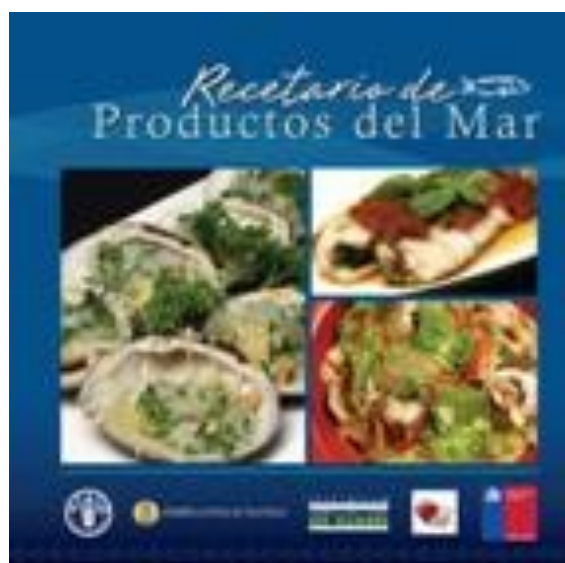
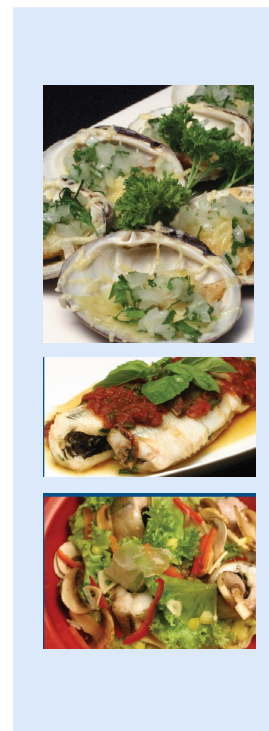
Chile tiene el privilegio de tener una costa con abundantes, ricos y variados productos del mar lo que nos transforma en una de las potencias pesqueras y acuícolas del mundo. La pesca artesanal y la actividad industrial y acuícola nos proveen de estos productos; sin embargo, y a pesar de que en nuestra gastronomía se distinguen diversas preparaciones de pescados y mariscos, somos un país con un bajo consumo, no más de 7 kilos por habitante al año, situación y que el 9,2% presenta diabetes, porcentajes todos que han aumentado desde la última encuesta realizada el año 2003.

Por otra parte, constituye especial preocupación e interés el poder diversificar el mercado de los recursos pesqueros, muy en particular el de la pesca artesanal, ya que dada la actual disminución de los recursos, estimamos necesario ampliar y mejorar las fuentes de ingreso del sector, siendo el consumo nacional una alternativa de interés.

Es por ello que la Subsecretaría de Pesca en conjunto con la FAO y con la agrupación de Chefs contra el Hambre, y con el apoyo del Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Santiago, han desarrollado este recetario de productos del mar cuyas fórmulas culinarias han sido cuidadosamente testeadas para asegurar que su ingesta no solo sea agradable al paladar, sino también saludable y un verdadero aporte a la nutrición de la población.

Esperamos que disfruten de esta publicación y los invitamos a experimentar y saborear nuestras propuestas gastronómicas.

Pablo Galilea Carrillo



Encuentra la versión digital del
recetario en www.subpesca.cl

“Todos sabemos que comer pescados, mariscos y algas marinas tiene innumerables beneficios para la salud de las personas. Además son sabrosos y pueden prepararse de muchas maneras.

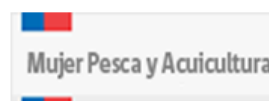
Los invito a leer las páginas siguientes, a aprender, cocinar y disfrutar en familia estas exquisitas recetas”

Cecilia Morel de Piñera

Primera Dama de la República



www.subpesca.cl



Mujer
Creemos en tus
capacidades
www.sence.cl

bne
BOLSA NACIONAL DE EMPLEO
www.bne.cl

PROGRAMAS FOSIS, OPORTUNIDADES PARA TODAS Y TODOS

El FOSIS apoya a las personas en situación de pobreza o vulnerabilidad que buscan mejorar su condición de vida. Según sus necesidades, implementa programas en tres ámbitos:

Ámbito Trabajo

El FOSIS quiere apoyarte para que consigas trabajo, ya sea de manera dependiente o con una iniciativa de negocio.

De acuerdo a tus necesidades y capacidades te acompañamos para que pongas en marcha un plan de inserción laboral que te permita concretar tus proyectos

Ámbito Emprendimiento

El Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS, quiere apoyarte para que desarrolles tu propio negocio. De acuerdo a tus necesidades, te acompañamos para que pongas en marcha tu iniciativa.

Ámbito Habilitación Social

El FOSIS cree y confía en las capacidades propias de las personas y les otorga oportunidades para desarrollarlas.

Estos programas no requieren postulación, ya que apuntan específicamente a apoyar a las familias más vulnerables de nuestro país.



ORGANICEMOS LOS GASTOS DEL MES



¿Para qué hacer un presupuesto?

- Para conocer exactamente cuáles son los gastos de la familia.
- Para que participen todas las personas que viven juntas y comparten gastos. Se enterarán de lo que significa mantener una casa, que los servicios como agua luz y gas no son gratis, y, lo importante de que cada integrante asuma su responsabilidad.
- Para saber si los ingresos son suficientes para los gastos que necesitan enfrentar. Si no es así podrán buscar soluciones conjuntas. Por ejemplo, ver posibilidades de aumentar los ingresos o conversar sobre qué gastos podrían suprimirse o al menos disminuirse.

Algunas ideas para usar mejor los recursos:

- Confeccione un menú semanal y compre de acuerdo con éste.
- Establezca horarios comunes para la comidas.
- Escoja alternativas de alimentación más barata e igualmente nutritiva. Por ejemplo le conviene más comprar un litro de leche y hacer un postre que un yogurt, que sólo lo aprovechará una persona.
- Trabaje con la familia el concepto de ahorro y responsabilidad como consumidor/a.
- Prepare la colación a sus hijos en la casa. Saldrá más barata que darles plata para que la compren en el colegio.

Fuente: SERNAC

Encuentra más información en www.sernac.cl

“Da lo mismo ordenarse en los gastos. Total igual a uno no le alcanza. Es una ley de la vida no saber en qué se va la plata.”

No da lo mismo, Usted puede saber cuáles son sus gastos. Es una responsabilidad como ciudadano conocer y comparar precios, entender los contratos, saber calcular los pagos que se hacen, etc.

Usted puede ser un consumidor responsable.