

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A JUAN PABLO MELLADO, CHEF:

“No hay nada tan cotidiano como comer”

REPORTAJE:

Los placeres de la cocina

NUESTRO HÉROE: Francisca Amenábar, cocinera y educadora ambiental

Nº5 / 2022



# Francisca

**Cocinera, profesora y educadora ambiental, se ha hecho famosa en redes sociales enseñando recetas para cocinar en casa cosas nuevas, ricas y con ingredientes que la mayoría de las veces botamos a la basura. Además, es autora del libro *Lo que más puedo cocinar*, donde lleva a cabo el mismo principio, e imparte talleres que buscan educar sobre la conciencia de la sustentabilidad en nuestra acción diaria. Todo aplicado a la cocina.**

Francisca Amenábar (34) se dedica a la educación y a la formación desde sus comienzos como profesional. Enseñó arte en distintos colegios durante 8 años, trabajando con cursos desde primero básico hasta cuarto medio. Por otro lado, una de sus grandes inquietudes siempre fue la cocina y, junto a su hermana chef, empezaron en 2010 un blog llamado Espacio Culinario, donde publicaban recetas y hacían clases. Con esfuerzo y sobre todo a través de la experimentación, Francisca fue descubriendo que muchos de los ingredientes que en general botamos a la basura se pueden utilizar para elaborar recetas nuevas con sabores únicos, y así evitar el desperdicio. “Empecé buscando recetas en internet, ajustándolas a mi gusto, probando cosas. Por ejemplo, descubrí que con la hoja de zanahoria se puede hacer pesto”, dice.

“Se puede hacer pino en base a acelgas, o aprovechar el acuafaba, el líquido de cocción resultante de los garbanzos, como sustituto de la clara de huevo”, asegura. Leer y enterarse de casos como la contaminación existente en Quintero-Puchuncaví y la falta de agua en Petorca convirtieron a Francisca no solo en una cocinera enfocada en sacarles partido a todos los ingredientes que hay en casa, sino también en una activista por la sustentabilidad desde la cocina que hacemos todos los días. “Darme cuenta de que nuestro estilo de vida estaba afectando la calidad de vida de otras personas fue un quiebre radical en mi vida”, cuenta. Así, su marca *Lo que más puedo*, que titula su canal de YouTube y una cuenta de Instagram con más de 45 mil seguidores, se convirtió también en un libro, *Lo que más puedo cocinar*, que editó junto a Santiago Slow, con

recetas alternativas dedicadas a todos quienes quieran tener una dieta que ella llama “climatariana”. O sea, acorde a la crisis climática en curso. La filosofía de Francisca la ha llevado a ser requerida por empresas como Microsoft, Colmena y universidades como Santa María y Adolfo Ibáñez para dictar charlas y talleres de sensibilización sobre el masivo desperdicio de comida al que estamos tan acostumbrados, y que podemos subsanar adoptando hábitos en casa. “Pre-pandemia, se desperdiciaba un tercio de la comida, hoy ese porcentaje subió a un 40%. Y con ese desperdicio se pierde no solo la comida misma que podríamos haber usado para cocinar recetas caseras ricas, sino que también todo lo que hay detrás: toda el agua que se necesitó, la deforestación para obtener más tierra para la agricultura, el transporte, la mano de obra, todo”, concluye. [H](#)



ILUSTRACIÓN: CLAUDIO BURGOS



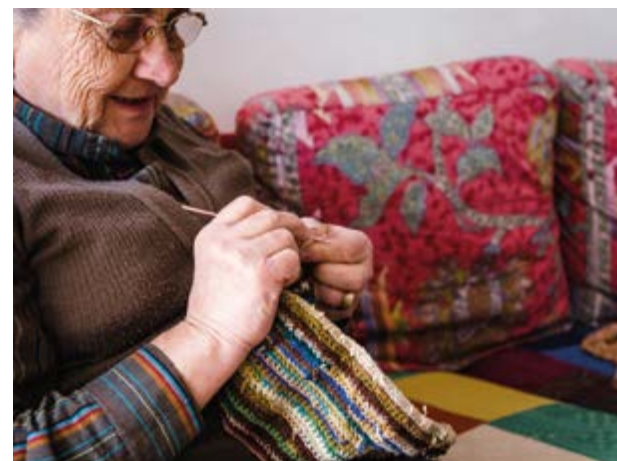
☆ BENEFICIOS

## Estímulo Educación 2022

A partir de agosto se darán a conocer los resultados del Estímulo de Educación en losheroes.cl. En 2021, casi 7.000 afiliados(as) pensionados(as) y trabajadores(as) fueron beneficiados(as) con este bono, el cual premia su excelencia académica y la de sus familiares. Te invitamos a estar atento(a) y, si aún no has postulado, puedes hacerlo hasta el 30 de junio de 2022. Para conocer más información, visita nuestro sitio web o acércate a nuestras sucursales.



📅 EVENTOS



## Talleres para pensionados(as)

Seguimos acompañando a pensionados(as) con talleres a distancia y el kit de manualidades. Además, continuaremos con talleres presenciales en sucursales con entretenidas actividades. ¡Te invitamos a estar atento(a) a los calendarios en tu sucursal más cercana!

📅 EVENTOS

## Mujer Sustentable

En julio continuamos con nuestro encuentro Mujer Sustentable: *Comercio Justo y Comercio Local* y en agosto tendremos nuestro cuarto módulo: *Digitalización y Tecnología*, además de cerrar el mes con un nuevo encuentro sobre *Tecnología, Innovación y Sustentabilidad*.

📅 EVENTOS

## Los Héroes en tu Casa

Durante julio y agosto, *Los Héroes en tu Casa* tendrá contenidos de entretenimiento especialmente preparados para las vacaciones de invierno y el Día del Niño. Diviértete junto a tu familia con contenidos de cocina, manualidades, actividad física y espectáculos desde tu hogar con nuestra plataforma digital losheroesentucasa.cl.

📅 EVENTOS

## Dinosaurios & Dragones fantásticos

Del 7 al 24 de julio, Los Héroes presentará en Estación Mapocho el gran evento *Dinosaurios & Dragones fantásticos*, un mundo para grandes y chicos lleno de fantasía, magia, sueños y animatronics a gran escala. Afiliados(as) y sus familias cuentan con un exclusivo descuento en boletería y en losheroes.cl.



♥ SALUD

## Calendario antígeno prostático

Durante junio y julio, Los Héroes ofrece para pensionados, trabajadores y cargas familiares el examen antígeno prostático desde copago \$0. Para utilizar el beneficio, presenta en un centro médico en convenio y/o en sucursales autorizadas tu cédula de identidad como afiliado y tu orden médica.



♥ SALUD

## Alianza FALP

Continuaremos con nuestra alianza junto a la Fundación Arturo López Pérez para el segundo semestre, entregando exámenes de mamografías sin costo a nuestras afiliadas de todo el país.

A partir de agosto, recorreremos la zona sur y Región Metropolitana con las clínicas móviles de FALP. Revisa nuestro calendario en losheroes.cl y agenda tu hora.



♥ SALUD

## Redental

Redental anuncia la apertura de su nueva Sucursal Vitacura, en la que gracias a la innovadora alianza entre Redental y Made Aesthetics, podrás acceder a servicios únicos de odontología y cirugía plástica, con un equipo experto multidisciplinario y equipamiento de última generación. Agenda tu evaluación en redental.cl e infórmate sobre las últimas campañas en redental.cl/losheroes.





Juan Pablo Mellado, chef:

---

# “Después de respirar, el acto más recurrente que uno hace es alimentarse”

---

Por: Adriano García

Fotografía: Daniel Gil

Juan Pablo Mellado lleva cinco años a la cabeza de las mejoras de los menús de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) del Ministerio de Educación, incorporando comida casera y saludable en el sistema público, que es donde a diario comen casi dos millones de niños, niñas y adolescentes en Chile. Chef especializado en comida chilena, es autor de exitosos libros de recetas y ha participado en programas de TV como Top Chef y Los Reyes del Mar. Con la implementación de su Laboratorio Gastronómico, el éxito de la comida escolar ha subido significativamente. Tanto, que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) busca, con su ayuda, la implementación de este sistema en otros países de Latinoamérica.





### ¿Cuál es para ti la relación entre la comida y el afecto?

Uno cocina para otros. O bueno, uno también se cocina a sí mismo, pero ahí también hay un acto de cariño. Finalmente, la cocina se transforma en una moneda de cambio, una forma de entregar algo. En este caso, afecto. Los resultados son muy bonitos: uno recuerda alimentos y los relaciona con distintas cosas y distintos afectos.

### ¿Crees que comer alimentos preparados en casa y en familia es algo único? ¿El casino del colegio o de la empresa pueden reemplazar eso?

Son complementarios. Yo te diría que en un mundo ideal, cada uno iría a comer a su casa, con una familia amorosa, con alimentos de muy buena calidad, cocinados de manera estupenda. Pero la vida no es así. La vida es con trabajo, con ausencia, con ciudades grandes, con traslados largos. Entonces, dado que es así, y dado que vivimos en un país cuyo Estado se preocupa por la alimentación de su población, se celebra que exista un presupuesto destinado a la alimentación escolar, con la preocupación que la Junaeb, además, pone ahí.

### ¿Cómo es el desafío de traspasar parte de esa sensación de afecto y de casa cuando se alimenta a alrededor de dos millones de alumnos cada día?

Es un tremendo desafío, por algo es el programa más difícil del Estado, y con uno de los presupuestos más grandes también, porque dar más de dos millones de raciones al día es una locura. Entonces ahí creo que la pieza fundamental son las cocineras del colegio, a las que cariñosamente llamamos las "tías". Ellas son la clave, y el programa las tiene muy en cuenta, con condiciones cada vez mejores. En los últimos 15 años, por impulso también de sus propios requerimientos, han ido mejorando



muchísimo y eso se celebra. Porque tienen harta carga laboral, con horarios bien exigentes, desde muy temprano, y la responsabilidad de alimentar a algunos de los niños más vulnerables de Chile. El principal motor de la cocina escolar es el hecho de que las mujeres que trabajan en estos colegios terminan teniendo una relación afectiva con los niños para los que cocinan. Ellas les ven la cara a los cabros cuando algo no les gusta y se los devuelven. Con ellas hacemos un trabajo que nos hace aprender mucho de esa realidad que conocen hace tanto tiempo. Nosotros, por nuestro lado, les entregamos conocimiento desde la gastronomía profesional, que a veces ellas han desarrollado más bien de forma experiencial.

## “El principal motor de la cocina escolar es que las mujeres que trabajan en los colegios terminan teniendo una relación afectiva con los niños para los que cocinan”.

### ¿De qué se trata específicamente el laboratorio gastronómico que diriges en la Junaeb?

Junaeb tiene un equipo grande de nutricionistas y el tema logístico muy resuelto, pero le faltaba una patita para orientar las reglas del juego desde un punto de vista gastronómico. Entonces, lo que hacemos nosotros es impulsar todos aquellos aspectos: instrumentos que sirvan para medir cosas, apoyar la operatividad del día a día en las cocinas desde un punto de vista gastronómico, definir el equipamiento mínimo, desarrollar recetas, probarlas en colegios y hacer que la comida quede más rica, con el objetivo de que se coma. Son recursos públicos, y la idea es que la comida no termine en la basura, sino en los estómagos de los niños. Hemos ido haciendo grandes cambios en las bases de licitación, que apuntan a que haya una comida cada vez más saludable. En 2018 y 2019 tuvimos mejoras en los índices de aceptabilidad y de ingesta no solo por nuestro proyecto, sino también porque se cambiaron las materias primas y entraron chefs a trabajar en las empresas que prestan los servicios.

### ¿Crees que en Chile se come bien?

Yo creo que en Chile se come cada vez mejor y cada vez peor a la vez. En el mundo de los restaurantes y, por el hecho que han llegado nuevas materias primas y ha aumentado el poder adquisitivo, se come un poquito más rico, se conocen más técnicas, hay más cercanía, se valora más la materia prima en su estado puro, y hay mejores chefs, mejores cocineras. Pero se come peor en general en el día a día, cuando uno llega cansado de la pega, a descongelar algo. Eso tiene unas tremendas consecuencias en la salud de la gente.

### ¿Qué ingredientes eliminarías de nuestras cocinas?

Si tuviera que elegir algo, sacaría algunos de los conservantes, preservantes o productos químicos que hacen que la comida sea súper procesada. No hay estudios muy determinantes, pero ¡chuta! se ve que hay una mayor obesidad, más cáncer, más enfermedades no transmisibles, que no tienen otro origen que la alimentación. No es todavía un tema tan significativo como debería ser. Si hubiera que eliminar algo te diría eso, lo ultra procesado, los alimentos que en realidad no son alimentos.

### ¿Cómo lidiar con el problema de la obesidad en Chile, sobre todo en los niños, niñas y adolescentes?

Sin duda la única razón por la que un niño es obeso es la dieta, no hay otra verdad. En Chile siempre se ha comido mucho pan y harta azúcar, el tema es que antes no se comían ultra procesados. Si tú ves un video de los años 60 de una marcha en el centro de Santiago, vas a ver que son todos flacos. Y esa gente tomaba alcohol, comía pan y azúcar, pero lo hacían en otra medida. Probablemente en los 60 el pan era lo que más se comía en Chile, igual que hoy, pero en menor cantidad. Uno mismo se acuerda de que la bebida era algo que se tomaba en un vasito cada uno el almuerzo del domingo. No se trata de qué, sino de cuánto.



**¿Qué relación tiene la cocina con la cultura para ti?**

No hay nada tan cotidiano como comer, y cualquier actividad recurrente se constituye como una cultura, en la medida en que es un aspecto que le da identidad a un conjunto de personas. Lo que comemos tiene que ver, además, con las materias primas que hay en el lugar, y con los usos y las recetas que se constituyen alrededor de esas materias primas. Por eso, sin duda, la forma de alimentarse es una de las cosas más arraigadas en los pueblos, ineludiblemente. No hay ninguna posibilidad que no sea así.

**¿Cómo crees que se podrían incentivar mejoras en los hábitos alimentarios cuando hablamos de escolares? ¿Es el rol de los colegios hacerlo, de los padres, de los medios?**

Yo creo que es un trabajo de muchos actores. El colegio tiene que ser un actor relevante, porque capta la atención de los niños durante un número significativo de horas al día, 5 días a la semana, 10 meses al año. Entonces cómo no aprovechar ese espacio. Si tú piensas: “¿Qué es más relevante en términos de la repercusión que tiene en la vida de una niña o un niño? ¿Saberse las capitales de los países del mundo o saber qué es un carbohidrato y cómo afecta en tu alimentación, en tu calidad de vida, en tu salud?”. Yo te diría que no hay mucha duda de que lo segundo es más importante, porque saberlo o no saberlo te cambia la vida rotundamente. Hay estudios que dicen que si tú sabes cocinar vas a estar más pendiente de la selección de las materias primas, vas a cocinar más en tu casa, y eso siempre es más saludable que comprar un paquete de algo en la calle.

**¿Te gustaría que los escolares tuvieran la oportunidad de aprender a cocinar, a elegir o cultivar ingredientes?**

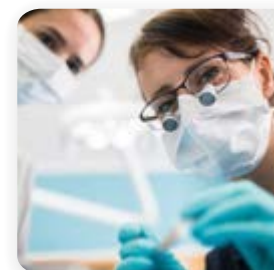
Después de respirar, el acto más recurrente que uno hace es alimentarse, no sé qué más

pueda haber entremedio. Entonces, ¿cómo no es un tema así de relevante en la educación? Además, no tiene solamente una repercusión en tu salud y en tu calidad de vida, sino también en el medio ambiente. Lo que uno decide comer o no comer viene en un envase, viene de un lugar, tiene una huella de carbono que provoca daño, en fin. Qué comer es de las decisiones diarias con la que se pueden cambiar más cosas. Pensándolo así, no entiendo por qué la cocina no es por lo menos un pequeño porcentaje de lo que se enseña en los colegios, como un ramo específico. Enseñan historia y geografía y no te enseñan alimentación y nutrición como un ramo obligatorio, siendo que comer es lo que más haces en tu vida y tiene todas estas repercusiones que estamos hablando. Me parece insólito que ningún ministro de Educación haya dicho: “Me la voy a jugar por esto”. H



**SONRÍALE AL 2022**

Junto a **IntegraMédica** mejoramos las ofertas dentales.



**Evaluación + RX**

- Valor referencial \$20.000
- Valor a pagar afiliado/a: \$10.000

**64% DCTO. POR 3 MESES | Campaña Implantes\***

Descuento aplica para la cirugía que consiste en la instalación del implante cubriendo todas las acciones clínicas, insumos y pabellones.



**Cobertura: Toda la RED**

**¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?**

- ✓ Indicar que es afiliado/a Los Héroes.
- ✓ Presentar su cédula de identidad.
- ✓ El descuento por convenio será realizado en el mismo centro médico a nivel nacional.

Revise términos y condiciones en **losheroes.cl**

**PENSIONADOS**  
➤ **600 222 99 99**  
f ▶ @ in

**IntegraMédica**  
Parte de Bupa

**Que bueno es estar cerca.**

**Y en Los Héroes trabajamos para que así sea.**

(Seguridad Social Inclusion Financiera Beneficios)

Descuentos aplicables sobre el arancel IntegraMédica, única y exclusivamente al realizar el pago en caja, informando su calidad de afiliado/a de Los Héroes, en alguno de los Centros Médicos de IntegraMédica, respecto de las siguientes promociones: i) Evaluación inicial + rayos: radiografía panorámica y/o radiografía bite wing el cual será definido por el profesional. Vigencia hasta el 31 de diciembre del 2022. (\*) Los siguientes centros dentales solo aplica evaluación inicial + radiografía bite wing; IntegraMédica Puente Alto, Viña del Mar, Rancagua, Talca, El Trébol y Bío Bío. ii) 64% de descuento en tratamiento de implantes sobre arancel IntegraMédica. Vigencia desde el 19 de abril al 19 de julio del 2022. Descuentos no acumulables con otras promociones. Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Descuentos aplicables al momento del pago por prestaciones recibidas en la Red IntegraMédica. Los beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).



Conservas, aliadas para la salud:

# El que guarda siempre tiene

Por: Heidi Schmidlin Moore



Antes de que existieran refrigeradores eléctricos, las cosechas de temporada eran magnos eventos. Involucraban a toda la familia y a muchos vecinos compartiendo ritos y fiestas en la cocina para aliviar las faenas conserveras de frutas y verduras. Una línea de producción que asignaba al más pequeño y al más anciano su rol en el cocimiento de escabechados, fermentos, secados, curtidos, chichas y mermeladas; hoy son productos gourmet que aumentan de fama dados sus beneficios nutricionales.

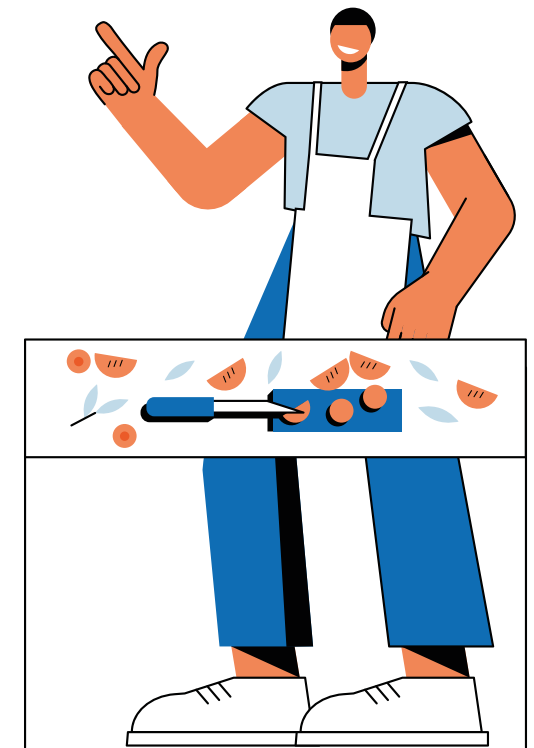
En nuestra cultura occidental existen ancestralmente tres métodos principales donde ocurren procesos químicos que permiten la conservación de alimentos por largo tiempo de forma natural, y con beneficios para la salud digestiva y general del cuerpo: fermentos, escabeches y mermeladas. Son técnicas de preparado que rescatan antiguos procedimientos, todos posibles de realizar en casa.

“La mayoría de los alimentos contienen todo el potencial de sustancias medicinales que nuestro organismo necesita, pero ganan con ciertas preparaciones. Por ejemplo, el tomate hecho salsa suelta el antioxidante licopeno y la reducción de la fruta en mermelada concentra glucosa, que da energía para la actividad física”, explica la nutricionista Josefa Oyarzún.

La importancia de los fermentos también es decisiva para la doctora Roxana Mettifofo, enfocada en medicina integrativa: “Los tiempos de pandemia evidencian la necesidad de hacernos cargo de la fortaleza de nuestro sistema inmunológico, y la forma de alimentarnos es clave para lograrlo. Los fermentos activan la microbiota intestinal y refuerzan la salud general. Un buen manejo de sus técnicas evitará hongos que alteran el color, sabor, textura y aroma del producto”, asegura.

En el aprendizaje de conservar alimentos también mandan la creatividad y las costumbres familiares: “Me acuerdo de los olores en la cocina de mi mamá cuando empezaba a procesar conservas. Eran días especiales y momentos de pensar hacia adelante. Entre picados, lonjas, medidas de vinagres, aceites y frascos hervidos, se conversaba mucho. Todos estábamos invitados a la industriosa mesa”, recuerda Francisca Escobar, facilitadora y traductora de inglés, amante de los fermentos.

“El deleite incluye la selección de fruta extra madura para darle otra vida”, agrega la cocinera y creadora de Muso Cocina Gourmet, Paulina Soza, “o anticipar un preparado para un evento especial; pero nada hay más deliciosamente cómplice que ese pocillo de degustación familiar”.



## Escabeches

“Los escabeches son antioxidantes”, explica la nutricionista Oyarzún, “y contienen todos los beneficios antimicrobianos del vinagre, especialmente cuando se usa el de manzana. Su fibra refuerza la población de bacterias ‘buenas’ en el intestino y barre su entorno para facilitar los flujos”.

Un buen escabeche se hace con aceite de oliva, vino y/o vinagre, laurel, zanahoria, cebolla y verduras o carnes blancas. La receta de Oyarzún: “Primero se sofríen entre 4 a 6 minutos, tomates, cebollas y zanahoria en tiritas con laurel y especias (deben quedar blancas, no doradas). En otra olla se cocinan, con poca agua, los productos a escabechar. Ya blandos, se agrega una taza de vinagre y se hierve 10 minutos. El ambiente ácido eliminará toda bacteria o microorganismo. Una fórmula clásica



para la proporción de aceite, y vinagre/vino es: 2 aceite x 1 vinagre + 1 vino (o más vinagre); pero puede cambiar a 3 aceite x 1 vinagre / vino para que sea más neutro. Se completa con pimienta, laurel y hierbas a gusto, sal en proporción. Enfrasca caliente y cierra a baño maría por 15 minutos o según tradición”.

Giovanna Cecchetto, nutrióloga y dietista clínica, subraya la importancia de la higiene: “Se puede asegurar la eliminación de bacterias indeseadas sin alterar el valor nutricional de los productos, cuidando bien la higiene de frascos e implementos. Pero es indispensable seguir la regla de sal (2,4% a 3,5%). Son equilibrios que garantizan la calidad del escabechado, especialmente el de pescado, ya que la sal mantiene mejor que el refrigerador sus características nutricias”.

### Fermentados

“La salud del intestino es fundamental para la salud general”, enfatiza la doctora Mettifogo, quien emplea fermentos con fines medicinales, no solo culinarios. “El entorno bacteriano intestinal produce serotonina, neurotransmisor indispensable para el funcionamiento neurocognitivo y el buen dormir. La biodiversidad intestinal no solo está asociada a la eficacia del batallón inmunológico, sino también a trastornos como la depresión y la ansiedad. Los fermentos contribuyen positivamente ‘hospedando’ bacterias ‘buenas’, que ayudan a lograr un estado de felicidad. Por eso es importante hacerse cargo de lo que entra al cuerpo. La medicina del futuro volverá a considerar los alimentos como parte de la salud, teniendo en cuenta el tiempo de sus preparados, la relación con el cuerpo y el pegamento social que implica”, dice.

Francisca Escobar lo comprobó y, tras sufrir problemas de colon, sumó a su dieta fermentos recomendados por Mettifogo. “Me lancé a experimentar a gusto. Descubrí que

para hacer hidromiel solo debes mezclar agua filtrada con miel y revolver periódicamente. Puedes embotellarla, envejecerla o mezclarla con frutas. La preservación de los alimentos entrega variedad de sabores que es un disfrute preparar, especialmente cuando es compartido. Conocí en París a un grupo de ejecutivos que se reunía todo el fin de semana a preparar cuajadas para quesos, cervezas y distintos tipos de fermentos; también encurtidos y escabeches de pato y conejo”. Hoy los frascos especiales, que incorporan el peso de vidrio y tapas con poros para “eructos” (gas que debe liberar), facilitan la tarea del envasado.



### Mermeladas

“Las mermeladas son beneficiosas siempre y cuando sean de casa o artesanales, porque contienen fruta natural y azúcares medidos. Las que venden en supermercados son de pulpa y con azúcar desproporcionada”, advierte Josefa Oyarzún. Y agrega: “Es más conveniente consumirla en invierno por su aporte energético. La reducción concentra fibras, minerales y vitaminas en la glucosa frutal, aportando combustión para las jornadas de actividad física intensa”.



La nutrióloga Giovanna Cecchetto aporta: “La proporción justa de azúcar es del 50% a 60% respecto de la cantidad de fruta”.

Para la cocinera Paulina Soza, el valor de las mermeladas va más allá: “Esta técnica de guarda lleva un traspaso vivo del conocimiento ancestral. Yo estudié Cocina, sin embargo, para hacer mermeladas o conservas similares me inspiro en mi herencia familiar, en lo que hacía mi abuelo, mi mamá. Para mucha gente es así. Entre generaciones y culturas, hay una diversidad de formas válidas: con remojo, sin remojo, con pepas, sin pepas, con gramos, con tazas, al ojo, con cuatro puntos de cocción, con un hervor. Son innumerables las variaciones. Pero el amor, no tengo duda, es el ingrediente fundamental”, detalla.

La magia no está en la fruta, asegura, “sino en la combinación justa. Ni tan dulce ni tan neutra, y una textura cercana a la jalea. Sirven muchas frutas, en este tiempo membrillo, uva, higo, alcayota; y también tomate o cebolla caramelizada”, dice Paulina.

Para no fallar, deja unos secretitos rescatados de sus abuelos franceses: agregar unas notas de limón, cuidar bien que no se caramelicé en exceso el azúcar y revolver con cuchara de palo al suave ritmo de un bolero. [H](#)



## ¡AHORA MÁS FÁCIL Y RÁPIDO! POSTULE AL ESTÍMULO EDUCACIÓN 2022 DE FORMA ONLINE

Entre el 01 de mayo y 30 de junio, podrá postular de manera online o presencial al beneficio Estímulo Educación de Los Héroes.  
**¡Casi 7.000 afiliados(as) se beneficiaron el 2021!**  
**¡Esperamos su postulación!**

### PENSIONADO

Estímulo Educación	Monto Estímulo	Nota Mínima	Categorías
Básica 7º - 8º	\$22.000 - \$24.000	6,6	Tradicional (*)
Media	\$22.000 - \$24.000	6,6	Tradicional (*)
Mejor Egresado Carrera Profesional (carga)	\$240.000	6,0	Excelencia (*)

Infórmese más sobre los requisitos de postulación online y presencial en [losheroes.cl](https://losheroes.cl)

**600 222 9999**  
(desde celulares +56229153147)

**Que bueno es estar cerca.**

Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.

(Seguridad Social Inclusion Financiera Beneficios)

(\*) Beneficios con cupos limitados y concursable, quienes cumplen con las condiciones participan de un sorteo, realizado a través del sistema Modeler, que es una fórmula software de selección aleatoria y objetiva. Los/las afiliados/as y sus respectivas cargas debidamente acreditadas, cada una de ellas por separado, podrán acceder solo a uno de los estímulos de educación tipificados en este documento, ya que son excluyentes entre sí. Los beneficios y valores indicados corresponden al Programa de Prestaciones Adicionales aprobados para el año 2022 y rigen desde el 02 de enero al 31 de diciembre, se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 de Ministerio de Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Para más información, vigencias y condiciones en [www.losheroes.cl](https://www.losheroes.cl) o a través del call center. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](https://www.suseso.cl)).

# Terapia gourmet

Por: Vicente García-Huidobro

Psicólogo, doctor en Filosofía y profesor de la Universidad Católica

f /vicente.vicente.1000



Hubo un tiempo en que la cocina estaba fuera de la casa, en otro piso o en una pieza apartada en el patio. Era un lugar secundario, solo habitado por la madre y los niños. Con los años, este espacio se fue integrando, pasó del patio al costado del living, pero siguió siendo un lugar solo de mujeres. Alguno de ustedes debe recordar que su padre o su abuelo nunca pisaron la cocina.

En el último tiempo, la cocina se ha ido tomando el lugar central de la casa. La vida comenzó a hacerse dentro de ella, en un comedor de diario o conectada al living. Los hombres también empezaron a habitarla. De la noche a la mañana, pasó de la periferia al centro. Porque lo doméstico se convirtió en la dimensión más importante de nuestras vidas. Y cocinar en una terapia.

En un mundo tan centrado en la productividad, hoy estamos comenzando a acudir a lo doméstico para encontrar ahí un refugio, un lugar íntimo, una capilla. Nos hemos dado cuenta de que podemos elegir realizar las tareas domésticas como una rutina mortificante o como una verdadera práctica terapéutica. Todos experimentamos el extraño efecto que tiene en nosotros el acto de limpiar u ordenar una habitación. No solo cambiamos el aspecto

**“La olla humeante empañando los vidrios. La espera de la cocción. El testeo de los sabores. Son ritmos y tiempos que pueden ser usados de un modo terapéutico”.**

de nuestro espacio exterior, sino también de nosotros mismos.

Lo mismo sucede al cocinar y con la comida. La cadencia de cortar una cebolla y su tac-tac-tac contra la tabla. Los olores del horno. La olla humeante empañando los vidrios. La espera de la cocción. El testeo de los sabores. Son ritmos y tiempos que pueden ser usados de un modo terapéutico y un buen medio para bajar la velocidad y conectarnos con los sentidos. El simple hecho de estar obligados a compartir mientras dura la comida en el plato nos abre también la posibilidad de encontrarnos con el otro. Y todo esto, ¡compartiendo algo rico! Comer y cocinar son tal vez nuestra mejor terapia doméstica. [H](#)

## Asegure su tranquilidad

Los Héroes y Clínica Dávila lo protegen con este nuevo beneficio.



**CONVENIO FAMILIAR DE ACCIDENTES TRAUMÁTICOS**

PRECIO ANUAL  
**\$36.960**  
12 cuotas de \$3.080 cada una.  
Precio público general \$44.280

### BENEFICIOS (\*)



**\$14.000.000** cobertura anual por accidente.



Atención de urgencia **24/7**.



**100% cobertura** en las atenciones ambulatorias, hospitalarias y urgencias.



**100% cobertura** para servicios de laboratorio, imágenes y procedimientos.

(\*) Para prestaciones de origen traumático.

### ¿CÓMO CONTRATAR?

- Acceda a [davila.cl/cfalosheroes](http://davila.cl/cfalosheroes)
- En el carro de compras complete el código **CFALOSHEROES**
- El **descuento se hará efectivo** al momento de finalizar la contratación.

Más información en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**

➤ **600 222 99 99**



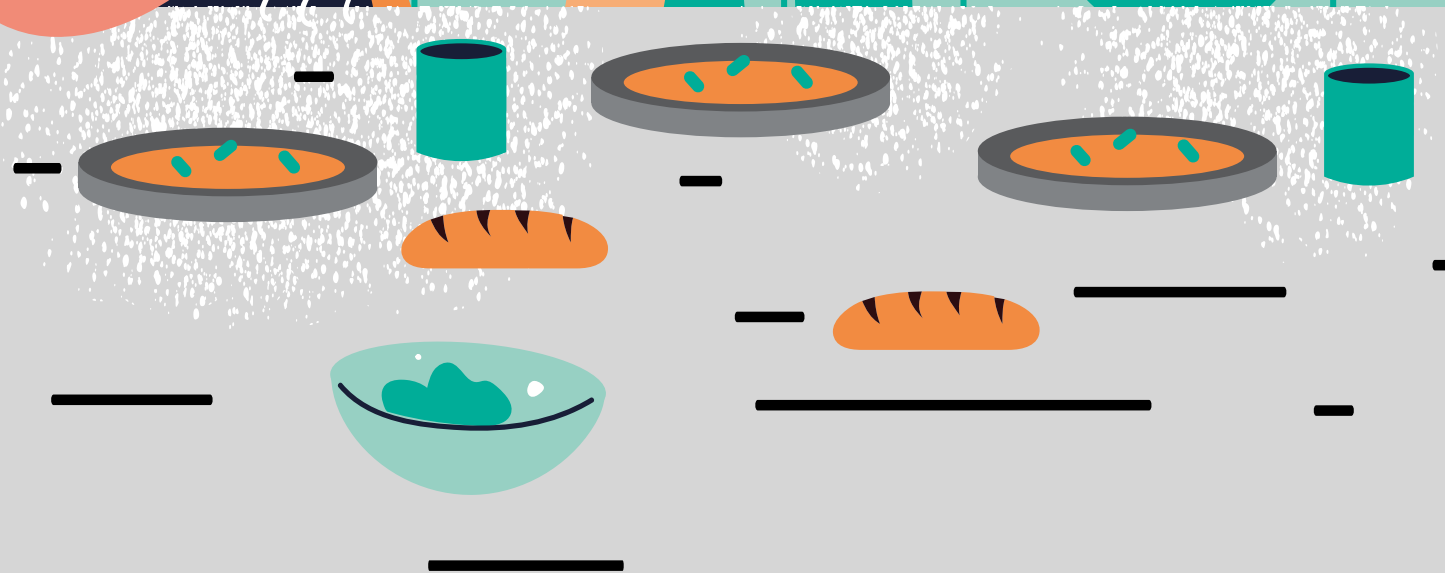
**Que bueno es estar cerca.**

**Y en Los Héroes trabajamos para que así sea.**

(Seguridad Social Inclusion Financiera Beneficios)

Convenio para pacientes afiliados a Isapre o Fonasa B, C o D. Descuento preferencial válido hasta el 31 de julio de 2022. Vigencia convenio desde el 2 de mayo de 2022 al 30 de junio de 2023. Verifique las prestaciones particulares de cada convenio, beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones en nuestra página web [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) o a través del call center. Las tarifas correspondientes a las prestaciones o servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Las prestaciones o servicios ofrecidos por terceros distintos de CCAF Los Héroes son de responsabilidad de quienes las ofrecen o prestan. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))





Un momento de encuentro:

# Los placeres de la cocina

Por: Constanza Pérez

La comida puede tener muchas caras y ser preparada por distintas personas, para todos los gustos. Por ejemplo, la gente que lleva una dieta basada en vegetales llega a un 16% en Chile, según la encuesta Ipsos (2021). Por su parte, la población migrante representa el 7% de los habitantes del país, mientras que los niños, niñas y adolescentes cada vez se hacen más parte de las actividades cotidianas. Las personas con restricciones alimentarias encuentran más oferta para su dieta especial, y en un mundo rápido e individualista, cocinar para sí mismo, ¿podrá ser algo placentero? En este reportaje, diferentes personas hablan de su amor por la cocina, con sus experiencias, gustos y costumbres.

## Sazón migrante

Cuando los abuelos de Dalal Halabi (@dalalhalabi) llegaron a Chile desde Belén, Palestina, entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial, trajeron en sus maletas los sabores del Medio Oriente. Criada entre mujeres cocineras y con las puertas de la casa abiertas para que cualquier comensal pasara a disfrutar de un plato, día a día fue aprendiendo sobre la gastronomía de su país: “No era que dejaran mucho que metiéramos las manos, pero yo creo que los sabores están en la sangre de uno”, afirma. Además de ser periodista, hace ocho años se dedica a la cocina, comenzando con un blog, para luego hacer clases y videos en YouTube, y terminar escribiendo su libro *Cocina de la diáspora*, lanzado en 2021, con casi 100 recetas inspiradas en su familia y su tierra. “Vi que la reacción de la gente fue muy buena, se llenaban las clases y había muchos interesados en esta cocina que no entendían más allá de lo que veían en los restaurantes, como las hojitas de parra o los shawarmas. No conocían la cocina de Medio Oriente”, dice Dalal.

Según ella -y las cifras-, Chile es un país de migrantes, y por eso la cocina chilena está teñida por diferentes influencias como la palestina, asiática, peruana, india, y ahora último, colombiana y venezolana. “Yo he sentido en todo este tiempo que hay un respeto y ganas de probar sabores nuevos, en la cocina migrante en general”, cuenta. Aunque no sea cocinera de profesión, Dalal siente que siempre ha estado en ella: “Es un espacio donde fluye la creatividad, suelto el control, puedo jugar, me relajo, medito, lo paso bien, lo disfruto. Es mi forma de expresar cariño, y la gente que me conoce sabe que no te voy a dar un abrazo, pero te haré un plato de comida rico”, asegura.

## El placer de cocinar para uno

Lucas tiene 23 años y estudia Sociología en la Universidad Católica. Hijo de un argentino y una guatemalteca, no recuerda exactamente

el momento en el que entró al mundo de la cocina. Cuando fue creciendo y quedándose solo en casa por más tiempo, comenzó a probar: primero cosas simples como una hamburguesa a la parrilla, para luego pasar a recetas más elaboradas. Acostumbrado a las pastas y a la carne por las raíces paternas, y a los porotos negros, arroz y tortillas de maíz por las maternas, cuando fue más adulto decidió ser vegetariano. “Fui aprendiendo



a hacer las tortillas, los porotos, a hacer los desayunos como me los preparaba mi mamá. Ahora cocino mi propia comida, pero sigo muy influenciado por esa forma. Me recuerda a mi infancia, lo encuentro fácil y rico”, dice Lucas. Le gusta cocinar para otras personas, pero también para él; cuando pasa tiempo solo o prepara su almuerzo para la universidad, es un momento de conexión consigo mismo. Abre el refrigerador, ve lo disponible y experimenta. “Es una actividad que disfruto, que puedo hacer mientras escucho música o pongo algo

en la tele. Creo que he desarrollado una habilidad para mezclar sabores”, asegura.

Si tuviera que describir su relación con la cocina en una palabra, sería terapéutica. “Cuando cocino me olvido de lo que está pasando alrededor mío. Tengo algo muy concreto en lo que me tengo que enfocar en ese momento, sobre todo cuando estoy preparando más de una cosa a la vez. Logro abstraerme de mis problemas, mis preocupaciones, sentirme menos ansioso, frustrado o enojado. Sentarme a comer el fruto de todo ese trabajo es súper gratificante”.

## Sabor vegetal

Bueno, bonito y vegano es la página de Instagram creada por Daniel Droguett, quien hoy tiene más de 17 mil seguidores, y donde comparte recetas para quien quiera sumarse al veganismo. Los inicios de Daniel en la cocina están en su adolescencia, cuando deleitaba a sus amigos con nuevas preparaciones que había visto en la TV. Entró a estudiar Ingeniería, pero a los cuatro años desertó para estudiar Gastronomía. Trabajó en un restaurante en Colombia, y después hizo una pasantía en la pastelería de un restaurante en Francia. “Era un restaurante con tres estrellas Michelin, donde te sacan la mugre y, si tienes problemas de humildad, no hay mejor terapia que esa. Aprendí muchísimo”, cuenta.

Cuando volvió a Chile comenzó a trabajar en un hotel. “Estaba estresado, no descansaba nada, con mal humor. Decidí probar un mes con la alimentación vegana y los resultados fueron impresionantes y al poco tiempo”, asegura, mejorando su ánimo, digestión y sueño, entre otras cosas. En ese tiempo, unos amigos que vivieron en Australia le pidieron ayuda para poner un restaurante 100% vegano. Se unió como socio y jefe de cocina, sin experiencia previa en el cargo, y en poco tiempo, Sappiens se volvió un éxito en Santiago. Hace dos años dejó el proyecto



para vivir en el extranjero, pero la pandemia cambió sus planes, y nació su página de Instagram: “No me podía quedar con los brazos cruzados, tenía que hacer algo que me llenara, porque ya no estoy dispuesto a volver a una cocina de restaurante”, cuenta. Como le gusta enseñar, empezó a grabar videos y a buscar su sello personal. Se lanzó con un libro digital en 2020, se formó en marketing y hoy planea importar productos para la venta. Para Daniel, la cocina es algo de todos los días: “Tengo una personalidad bastante fría, y la cocina es como mi disfraz para entregar todo lo que no soy capaz de decir. Es una herramienta de comunicación, de cariño, de amor, de arte, de todo”, finaliza.



## Un plato para cuidar al otro

Paz Escandón nunca había pensado en cocinar algas hasta que le dijeron que era una de las mejores soluciones para la alimentación de su hija, quien nació con alergia a la proteína de la leche de vaca. Como estaba en lactancia, la única manera de alimentar a su hija era cambiando su propia dieta. “Uno cree que esa proteína es como la lactosa, pero es mucho más que eso. Hay en todos los alimentos procesados, porque se usa como preservante, por lo que no podía comer ningún procesado, y sacar toda la carne y todo lo que tuviera soya”, cuenta.

Fue un trance muy difícil, donde llegó el gran aprendizaje: “El tema de la alimentación es una decisión tan importante, que nunca más me atreví a cuestionar absolutamente nada al respecto. Entendí lo importante y lo íntimo que es elegir qué es lo que entra a tu cuerpo”, confiesa. Cuando empezó a introducir alimentos a la dieta de su hija, una nutricionista le recomendó a Paz incorporar las algas. “Yo en ese minuto no comía algas y mi única noción al respecto era algo muy alejado y de mal recuerdo. Empecé a averiguar, a experimentar, a conocer qué algas existían”, cuenta. Le gustó mucho el tema. “Pasó de ser una cosa para salvar la situación, a ser un gran tesoro para mi hija. Había muchos niños en esta situación y esta investigación tenía que compartirla”, dice. Paz es diseñadora, y decidió volcar todo esto en un libro, llamado *Algas pacíficas* (2018). Con el tiempo, Paz descubrió, por ejemplo, lo buenas que son las algas hidratadas, mucho más ricas que las cocidas, sin ese olor tan fuerte que deja el cochayuyo. Actualmente, su hija ya puede consumir la proteína de la leche, pero en su casa sigue abundando el luche y las demás algas. Hace un par de meses, lanzó *La mesa capital*, su segundo libro de cocina.

Si le piden consejos, Paz dice que es importante respetar los gustos, las sensaciones y, si hay que incorporar un alimento por obligación, hacerlo de a poco. También dice que es relevante no desesperarse, porque hay solución. “El alimentar



tiene que ver con la entrega de cariño, tiempo y amor. Hay que considerar la alimentación como algo justo y necesario, en todos los aspectos. Cuando alimentamos a alguien con alguna condición particular, lo que estamos haciendo es hacerle cariño, y ese cariño tiene que ser lo más puro y simple posible”, asegura.

## La cocina de los niños

Edith y Javiera trabajan en el after school Kalu (@kaluafter\_terapias), donde hacen talleres de cocina para niños y niñas. Edith los hacía antes de la pandemia y Javiera es la encargada actual. El vínculo que tienen ambas con la cocina se remonta justamente a cuando eran niñas, donde ambas le demostraron cariño a sus padres con preparaciones simples como desayunos en celebraciones o para regalárselos cuando volvían del trabajo. Edith incluso decidió perfeccionarse, y cuando salió del colegio entró a estudiar Gastronomía.

El grupo que tienen en el after va de los 4 a los 11 años, y acomodan las recetas que enseñan según la edad. “Los talleres se enfocan en que los niños se sientan capaces de aportar en la cocina y sorprender a sus papás. Ellos se sienten muy satisfechos de hacer su receta”, cuentan. Por ejemplo, para

Fiestas Patrias hacen empanadas o chilenitos, o para Pascua, huevitos de chocolate. También preparan pastel para quien esté de cumpleaños. Según Edith y Javiera, este es de los talleres más esperados, porque les gusta meter las manos en la masa, picar fruta, ensuciarse, crear y jugar. Sobre las enseñanzas de la cocina, Edith asegura que van más allá de hacer una receta. Se aprende sobre la confianza, por ejemplo. “La persona que les está enseñando tiene que entregarle la confianza a ese niño de lo que es capaz, por ejemplo, al cortar. Ellos se asustan, pero hay que decirles ‘vamos, tú puedes, corta con confianza y tranquilidad’”, dice.

También se aprende de compañerismo, respeto por los tiempos, la paciencia, y el valor de la cultura gastronómica del país. “Lo que más les gusta a los niños es el resultado, comer y disfrutar. Comparten sus creaciones para ver cuál quedó más rico, entonces se forma un ambiente de juego”, dice Javiera. A los niños, lo que más les hace feliz es la diversión que les da la cocina de poder jugar, pero también poder tener algo que van a comer y disfrutar junto a sus amigos y familia. [H](#)



## ¿CÓMO CUIDAR TU DINERO EN ESTA ALTA INFLACIÓN?

Junto a **Clara, Clarita y Franco** conoce los consejos y tips para aliviar tu bolsillo en el alza de precios.

*¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!*

Más información en [losheroes.cl](https://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99  
➤ 600 222 77 77  
TRABAJADORES

Que bueno es estar cerca.

Y en *Los Héroes* trabajamos para que así sea.

(Seguridad Social Inclusion Financiera Beneficios)



FOTO: NICOLÁS DÍAZ IBÁÑEZ

# Porotos con riendas

(para 7 personas)

## INGREDIENTES:

- 1 kg de porotos
- 6 costillas de cerdo
- 1 trozo grande de zapallo camote
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 litro de agua hervida
- 1 cucharada de ají de color
- Comino, orégano y sal a gusto
- Tallarines a gusto

## PREPARACIÓN:

### PASO 1:

- Dejar los porotos remojando en agua el día anterior. Luego lavarlos bien y echarlos a cocer en agua hirviendo por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén blandos.

### PASO 2:

- Pelar el zapallo, cortarlo en cuadraditos y luego cocerlo en otra olla por aproximadamente 20 minutos o hasta que esté blando. Colar, moler bien y reservar.

### PASO 3:

- En una sartén con aceite, preparar un sofrito con el ajo y la cebolla picados muy finos. Incorporar las costillas de cerdo, agregar el comino, el orégano y la sal.

### PASO 4:

- Picar el tomate en cuadraditos finos y añadir al sofrito junto al ají de color. Mezclar todo y dejar al fuego por unos 5 minutos o hasta que se sellen las costillas.

### PASO 5:

- Cuando los porotos estén a punto, incorporar las costillas junto al sofrito. También añadir el zapallo molido y revolver todo. Cocinar por unos 15 minutos, para que se cocinen bien las costillas y el caldo tome color.

### PASO 6:

- Finalmente añadir los tallarines y cocinar por unos 10 minutos más. Luego estarán listos para servir.

JUDITH VENEGAS



## Una experiencia de cariño y de tradición

Se sabe que la comida, cuando viene con amor, es más rica. Se nota en locales populares, donde las recetas son hijas de una tradición que estimula el paladar, y sentarse a la mesa se transforma en una experiencia única. Lo anterior pasa con estos inigualables porotos con rienda, ese guiso popular untuoso, aromático y nutritivo que levanta el espíritu durante los meses de invierno.

Judith Venegas (61) es una veguina real. Desde los 15 años, lo primero que hacía al salir del colegio era partir a la Vega para ayudar a su madre, doña Tita, con el restaurante que tienen hace más de 50 años. Hoy, Judith lidera el emblemático "Donde la Tita", un local en la Vega Chica que cocina y sirve abundantes platos tradicionales chilenos, conservando los antiguos sabores. El restaurante ha vivido grandes cambios a lo largo de su historia, evolucionando junto a la ciudad y a la Vega, pero las recetas y los platos conservan la magia de siempre de la Tita. "Hemos ido envejeciendo y delegando, pero la cocinera aquí cocina a la pinta de mi mamá, y eso tiene que ser para siempre así. Somos originarios del sur, eso nos hace más amenos, más cariñosos, y nos gusta servir platos grandes y ricos, igual que allá", cuenta Judith. Y agrega: "Es bonito cocinar aquí, en el lugar donde mi mamá trabajó toda su vida. Los clientes que llegan se encariñan, nos dicen lo rico que es. Muchos vienen de toda la vida, cautivados y enamorados por nuestros platos, servidos con amor y cariño, como en familia", finaliza.

📍 Artesanos 721, La Vega Chica, Recoleta / 📞 +569 974 386 332 / 🕒 De lunes a sábado de 8:00 a 17:00 hrs.



## Alianza FALP

En 2021 nos unimos al Programa Preventivo de Cáncer de Mama de la Fundación Arturo López Pérez (FALP), realizando más de mil atenciones en sus clínicas móviles y detectando precozmente 15 casos que requieren seguimiento. En mayo recorrimos Coquimbo y La Serena junto a FALP, donde entregamos mamografías sin costo a nuestras afiliadas de la zona. Infórmate sobre los próximos calendarios de la ruta en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) y agenda tu hora en tu sucursal más cercana.



## Talleres virtuales y presenciales

En mayo mantuvimos la entrega de talleres a distancia, donde acercamos kits de costura y tejido sin costo directamente al domicilio de nuestros(as) afiliados(as) pensionados(as). Además, a partir del mismo mes retomamos los talleres presenciales en las sucursales de Arica, San Antonio y Concepción, entre otras, con temáticas como Bordado, Memoria y Pintura, los que ayudan a fortalecer el vínculo con adultos(as) mayores y acompañar una instancia de recreación y entretenimiento, cumpliendo todos los protocolos sanitarios.



## Mujer Sustentable

El 26 de mayo continuamos con el módulo 2, *Emprendimiento y marca personal* de nuestra escuela Mujer Sustentable, donde afiliados(as) pensionados(as) asistieron a nuestras oficinas de Providencia. Además, se realizó una transmisión en vivo por Zoom y multiplataforma, donde en compañía de relatores expertos en temas de emprendimiento, aprendimos sobre tips y mejores prácticas para levantar proyectos personales y potenciar marcas de manera sustentable y amigable con el entorno.

Por otro lado, en el encuentro *Reciclaje y ley REP* transmitido el 31 de mayo vía Zoom y multiplataforma, nuestros(as) afiliados(as) presenciaron un importante conversatorio con un panel de expertos sobre el reciclaje en Chile y el mundo, y su importancia ante la actual situación medioambiental.



## Los Héroes en tu Casa

En *Los Héroes en tu Casa* celebramos el Mes de la Madre con entretenidos contenidos de manualidades para que los más pequeños del hogar confeccionaran sus propios regalos y sorprendieran a sus mamás en su día. Además, seguimos con la nueva categoría Héroe Protagonista, donde afiliados(as) pensionados(as) nos han estado compartiendo sus distintos talentos culinarios. A partir de junio comenzamos a incorporar tutoriales especialmente preparados para la digitalización de adultos(as) mayores, para aprender de forma fácil sobre el uso de la tecnología, como redes sociales, e-mail, Zoom, entre otros.







## Activaciones en empresas afiliadas y sucursales

En abril y mayo se retomaron las visitas presenciales en sucursales de Los Héroes y también en empresas afiliadas, junto a proveedores de convenios de salud como VidaIntegral y Uno Salud, y beneficios como Gasco y Pacific Fitness.

Comenzamos a realizar visitas en Ideal, Mega y la Municipalidad de Pudahuel, lo que nos ayuda a fortalecer nuestro vínculo, entregar beneficios a nuestros afiliados(as) trabajadores(as) y acompañarlos en sus lugares laborales, compartiendo y

entregando información de los beneficios vigentes, cumpliendo con todos los protocolos sanitarios.

Las sucursales visitadas por Gasco fueron en las regiones Metropolitana y de Valparaíso, donde se reforzó a el descuento de gas y se dio a conocer el concurso activo en abril de 10 abonos de \$100.000 para todos aquellos que hayan utilizado su convenio y descargado la Tarjeta Los Héroes Prepago.

## Celebración del Mes de la Madre en el parque San Jorge

El 26 de mayo invitamos a afiliados(as) pensionados(as) a celebrar el Mes de la Madre en el parque San Jorge de La Florida, donde disfrutaron de una entretenida tarde de bingo, karaoke y de la música de los dobles de Marco Antonio Solís y Alejandro Fernández, quienes hicieron vibrar al público con sus mejores éxitos.



## ENCUENTROS Y ESCUELA MUJER SUSTENTABLE



mujer sustentable

Es la primera plataforma en Chile y Latinoamérica dedicada a reunir, motivar y poner en acción a mujeres de todas las culturas, edades, profesiones, oficios y rangos socioeconómicos, para juntas contribuir a la construcción de un mundo más consciente y sustentable.

Conoce y participa en los próximos encuentros y escuela **Mujer Sustentable** inscribiéndote en [losheroes.cl](https://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99  
➤ 600 222 77 77  
TRABAJADORES

Que bueno es estar cerca.

Y en Los Héroes trabajamos para que así sea.

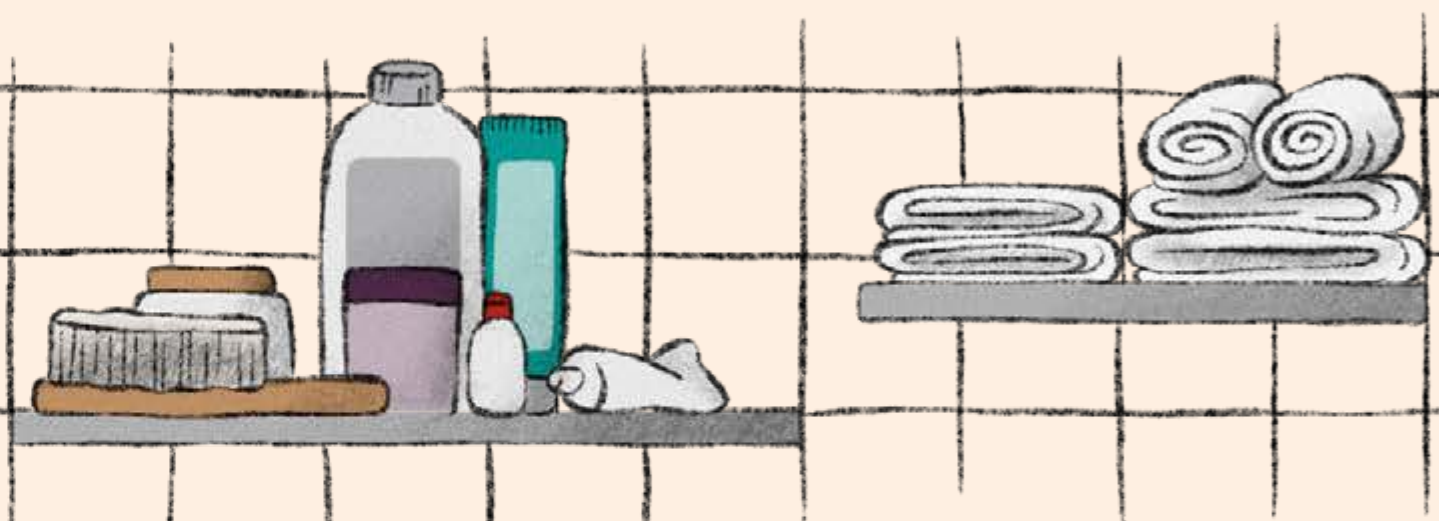
(Seguridad Social Inclusion Financiera Beneficios)

Los encuentros y módulos de escuela Mujer Sustentable se realizan en modalidad online vía plataforma Zoom. Exclusivo para afiliados/as a CCAF Los Héroes previamente inscritos a través de formulario web en [www.losheroes.cl](https://losheroes.cl) dispuesto para tales efectos. La conexión a Zoom es responsabilidad de el/la afiliado/a. Previo al evento se enviará el link de conexión. Adicionalmente la escuela Mujer Sustentable entrega la posibilidad de inscripción presencial exclusivamente para afiliados/as pensionados/as a Caja Los Héroes, los cuales se realizarán en las oficinas de Los Héroes de Nueva Providencia 1480, piso 2 y donde estos/as pensionados(as) deberán inscribirse de forma previa en nuestro sitio web [losheroes.cl](https://losheroes.cl). Los beneficios del Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Para obtener más información sobre este beneficio, requisitos y condiciones de acceso dirijase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](https://www.losheroes.cl). Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](https://www.suseso.cl)).



# 20% de descuento en todas las Farmacias Ahumada a nivel nacional

Promoción en Belleza, Cuidado Personal y Bebé (excluye packs) para afiliados(as) Los Héroes



Fecha de vigencia: desde el 1 de mayo hasta el 30 de junio de 2022, ambas fechas inclusive en Farmacias Ahumada en todos los locales a nivel nacional.

## ¿Quiénes pueden utilizar este beneficio?

Pensionados(as) y cargas familiares acreditadas en Los Héroes, que realicen compras de los productos seleccionados en Farmacias Ahumada usando convenio con Los Héroes y beneficio Familia Ahumada.



Beneficio de 20% de descuento en productos seleccionados exclusivo para el titular afiliado o beneficiario vigente de la Caja de Compensación Los Héroes que efectúe compras en cualquier sucursal de Farmacias Ahumada SpA o a través del sitio web [www.farmaciasahumada.cl](http://www.farmaciasahumada.cl), con cualquier medio de pago, entre los días 1 de mayo de 2022 y 30 de junio de 2022 ambos días inclusive o hasta agotar el stock de 1000 unidades de cada producto seleccionado. Para ejecutar este beneficio deberá el titular o beneficiario exhibir su cédula de identidad vigente en el punto de venta. Beneficios y/o descuentos no acumulables entre sí ni con otras ofertas, promociones, programas, convenios y/o descuentos. Beneficio aplicable solo a personas naturales, consumidores finales titulares afiliados o beneficiarios vigentes de los convenios indicados o de la Caja de Compensación Los Héroes. Se excluyen packs o estuches de productos. Para mayor información visite [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) y sucursales de Caja de Compensación Los Héroes. Verifique términos, condiciones y stock en [www.farmaciasahumada.cl](http://www.farmaciasahumada.cl). Las Cajas de Compensación son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social [www.suseso.cl](http://www.suseso.cl).



# Beneficios con Uno Salud Dental

**Pack Implante Unitario a \$599.000**

Incluye: diagnóstico + implantes + corona + pabellón



ILUSTRACIÓN: CLAUDIO BURGOS

## ¿Cómo se accede al beneficio?

Indica que eres afiliado(a) a Los Héroes.

Como afiliado(a), debes presentar tu cédula de identidad.

El descuento se realizará por convenio en la clínica dental a nivel nacional.



Agenda en [unosalud.cl](http://unosalud.cl) o en el call center 600 707 1010.

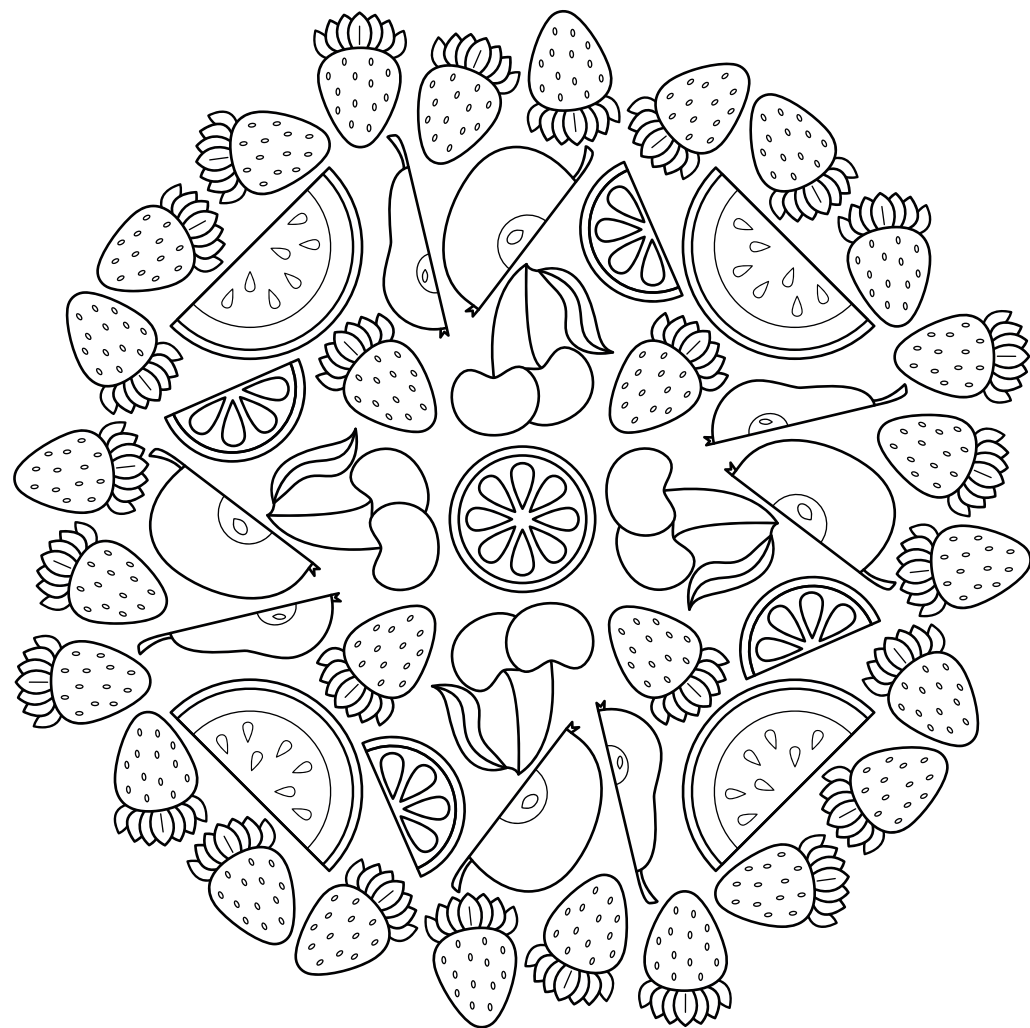
Vigencia del 15 de mayo al 31 de julio de 2022.

Valores sujetos a cambios.

Pack No acumulable con otras promociones, packs ni descuentos y sujeto a revisión clínica y disponibilidad de sucursal dentro de la red de Clínicas Uno Salud Dental. Revisa todas las condiciones en [unosalud.cl](http://unosalud.cl). Verifique montos, requisitos, cupos, plazos, restricciones en [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) o llame al call center. Las tarifas correspondientes a las prestaciones o servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o beneficiario al prestador. Las prestaciones o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF son de responsabilidad de quienes las ofrecen o prestan. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).



# Juntos coloreamos la cocina



## Mandala

Los mandala son diagramas (figuras geométricas) originarias de las culturas orientales. Son usualmente pintados como técnica de relajación para manejar la ansiedad y aumentar la creatividad y la concentración. Esta actividad no requiere ninguna disciplina y es de libre imaginación. ¡La única regla es pintarlo desde afuera hacia dentro!

DIRECCIÓN GENERAL Carolina Ciuffardi / AVISOS PUBLICITARIOS Oscar Andrade / COLABORADORES Erika Márquez • Gladys Andrea Parra • Daniela Ábalos • Valeria Mura / PROYECTO EDITORIAL Felicidad / DIRECCIÓN EDITORIAL Ana María Hurtado / SUBEDICIÓN Consuelo Kehr / PERIODISTAS Adriano García • Constanza Pérez / DISEÑO Christopher Cea • Nicolás Díaz / ILUSTRACIÓN Claudio Burgos / CORRECCIÓN DE TEXTOS Moisés Venegas / PODCAST Antonio Blondel • Macarena Fernández / IMPRENTA A Impresores / CONTACTO [revistaheroes@losheroes.cl](mailto:revistaheroes@losheroes.cl) / [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl)



# Que bueno es estar cerca

CON SU CRÉDITO SOCIAL

## # El Empujoncito

Este invierno cuente con nosotros en todo lo que necesite.

### Múltiples Beneficios



Rápido proceso de crédito.



Plazo máximo 60 meses.



La cuota se descuenta de su liquidación de pensión.



Mínima documentación requerida.

Simule su EMPUJONCITO en



**SIMULADOR DE CRÉDITOS** [LOSHEROES.CL](http://LOSHEROES.CL)

Infórmese más en [losheroes.cl](http://losheroes.cl), consultando a un(a) ejecutivo(a) o visitando su sucursal más cercana.

PENSIONADOS

**600 222 9999**

(desde celulares +56229153147)

**Que bueno es estar cerca.**

Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.

(Seguridad Social Inclusión Financiera Beneficios)

Oferta exclusiva para afiliado(a)s pensionado(a)s. Otorgamiento del crédito sujeto a evaluación crediticia, límites legales y confirmación de antecedentes de acuerdo a políticas vigentes de Los Héroes. Podrán solicitarse avales u otras garantías. Valor cuota incluirá un seguro de desgravamen, riesgo cubierto por Ohio National Financial Services. Vigencia hasta el 30 de junio de 2022. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).



# VIAJE MÁS Y PAGUE MENOS

Prepárese para viajar junto a **Los Héroes** y **Atrápalo**.

**HOTELES**



**\$20.000**  
de descuento

En todas las reservas de **hoteles**

(Importes mínimos de compra de \$250.000)

**\*VUELO + HOTEL**



**\$30.000**  
de descuento

En todos los paquetes de **vuelo + hotel**

(Importes mínimos de compra de \$400.000)

**\*CRUCEROS**



**\$30.000**  
de descuento

En todas las reservas de **cruceros**

(Importes mínimos de compra de \$600.000)

## ¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- A través de Atrápalo en **beneficios.losheroes.cl**
- Use su cédula de identidad como código de descuento.

**PENSIONADOS**  
➤ **600 222 99 99**



**ATRÁPALO**

**Que bueno es estar cerca.**

Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.

(Seguridad Social Inclusión Financiera Beneficios)