

# INFORMA

N°241



## EX PRESIDENTES DE COLUN RECUERDAN LA HISTORIA DE LA COOPERATIVA

SE CONSTITUYÓ LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE COOPERATIVAS DE CHILE

"EL SER COOPERATIVA ES INDISPENSABLE PARA LA SUBSISTENCIA DEL NEGOCIO LECHERO" ENTREVISTA A **ERNESTO MONTERO, COOPERADO COLUN** 

COLABORADORES RECIBEN RECONOCIMIENTO POR SUS 20 Y 25 AÑOS DE SERVICIO EN COLUN



### **EDITORIAL** COLUN INFORMA Nº 241 JULIO 2018

Esmeralda 641, Fono 64 2473100, La Unión. E-mail: comunicaciones@colun.cl

## Responsable Legal: Lionel Mancilla Lausic

#### **Equipo Responsable:**

Mónica Vargas Quezada Dieter Uslar Schmidt Dennis Fuica Patiño

#### Diseño:

Gonzalo Muñoz Ceballos

#### Impresión:

Imprenta Austral, Valdivia



# SE CONSTITUYE LA **ASOCIACIÓN NACIONAL DE COOPERATIVAS DE CHILE**

on el fin de impulsar una organización que represente al sector cooperativo nacional, ante distintos actores y entidades públicas, privadas y sociales, se constituyó la Asociación Nacional de Cooperativas de Chile, cuya denominación será Cooperativas de Chile.

Esta nueva agrupación está formada por el Foro Cooperativo, la Asociación Gremial de Cooperativas del SUR, la Asociación Gremial de Cooperativas de Ahorro y Crédito Fiscalizadas por la SBIF (COOPERA), la Confederación Nacional de Federaciones Cooperativas y Asociaciones Silvoagropecuarias de Chile (CAMPOCOOP), la Federación Chilena de Cooperativas de Ahorro y Crédito – FECRECOOP y la Federación Nacional de Cooperativas de Servicios Sanitarios (FESAN), organizaciones que asociadas tienen una presencia activa en las 16 regiones del país y en sus 345 comunas. Tendrá como primera presidenta a Siria Jeldes, presidenta también del Foro Cooperativo.

Siria Jeldes destacó que "la formación de esta entidad demuestra un esfuerzo de convergencia entre organizaciones cooperativas de distintos sectores productivos del país y tendrá como principal desafío dar visibilidad al movimiento cooperativo. Queremos demostrar que somos un movimiento fuerte, que está vivo, que hace bien a las personas y al país. Nosotros generamos inclusión, promovemos la asociatividad, apoyamos a las mujeres para progresar, somos un movimiento económico y social importante en Chile. Por eso, creemos fundamental tener presencia cuando se discutan políticas públicas y otros aspectos que afecten a las cooperativas".

Por su parte, el vicepresidente de la Asociación Nacional de Cooperativas de Chile, Fernando Becker afirmó que "las cooperativas llevamos décadas aportando a la economía regional y mejorando la calidad de vida de los habitantes de este país. Por eso, se hace necesario tener una organización que le entregue mayores posibilidades de desarrollo a las actuales y futuras cooperativas".

Esta nueva agrupación desarrollará también distintos esfuerzos con el propósito de generar un mayor conocimiento del modelo cooperativo entre los jóvenes. "Hoy las nuevas generaciones buscan trabajar en empresas con propósito, con sentido, y eso las cooperativas lo tenemos en nuestra esencia. Por ello, nos hemos desafiado a darle una mirada de siglo 21 al sector cooperativo para así llegar con fuerza a los jóvenes de nuestro país", indicó el director ejecutivo de la asociación, Mario Radrigán.

Cooperativas de Chile representa a cooperativas agroalimentarias, de agua potable, de saneamiento rural, de ahorro y crédito y electrificación rural y vivienda, estando abierta a sumar a nuevos actores del sector cooperativo. La suma total de socios que integran las cooperativas representadas es de 1,4 millones de personas, que de esta forma se suman de forma activa a un movimiento mundial que agrupa a más de 1,200 millones de socios.



Jorge, Ernesto y Francisco Montero.

### Ernesto Montero, Cooperado COLUN

# "EL SER COOPERATIVA ES INDISPENSABLE PARA LA SUBSISTENCIA DEL NEGOCIO LECHERO"

Por Dennis Fuica Patiño, COLUN.

Lleva más de treinta años siendo Cooperado y cree, firmemente que el sistema cooperativo es positivo desde cualquier punto de vista. Hoy ha formado una empresa familiar, en la que sus dos hijos, juegan un rol fundamental.

uando el amor por el campo está en los genes, no se puede ir en contra. Esto fue lo que sucedió con Ernesto Montero, quien llegó a La Unión a los 14 años, siguiendo los pasos de un tío. Pasaron los años y de pronto se vio formando su negocio y su familia en esta verde zona del sur de Chile.

Originario de San Vicente de Tagua Tagua, Región de O'Higgins, aprendió de su familia cómo trabajar la tierra. "Llegamos a este campo en el ´76 y estaba muy abandonado. A pesar de que estaba cerca de La Unión, no había caminos, ni luz, es decir, ninguna comodidad, pero si había un tipo de tierra que sobresalía y eso fue lo que me entusiasmó", asegura Ernesto.

Continúa recordando. "Al principio hicimos de todo un poco. Fue un riesgo de colonos. No había casa y vivimos en una prestada, que se venía abajo, mientras levantábamos la nuestra"

Asegura que, en aquella época, se dedicaba tanto a los animales como a la siembra y cuando vieron que ambos fueron creciendo, optaron por quedarse con los animales y la siembra llevarla a otro terreno, el cual debieron arrendar. Es ahí cuando el reconoce que la lechería dio un salto importante. Mientras recuerda aquellos tiempos, asegura que el apoyo y compañía de su esposa fue muy importante. "Eran tiempos diferentes a los de ahora, sacábamos leche a mano. Era todo muy rústico, no había construcciones, así que empezamos a armarnos de todo".

Pasaron los años, y mientras sus hijos crecían, decidió que era hora de implementar una sala de ordeña, una con seis unidades. Esto fue poco a poco, modernizando el trabajo y haciéndolo más rentable.

#### **EMPRESA FAMILIAR**

En el 2010, decidieron que era hora de formar una Sociedad Agrícola, que según explican "nos permitieran proyectarnos en el tiempo", de esta forma, nace Agrícola Monterra, que, en la pasada Junta General, fue reconocida con el premio Primer lugar en Ensilaje de Maíz.

Ernesto, Francisco y Jorge, comienzan a relatar cómo han sido estos años de trabajo en familia. Lo primero que hacen es reconocer que los roles están definidos, pero que cuando la situación lo amerita, se han debido adecuar y ser flexibles. Francisco está a cargo de la producción agrícola, está en terreno permanentemente. Jorge está a cargo de las funciones administrativas, mientras que Ernesto, lleva la organización y es quien define los lineamientos generales.

Ambos hijos destacan que Ernesto siempre ha intentado traspasarles conocimientos y la experiencia adquirida a través de los años. Algo que valoran tremendamente, ya saben que esto es fundamental para traspasar la cultura y los valores de su empresa familiar.

Y es justamente, el amor por su Cooperativa, una de las cosas que se ha heredado. "Yo nací y COLUN ya estaba en mi vida", asegura Francisco, quien grafica de esta manera, el gran vínculo que mantienen con su Cooperativa.

Aseguran que ser cooperados ha marcado el rumbo de su negocio familiar. "No veo el negocio posible sin estar bajo el alero, el apoyo y el respaldo de COLUN, porque hay un apoyo técnico, económico y una seguridad que permite proyectarte en el tiempo", admite Jorge.

Mientras que, para Ernesto, ser parte de una cooperativa, significa la seguridad del negocio, "por una parte COLUN nos compra la leche y, por otra, nos exige entregarles calidad, una simbiosis que encuentro muy buena". Incluso va más allá y asegura que a su juicio, "el ser cooperativa es indispensable para la subsistencia del negocio lechero". Enfatiza diciendo que se generan confianzas y esfuerzos comunes importantes.

"Hay que vivir el hecho de ser productor y luego ser cooperado, para saber la diferencia y ojo, que llegar a ser cooperado no significa esperar a que te llegue retorno, significa aportar también al crecimiento de tu cooperativa".

Avanza la conversación y mientras cada uno entrega su punto de vista, todos están de acuerdo en la importancia de que la Cooperativa sea un aporte social y que contribuya a la comunidad donde está inserta. "Te das cuenta, que de una forma o de otra, todas las personas que conoces, están relacionadas a COLUN", asegura Jorge.

Sentados en la casa familiar, construida en el mismo terreno donde llegaron hace más de 40 años, Ernesto, Jorge y Francisco Montero concuerdan en que todo se resume en luchar día a día para que la familia y su negocio siga creciendo, para resguardar lo que con tanto trabajo se ha construido y para seguir diciendo con el cariño de siempre, "somos cooperados COLUN".



# ENTREVISTA A EX PRESIDENTES COLUN

Por Dennis Fuica Patiño, COLUN.

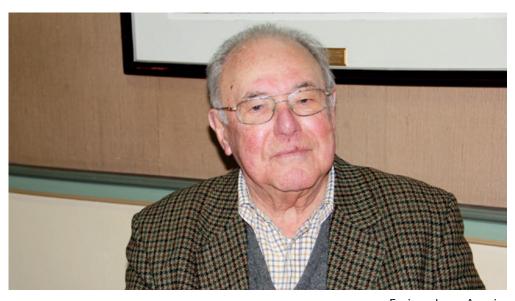
nrique Larre Asenjo y Carlos Caminondo Sáez, son dos nombres conocidos. Ambos son agricultores, fueron presidentes de COLUN, y por, sobre todo, son férreos defensores del espíritu de la Cooperativa.

El primero de ellos, vive en pleno centro de La Unión, ciudad que aprecia profundamente y de la cual fue alcalde en los años '60. Aquí formó su familia junto a Elena Buschmann con quien tuvo tres hijos.

Su casa está ubicada junto a su oficina, la cual se emplaza en una casona imponente que albergó el negocio familiar por décadas. De esos años sólo tiene buenos recuerdos, especialmente al pensar en sus padres. "La relación con ellos siempre fue muy estrecha. Desde que me titulé como Agrónomo, trabajé permanentemente con mi padre. Fue mi gran amigo. Era un hombre muy afable y gentil, de una gran capacidad de trabajo". Se refiere a Enrique Larre Duhalde, uno de los fundadores de COLUN y presidente entre 1949 y 1965.

De él, heredó el amor por el trabajo y también por la Cooperativa. "Hice mis prácticas universitarias de verano en la planta, en la época en que la actividad era manual, porque se movían los tarros a mano". Muchos años después, y tras conocer en detalle la Cooperativa, llegó a ser su Presidente, entre los años 1969 y 1972.

La historia de Carlos Caminondo se desarrolla en el sector de Cocule, localidad cercana



Enrique Larre Asenjo.

a la ciudad de La Unión, ubicada en la ribera norte del Río Bueno. Allí formó un hogar junto a Carmen Calvo Plaza y sus tres hijas.

"Tenía cerca de 28 años cuando comencé mi acercamiento a COLUN. Fue una época bien interesante, porque la Cooperativa se seguía formando, a pesar de que habían pasado 10 años desde su creación", señala quien fuera Presidente de COLUN de 1982 a 1989.

De esa época comenta, "eran momentos difíciles, porque había que tomar muchas decisiones que afectaban, directamente el bolsillo de los cooperados. Muchos de ellos no pensaban que esto podía tener un buen resultado, el que justamente estamos viendo hoy, después de 70 años".

De los primeros años de COLUN, comenta un hecho que ciertamente, fue trascendente para el crecimiento futuro. "Fue muy difícil descontar 50 centavos por litro de leche para comenzar a capitalizar la empresa, posteriormente fue un 1 peso por litro. Todo con la finalidad de dejar de arrendar una propiedad que era del molino Grob y poder independizarse", asegura que eso fue posible gracias a esas capitalizaciones, ya que fue la única forma de lograr comprar el terreno del centro de la ciudad.

#### Los primeros años

A medida que transcurre la conversación, Enrique Larre va destacando los grandes cambios de los que fue testigo. "Fue un gran avance cuando se puso la cinta transportadora. He podido ver cómo se ha llegado en COLUN al más alto nivel tecnológico y como consecuencia es el prestigio y calidad que tienen los productos".

Recuerda que, en ese entonces, La Unión se distinguía por ser un centro comercial e industrial que abastecía a toda la región. "Estaba la Sociedad Industrial Teófilo Grob, que fue de los primeros centros urbanos en tener energía eléctrica permanente. Además, existía una importante actividad maderera, porque había maderas de gran calidad en la periferia".

Pasaron los años, y uno de los aspectos que se volvió clave fue el desarrollo de las cooperativas en el país, las que en la época del '70 sufrieron grandes complicaciones.

Así recuerda este periodo Carlos Caminondo, "se formaron muchas cooperativas en el país, pero después del '73 empezaron a colapsar todas, porque mientras el gobierno ayudó en su formación, se sostenían muchas, pero cuando terminaron los subsidios, había que valerse por sus propios medios, y para quienes ya estábamos en el camino de capitalizar la empresa, fue más fácil mantenerse".

#### El inicio de una gran generación

Tanto Carlos Caminondo como Enrique Larre coinciden en que, en los primeros años, fue clave el contar con personas que supieron exactamente cómo dirigir los caminos de la Cooperativa.

"Era una época muy romántica, con hartos sueños. Teníamos ideas similares, siempre respetando la idea central de la cooperativa, que era fortalecerla y conservarla para que, en el futuro, diera mucho a las generaciones que vendrían. Hay personas que pensaban mucho y muy bien, como Teófilo



Carlos Caminondo Sáez.

Grob, los Robert. Nos enseñaron mucho, a ahorrar, capitalizar e invertir", asegura Carlos Caminondo.

Por su parte, Enrique Larre destaca la labor realizada por Juan Fischer, primer gerente de COLUN; Erwin Koller quien continuó su labor. Mientras que, en la planta, señala a Francisco Hoch, que según sus palabras "fue el gran motor de la industria" y posteriormente, su hijo Erich Hoch.

Hay un aspecto que ambos resaltan de aquella época, las buenas relaciones que mantenían los cooperados y sus representantes. "Siempre fue fácil tomar las decisiones, porque nos llevábamos bien, todo se arreglaba", enfatiza Carlos Caminondo, y profundiza diciendo: "Hay una ventaja en las personas que siempre hemos trabajado y vivido en el campo, que independiente de la cantidad de capital que uno tenga, los deseos de superación, los principios son los mismos, el amor por el campo, por sus vacas. En ese aspecto es mucho más fácil ponerse de acuerdo".

Por eso, para Enrique Larre resulta tan importante que las generaciones jóvenes conozcan la historia y la valoren. "Debemos defender férreamente a COLUN, una empresa siempre consolidad, en cuanto a su sustentabilidad. Depender de recursos propios, de productores propios, de prestigio propio".

En sus relatos, los dos ex presidentes coinciden en que el ejemplo de los fundadores es fundamental, ya que destacan en ellos el ser tan visionarios, pues según sus palabras, lograron, con una idea que era muy difícil de implementar, crear lo que hoy es la cooperativa.

"Hay valores que no se pueden transar, la honorabilidad, la lealtad, porque a la cooperativa no se le puede traicionar. Eso resulta básico. Y siempre pensar que se debe opinar de forma constructiva, aunque resulte difícil de hacer. Es todo por un bien superior, aunque no se vean de inmediato los resultados", señala Carlos Caminondo.

# COLABORADORES COLUN SON RECONOCIDOS POR 20 Y 25 AÑOS DE SERVICIO

I lunes 25 de junio, en los salones de la Casa Matriz de COLUN, se llevó a cabo la tradicional ceremonia en la cual los colaboradores son reconocidos por sus 20 y 25 años de servicios continuos de la Cooperativa.

Esta actividad tiene por objetivo reconocer la dedicación de aquellos

colaboradores, que con su labor han contribuido al desarrollo y crecimiento de COLUN.

En esta ocasión, se reconoció a 16 colaboradores que llegaron desde diferentes partes de nuestro país, como Talca, Coquimbo, Santiago y Valparaíso, para celebrar esta importante ocasión.

La jornada comenzó con un saludo de Lionel Mancilla, Gerente General de COLUN, quien destacó y agradeció la labor realizada a través de los años. Posteriormente se realizó la entrega de reconocimientos, para finalizar con un almuerzo de camaradería.

#### **RECONOCIMIENTOS**

#### 20 años de servicio



Héctor Sobino, Juan del Pino, Héctor Vargas, Yasna Pérez, Abel González, Mauricio Vásquez, Omar Vásquez y César Prieto.

#### 25 años de servicio



Francisco Tripailaf, Carlos Martínez, Julio Jahnsen, Christian Mella, Álvaro Molinery, Héctor Barriga y Samuel Peña.



# CEREMONIA DESPEDIDA GUILLERMO VALDÉS

I jueves 24 de mayo, en los salones de Casa Matriz se realizó la ceremonia de despedida del Sr. Guillermo Valdés, la cual tuvo por objetivo destacar la labor desarrollada durante 33 años por quien fuera el Contralor de la Cooperativa.

Durante la jornada, se reconoció la trayectoria de quien se destacó siempre por su gran compromiso con la Cooperativa. El Sr. Guillermo Valdés ingresó a COLUN el 24 de octubre de 1984 en el cargo de Contador General y posteriormente, en 1992 asume como Contralor de COLUN.



Lionel Mancilla, Gerente General de COLUN hace entrega de un reconocimiento al ex Contralor de COLUN.



Los Presidentes de los Sindicatos de COLUN realizan la entrega de un galvano y un obsequio a Guillermo Valdés.

## CHARLAS **PARA COOPERADOS**

I martes 10 de julio, en el salón auditorio de Casa Matriz, se realizó una más de las charlas organizada por el Comité de Educación Cooperativa para sus socios y que esta vez, reunió dos interesantes temas.

La primera de las charlas estuvo a cargo de la experta en Comunicación Estratégica, Cecilia Rostagno, quien realizó la presentación: "Comunicación para un liderazgo exitoso".

A continuación, se presenta un resumen de esta exposición.



#### CECILIA ROSTAGNO, "COMUNICACIÓN PARA UN LIDERAZGO EXITOSO"

En la Comunicación para un liderazgo exitoso, están presente los siguientes conceptos: Personas, Gestión, Empresa, Imagen.

No llegamos aquí con la mente en blanco o como recipientes vacíos. Sobre la Comunicación tenemos nuestras: Creencias, Ideas, Experiencias, Grandes éxitos, Frustraciones, Problemas.

Muchas veces las expectativas que tenemos se alejan de la realidad y nos encontramos de lleno con la frustración. Otras, se superan con creces, porque nuestra capacidad de imaginar fue menor.

**Comunicación y Empresa:** Bases de Comunicación Humana, Comunicación Interna y Comunicación Estratégica. **Comunicación y Comportamiento:** La Comunicación es una Ciencia Social.

La Comunicación es una HABILIDAD que se puede desarrollar (estudiar, aplicar, practicar y dominar). Es una práctica consciente.

**Aspectos Centrales de la Familia Empresaria:** Capital - Compartido/ Visión de Continuidad Empresarial – compartida. Es importante transmitir y contagiar la Cultura y los valores a nuevas generaciones y nuevos integrantes.

**Liderazgo:** Líderes son las personas que muestran la ruta, o el camino a seguir. Una herramienta fundamental del líder es la comunicación. Tener siempre presente que las palabras comunican un 10%, el tono de la voz un 40% y el lenguaje del cuerpo un 50%.

**Ser asertivo:** Es una forma de comunicar lo que se piensa o quiere, de forma que, no importando la jerarquía, se logre una conversación armoniosa y productiva. Se debe ser capaz de decir No, de expresar tu opinión, de comunicarte adecuadamente, de defender tus derechos, de expresar sentimientos, de cambiar de opinión y comunicarlo, de entender nuestra emoción y la del otro.



# COLUN PARTICIPÓ EN CELEBRACIÓN DEL **DÍA MUNDIAL DE LA LECHE**

na nueva celebración por el Día Mundial de la Leche se realizó en nuestra región y esta vez el lugar seleccionado fue el Complejo Educacional de Ignao en Lago Ranco. La actividad fue organizada por la Asociación de Productores de Leche de la Región de Los Ríos (Aproval) y contó con el apoyo de COLUN.

La Cooperativa hizo entrega de mil 300 litros de leche a diferentes instituciones como parte de la celebración, la cual

comenzó por primera vez en 2001, cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) convocó para difundir el rol estratégico de la leche como alimento y la relevancia económica y social de la cadena agroalimentaria que la produce.

La jornada comenzó con un entretenido espectáculo de magia infantil que se presentó ante 150 alumnos del establecimiento, el cual cautivó a los niños por su dinamismo e ingenio.

Posteriormente, se realizó la premiación de las maquetas elaboradas por los mismos niños, quienes, en el contexto del Día Mundial de la Leche, hicieron volar su imaginación y recrearon la vida en las lecherías.

José Luis Delgado, director ejecutivo de Aproval, agradeció la disposición de la comunidad escolar para acoger con entusiasmo esta iniciativa y destacó el trabajo de los diversos actores de la cadena láctea regional y nacional.

# LA LECHE: LOS BENEFICIOS DEL PRIMER ALIMENTO, CLAVE PARA EL DESARROLLO HUMANO

a leche es nuestro primer alimento, que debe continuar enriqueciéndonos a lo largo de la vida. Un vaso de leche (200 ml) aporta un 30% de la dosis diaria de calcio recomendado, colabora con la contracción y relajación de los músculos, en la coagulación de la sangre y secreción de hormonas, entre muchas otras ventajas de este alimento esencial para el organismo.

Las proteínas son fundamentales para el desarrollo de una persona e integra los llamados "micronutrientes" necesarios para el cuerpo humano, junto a las grasas y los hidratos de carbono.

Uno de los roles fundamentales de las proteínas es que cumplen un papel clave para el desarrollo, el crecimiento y la reparación de músculos y tejidos.

Sin dudas, una de las fuentes de proteína de mayor valor biológico es la leche de vaca. El pasado 1° de junio la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) celebra alrededor del mundo el Día Internacional de la Leche, una fecha instaurada para concientizar e informar sobre los aportes positivos a la salud de las personas.

Por eso, si hubiera que ofrecer una primera aproximación podemos afirmar que la leche es una fuente rica en todo tipo de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas A, B2, B12, D, minerales como el zinc y el fósforo y el calcio, nutrientes esenciales para todos los seres humanos.



"Un vaso de leche (200 ml) aporta aproximadamente un 30% de la dosis diaria de calcio recomendado, que contribuye en la formación y mantenimiento de huesos y dientes previniendo la osteoporosis, colabora con la contracción y relajación de los músculos, en la coagulación de la sangre y secreción de hormonas y ayuda al mantenimiento de un ritmo cardíaco normal. Por eso, es muy importante el consumo de leche en todas las etapas de la vida desde la infancia, la adolescencia, la adultez, el embarazo, la lactancia y adulto mayor", explicó a Infobae la licenciada en Nutrición Stefanía Sívori.

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, las cantidades de ingesta diaria recomendadas son de al menos 3 porciones de lácteos entre leche, yogurt y quesos.

"Los lácteos pueden aprovecharse como un snack o colación saludable, aportando sensación de saciedad y contribuyendo a una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada. Los mismos se consideran alimentos de alta densidad nutricional, aportando gran cantidad de nutrientes de alta biodisponibilidad por volumen de alimento con un bajo aporte calórico", agregó la especialista.

Silvina Tasat, licenciada en Nutrición y vocal de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) amplió este concepto: "La leche es única por tener caseína y proteínas del suero en una combinación que no está presente en otros alimentos".

Así, la proteína de la leche de vaca está compuesta en un 80% por caseína, 19% por proteínas del suero y en un 1% por enzimas.

"En esta composición radican los secretos de muchos de los beneficios que se pueden encontrar gracias a su consumo. Por ejemplo, la caseína es una proteína de digestión lenta que produce saciedad y se adhiere al calcio favoreciendo la absorción de este mineral", precisó la experta.

Y agregó: "Además cumplen un rol activo en la salud muscular, evitando que el organismo se alimente de su propio tejido y pueden ayudar a que los deportistas se recuperen mejor de sus rutinas de entrenamiento".

La proteína del suero es otra de las claves. Es la segunda proteína -primero está la albumina que se encuentra en el huevo- con el mayor valor biológico de todas las proteínas conocidas.

Sus propiedades son numerosas: es de absorción rápida, disminuye la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico, mejora los niveles de serotonina en el cerebro y tiene propiedades antioxidantes, antivirales y antibacteriales. También es muy importante para mejorar el desempeño deportivo, ya que es la proteína encargada de la ganancia muscular y la pérdida de grasa.

Silvina Tasat también destacó otro de los factores preventivos de la leche: "Su aporte de proteínas ayuda a prevenir la sarcopenia, o

disminución de la masa muscular que se da naturalmente en adultos después de los 40 años".

Los beneficios de la proteína de la leche: Favorece la absorción del calcio, ayuda a la regeneración muscular, disminuye la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico, mejora niveles de serotonina en el cerebro, tiene propiedades antioxidantes, previene la sarcopenia (disminución de la masa muscular).

Otro punto interesante de resaltar es que el consumo de proteína de la leche en adultos mayores es importante para la conservación muscular y se presenta como una opción inteligente para recuperación de los músculos y la re-hidratación de deportistas.

"La ventaja de la leche es que los componentes de sus proteínas (los aminoácidos) son fácilmente digeribles en comparación con otros alimentos, lo que facilita la capacidad del organismo de incorporarlos y aprovecharlos", puntualizó la licenciada Sívori.

#### Leches alternativas

En los últimos tiempos, con la aparición de las llamadas "leches alternativas" (como leche de soja, mijo y girasol) se avivó el debate ¿Hay que seguir tomando leche después de la lactancia? La licenciada Tasat ayudó también a echar luz sobre este y otros asuntos.

**Leches alternativas:** "Es un error conceptual porque no son leches, son jugos a base de otros productos. Las única reconocida como tal por organismos internacionales (FAO/OMS) es la leche de vaca y se recomienda su consumo al menos tres porciones diarias a través de la leche, el yogurt o lácteos como el queso".

**Leche e hidratación:** "Hay muchos estudios que demuestran que la leche es más efectiva a la hora de hidratar el cuerpo después de hacer deporte que cualquier bebida isotónica industrial e incluso que el agua".

"Cuando se habla de nutrición y salud, nunca hay que dejar de tener en cuenta la importancia de un plan alimentario equilibrado que incluya lácteos, carnes, legumbres, frutas, cereales y huevo, además de actividad física regular para lograr un estilo de vida saludable", finalizó la experta.

Fuente: http://sialaleche.org/

# MAXIMIZACIÓN DE LA PRODUCCIÓN INTRAPREDIAL Y SU IMPACTO EN LOS COSTOS

xtracto de presentación realizada por Sergio García (Universidad de Sydney, Australia) en Jornada Cooperados. Adaptado por Dieter Uslar S.

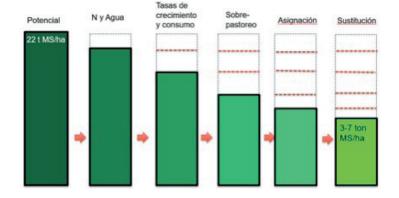
Uno de los temas más importantes en el negocio de la producción lechera predial, tiene relación con la producción y utilización de los forrajes intraprediales, ya que son estos los alimentos más baratos que podemos entregar a nuestro ganado productor de leche.

El orden lógico a seguir para maximizar la producción en el predio es:

- Meta Económica: ¿Qué rentabilidad le exijo al sistema?
- Meta Física: ¿Cuánta leche por vaca y por hectárea quiero producir?
- Sistema: ¿Cómo producir?
- Alimentación: ¿Qué base forrajera usaré en el predio?

En el caso de una pradera, los siguientes son los puntos en los cuales pierdo producción:

Gráfico 1.



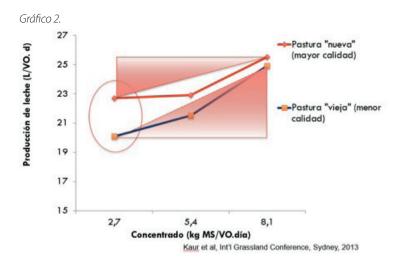
Debido a cada uno de estos factores, paso de un potencial de 22 toneladas de materia seca a tan solo 7 toneladas. (Gráfico 1)

En el caso del ganado, cada uno de los siguientes ítem hacen perder potencial de producción, desde los 900 kg de solidos por vaca a 450 kg de solidos por vaca por lactancia. (Esquema 1)

Esquema 1.

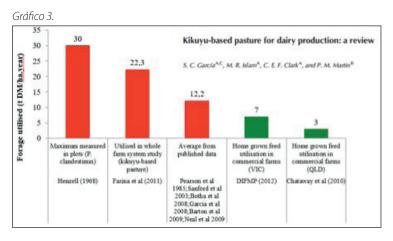


El gráfico 2 muestra el efecto de la calidad de la pradera en la producción de leche. Con la misma cantidad de concentrado podemos lograr casi 3 litros más de leche por día con una pradera de mejor calidad al momento del pastoreo.



Considerando la información anterior, la recomendación es que cada predio busque la forma óptima de aumentar la producción de forraje en el predio. Lo anterior lo podemos lograr mejorando el rendimiento y el uso de una pradera y/o agregando algún otro cultivo forrajero que aporte más toneladas de materia seca de buena calidad al sistema; y que sea compatible con la forma de producir del agricultor y con el acceso a la tecnología necesaria.

El gráfico 3 muestra que, haciendo bien todos los manejos, podemos aumentar la producción desde 3 toneladas a más de 22 toneladas por hectárea.



Una de las propuestas hechas por García, es el uso del triple cultivo, donde en algunas zonas de Australia se lograron rindes de alrededor de 40 toneladas (Figura 1) de materia seca por hectárea al año, comparadas con las 17 toneladas de una pradera bien manejada (cuadro 1)

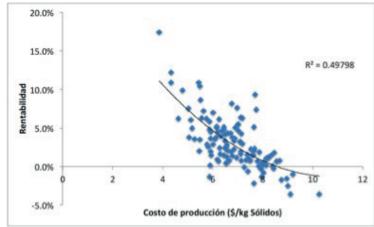


Cuadro 1: Producción de materia seca de una sistema de triple cultivo, comparado con la pradera. (Garcia et al)

Brassica	Legume	Maize	Total	Pasture		
12.0	3.5	26.6	42.1	17.3		
10.1	4.6	26.2	40.9	18.0		
11.6	3.9	29.2	44.7	18.4		
11.2	4.0	27.3	42.6	17.9		
	12.0 10.1 11.6	12.0 3.5 10.1 4.6 11.6 3.9	Brassica         Legume         Maize           12.0         3.5         26.6           10.1         4.6         26.2           11.6         3.9         29.2	Brassica         Legume         Maize         Total           12.0         3.5         26.6         42.1           10.1         4.6         26.2         40.9           11.6         3.9         29.2         44.7		

Finalmente, el gráfico 4 muestra la rentabilidad de 30 predios lecheros en Australia, durante 3 años. Es muy clara la relación del bajo costo de producción respecto de la mejor rentabilidad del negocio en total.





En resumen, se debe buscar la maximización de la producción por hectárea, y por ende el menor costo de producción, aplicando las mejores técnicas apropiadas a cada predio y productor.

#### SI LAS PERDIDAS SUMAN...EL NEGOCIO BAJA

# SEGURIDAD EN INSTALACIONES DE GAS DOMICILIARIAS



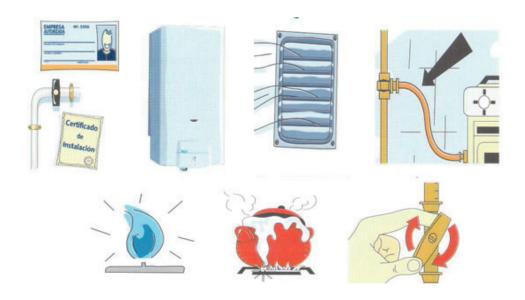
n el hogar una de las principales fuentes de energía es el gas, ya que la mayoría de las cocinas, estufas y calefont lo utilizan. Este combustible genera monóxido de carbono; elemento sin color ni olor, que puede resultar altamente tóxico y hasta mortal, si una vivienda no presenta adecuadas condiciones de ventilación.

Cuando uno de estos artefactos o sus conexiones se encuentra en mal estado, se pueden generar fugas con el consiguiente riesgo de intoxicaciones o incendios. Cabe señalar, que el riesgo de accidente por emanación de gas se agudiza cuando se realiza reparaciones por personas sin la calificación técnica, como maestros no autorizados o por los mismos usuarios.

#### Recomendaciones para la Prevención de Riesgos en el Uso de Gas Domiciliario

- Las instalaciones de gas deben ser sometidas a inspección periódica cada dos años, ya que, con ello se alerta al usuario de los eventuales riesgos de una mala instalación. En el caso de aquellos usuarios cuyos inmuebles tengan dos sellos verdes consecutivos, el período de inspección se puede extender y realizar cada cuatro años.
- No se pueden comercializar calefones que no estén certificados y que no tengan un dispositivo de seguridad que corta el paso del gas en caso de que se apague el piloto o haya alguna anomalía en términos de monóxido de carbono.

- Todas las estufas deben tener un sensor de atmósfera el que tiene por finalidad que el artefacto se apague ante un empobrecimiento del oxígeno disponible en los recintos donde están ubicadas.
- Cuando se tengan que realizar reparaciones a las instalaciones o modificaciones, se deben hacer con Instalador de Gas Autorizado o a través del servicio técnico de la marca del artefacto a gas.
- Si usted vive en un edificio con Sello Rojo, debe exigir a la Administración que se realicen inmediatamente todas las reparaciones necesarias con Instaladores Autorizados por SEC.
- Si siente olor a gas en su domicilio, cierre las llaves de paso, ventile inmediatamente el lugar y llame a la empresa que le entrega el suministro. Nunca encienda luces o fuego para determinar dónde está la fuga.
- Las instalaciones de gas, sólo pueden tener suministro, una vez que sean inscritas mediante una declaración en la SEC.
- Los artefactos a gas no deben estar expuestos a corrientes de aire que puedan afectar su normal funcionamiento.
- Los aparatos diseñados para funcionar con gases licuados de petróleo, GLP, y los cilindros que lo contienen no podrán ser instalados en subterráneos, pisos zócalos y otros cuyo nivel permita la acumulación de mezclas explosivas gas-aire.



- El sello de la válvula del cilindro debe ser quitado en forma manual. Esta tarea está facilitada porque dicho sello trae un prepicado. Nunca hay que hacerlo con elementos cortantes, porque podría dañar el anillo de goma, que es vital para evitar fugas.
- El cilindro de gas licuado debe ser comprado a distribuidores autorizados de alguna de las marcas establecidas del país, o directamente a la empresa distribuidora, para evitar un mal uso de éste por terceros. Los usuarios tienen derecho a pedir que el vendedor les pese el cilindro.
- El cilindro de gas licuado debe ser conectado con un regulador de presión y un tubo flexible, ambos certificados para ser usado con gas, debiendo tener una rotulación con una marca que indica la fecha de certificación y la institución que lo certificó. No usar otro tipo de manguera, como por ejemplo para agua.
- Los gases combustibles que se comercializan cuentan con odorizantes para ser detectados en caso de alguna fuga de gas, por lo tanto, si siente dicho olor, y si es posible, antes de salir del lugar, abra las puertas y ventanas para su ventilación.
- En el caso que se trate de una fuga de gas licuado, es necesaria una mayor ventilación, en especial a nivel del suelo porque este combustible es más pesado que el aire, y, por lo tanto, tiende a concentrarse a ras de piso.

- Mantener los cilindros de gas licuado fuera de las viviendas y no exponerlos al calor, llama o cercanos a fuentes de ignición (enchufes eléctricos, etc).
- La normativa vigente no permite el uso de cilindros de gas en edificios de departamentos para aparatos fijos (cocinas, calefones) y sólo se permite el uso de cilindros de hasta 15 Kg., para artefactos móviles, donde los cilindros se encuentren incorporados (estufas). De igual forma, se permite el uso de cilindros de 5, 11 y hasta 15 kg en viviendas sociales de hasta 5 pisos.
- Asegúrese que los recintos donde existan artefactos de gas tengan aberturas permanentes al exterior mediante celosías o rebajes de puerta para facilitar el ingreso de aire necesario para la combustión. Además, es importante que los recintos donde se ubiquen estufas, dispongan de aberturas hacia el exterior en la parte superior del recinto para permitir la salida de las emanaciones producto de la combustión.

### NUNCA INSTALE ARTEFACTOS DE LLAMA ABIERTA (CALEFON, ESTUFAS) EN DORMITORIOS O BAÑOS.

Fono Consulta SEC 600 6000 732

Colaboración:

Subgerencia de Prevención y Seguridad Gerencia de Personas & Relaciones Institucionales

## ¿ESTAMOS FRENTE A UN NIÑO?

Por Dieter Uslar, COLUN.

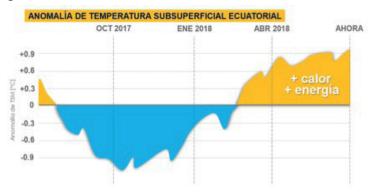
asta fines de junio el invierno ha sido bastante más duro que varios de los años recientes. Ha habido mayor cantidad de heladas y tanto las temperaturas máximas como mínimas, han estado en promedio 1 grado más bajas desde enero a junio.

El nivel de lluvias hasta la fecha se encuentra en un rango normal en promedio, sin embargo, con fuertes variaciones dependiendo del sector (-27 a 10 % respecto de un año promedio - cuadro precipitaciones).

En el contexto mundial, las señales que están dando los indicadores que se toman, fundamentalmente a nivel del océano pacífico, indican que se podría estar desarrollando un evento del niño hacia fines de año. Esto significa, un calentamiento de la temperatura superficial del mar.

Los siguientes cuadros muestran en forma gráfica lo que ha estado ocurriendo desde fines del año pasado a junio de este año:

Figura 1:



Fuente: Dirección Meteorológica de Chile.

Figura 2:



Fuente: Dirección Meteorológica de Chile.

Ambas figuras indican una tendencia bastante clara, sin embargo, los expertos aun no "aseguran" que se producirá un nuevo evento del "niño". En caso que se produjera, este sería a fines de 2018 y se traduciría en mayores probabilidades de lluvia.

Considerando las condiciones actuales y lo esperable por ahora para la primavera; le recomendamos que tome las medidas para mitigar los efectos adversos que se puedan producir. La más adecuada, es realizar sus labores a tiempo, tanto de fertilización como de establecimiento de praderas y cultivos; será la mejor manera de evitar sorpresas y asegurar forraje de calidad y barato para la temporada de primavera y para el próximo invierno.

Recuerde que los profesionales de su cooperativa están para apoyarlo en todas las decisiones y asesorías que necesite.

PREC	PRECIPITACIONES MENSUALES 2017, 2018 Y PROMEDIO PARA CINCO SECTORES (milímetros)										Al 30 de junio de 2018					
								Total Parcial	Total						Total	% Déficit (*)
Sectores	Año	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun		Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Anual	% Superávit (*)
La Unión	2017	32	43	35	77	116	103	406	60	291	46	83	22	35	943	-27%
	2018	18	10	127	86	74	92	407							407	
	Prom. 71 años	38	37	49	86	169	180	559	169	147	92	62	47	43	1.119	
Río Bueno	2017	38	60	69	86	150	155	557	87	273	54	98	30	45	1.142	10%
	2018	28	15	172	118	107	116	555							555	
	Prom. 32 años	31	36	58	87	129	161	503	148	133	79	72	52	56	1.044	
Ignao	2017	28	110	90	122	151	189	689	248	291	251	227	41	89	1.836	5%
	2018	28	20	256	196	124	218	842							842	
	Prom. 26 años	57	57	91	134	195	266	800	247	208	125	128	97	90	1.695	
Futrono	2017	60	75	87	87	171	218	699	119	427	59	162	33	63	1.560	7%
	2018	41	17	203	159	179	166	764							764	
	Prom. 28 años	51	50	81	110	182	240	714	179	185	120	108	87	69	1.462	
Crucero	2017	40	79	44	75	142	145	525	94	255	104	122	28	54	1.182	-13%
	2018	36	20	163	107	94	111	530							530	
	Prom. 17 años	46	47	67	102	163	185	611	176	178	98	95	72	67	1.297	
(*) = respecto del promedio histórico de cada localidad Promedio al 30 de junio de 2018										-4%						





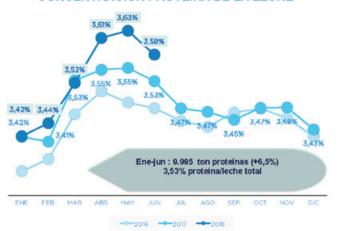
#### RECEPCIÓN EN KG SOLIDOS



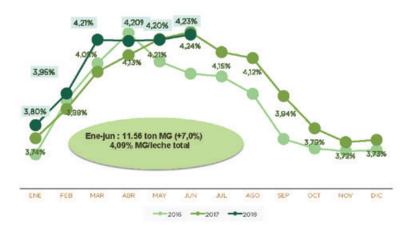
#### RECEPCIÓN DE KILOS DE LECHE



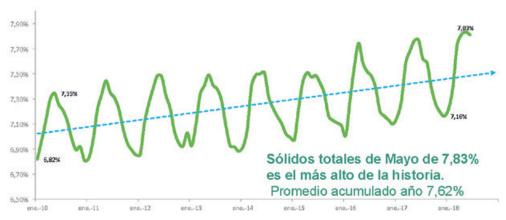
#### CONCENTRACIÓN PROTEINA DE LA LECHE



#### CONCENTRACIÓN MATERIA GRASA



#### **EVOLUCION DEL PORCENTAJE DE SOLIDOS**



## EL QUESO EXTIENDE LA VIDA Y POSEE ESTOS

## **6 SORPRENDENTES BENEFICIOS**



Buenas noticias para los amantes del queso, ya que tiene toda una serie de efectos positivos en nuestra salud. Esto es al menos lo que se dijo en un estudio recientemente publicado en el American Journal of Clinical Nutrición.

#### **LOS 6 BENEFICIOS DEL QUESO**

#### 1. Podría prevenir el cáncer de hígado

Según un estudio reciente realizado por la Universidad Texas A & M (abril de 2017), comer queso podría contrarrestar el desarrollo del cáncer de hígado y, en general, mejorar la salud del hígado. La investigación también encontró que los quesos maduros como el brie y el cheddar tienen la propiedad de aumentar la esperanza de vida hasta en un 25%. Esto se debe a que dichos quesos contienen un compuesto llamado espermidina, que puede prevenir la fibrosis hepática y el "carcinoma hepatocelular", el tipo más común de cáncer de hígado.

#### 2. Mejora el sistema inmune

Otro estudio de 2010 encontró que comer un pedazo de queso al día podría fortalecer el sistema inmune en las personas mayores. La investigación, en la Universidad de Turku en Finlandia, encontró, en particular, que el queso probiótico tiene la capacidad de prevenir el deterioro del sistema inmune relacionado con la edad.

#### 3. Elixir de larga duración

En 2015, un estudio sugirió que existe un vínculo entre el consumo de queso y una larga vida saludable. Científicos de la Universidad de Aarhus en Dinamarca examinaron el hecho de que los franceses tienden a vivir una vida larga y saludable, a pesar de una dieta rica en ácidos grasos saturados, un fenómeno conocido como "paradoja francesa". "Los franceses tienen una baja incidencia de enfermedades cardíacas y tienen una esperanza de vida promedio de 82 años, mientras que consumen hasta 23,9 kg de queso por año, los británicos que comen 11,6 kg de queso año en que sufren el doble de incidencia de enfermedades cardiovasculares y su esperanza de vida es de 81".

#### 4. Evita la pérdida de dientes

Además de cepillarlos regularmente, comer queso podría beneficiar a los dientes. El estudio de 2013 de la Academia de Odontología General de Estados Unidos encontró que el queso no solo hace que la boca sea más alcalina (lo que reduce la necesidad de tratamiento dental) sino que también crea una película protectora alrededor de los dientes.

#### 5. Ayuda a perder peso

En 2009, un grupo de investigadores australianos afirmó que una dieta rica en productos lácteos puede ayudar a las personas con sobrepeso a perder peso. Investigadores de la Universidad Tecnológica de Curtin en Perth han reclutado a 40 voluntarios, luego divididos en 2 grupos. Una parte siguió una dieta normal baja en calorías y una parte incluía queso, yogur y leche baja en grasa. Se descubrió que aquellos que habían consumido de tres a cinco porciones de productos lácteos por día habían perdido más peso. También tenían una presión arterial más baja, menos grasa abdominal.

#### 6. Nos hace más inteligentes

Un estudio de 2012 realizado por investigadores estadounidenses y australianos en el International Dairy Journal mostró que aquellos que consumen productos lácteos de forma regular, incluidos el queso, la leche y el yogurt, realizan mejores pruebas de capacidad mental que aquellos que nunca consumen productos lácteos.

Los investigadores pidieron a 900 hombres y mujeres que llevaran a cabo una serie de desafíos cognitivos que ponían a prueba sus habilidades visuales, espaciales y verbales. Se encontró que aquellos que obtuvieron los puntajes más altos también fueron los mayores consumidores regulares de productos lácteos.

Fuente: blasting news, México. 11-5-2018



## ARROZ CON LECHE

#### **Ingredientes**

(4 porciones)

1 litro Leche líquida descremada sin lactosa COLUN 1 taza Arroz blanco crudo 2 ramitas de canela Clavos de olor **Endulzante a gusto** 



**Información Nutricional** (1 porción):

**Kcalorias:** 390

Proteínas: Carbohidratos: 14,7 gramos 42 gramos Lípidos: 16 gramos

- 1. Poner en una olla la leche COLUN a calentar a temperatura baja, agregando clavo de olor y canela.
- 2. Cuando la leche está bien caliente y a punto de hervir agregar la taza de arroz.
- 3. Cocinar a fuego lento por 25 minutos sin dejar de revolver para
- que no se pegue.

  4. Una vez que el arroz esté cocido retiras del fuego y dejas enfriar.

  5. Finalmente agrega el endulzante en gotas, te recomiendo la stevia, revuelves bien y listo.

Por: Rocío Suárez Eytel, Nutricionista info@nutricionistarociosuarez.cl











Trabajar con la gente amable y los bellos paisajes del sur, es algo especial que nos llena de orgullo.

TODA LA MAGIA DEL SUR

COOPERATIVA AGRÍCOLA Y LECHERA DE LA UNIÓN

