



## Adultos mayores son parte de nuevo recetario "Tata Chef"

**HITO.** Receta de panqueques, elaborada por una de las usuarias del Cesfam Enrique Montt, fue la que obtuvo el primer lugar

Redacción

cronica@mercuriocalama.cl

El Centro de Salud Familiar (Cesfam) Enrique Montt celebró el lanzamiento del recetario culinario "Tata Chef", un proyecto que recoge la creatividad y dedicación de sus participantes mayores, quienes compitieron durante el año para crear platos innovadores con productos de ayuda complementaria alimentaria (Pacam), entre los que se cuentan la Crema Años y Bebida Láctea Años Dorados.

Este evento no solo premió a los ganadores del concurso, sino que también simbolizó la culminación de años de trabajo y empoderamiento de personas mayores en la promoción de una alimentación saludable y consciente.

Susana Pizarro, kinesióloga y parte del equipo de promoción de salud del Cesfam Montt, explicó la relevancia de este proyecto para la comunidad. "Hoy logramos obtener un libro donde están plasmadas todas las recetas de nuestros participantes, con todo el amor y el cariño que le pusieron a este concurso".

Pizarro destacó además que este recetario será una herramienta para fomentar el uso de productos Pacam y promo-



SANDRA HUANCHICAY FUE LA GANADORA DE ESTE CERTAMEN QUE ESTÁ INCLUIDO EN EL RECETARIO.

ver una alimentación saludable y variada en el hogar, especialmente entre las personas mayores. "Lo más importante para nosotros es que nuestras personas mayores se sigan empoderando, sigan haciendo cosas, sigan aprendiendo sin importar la edad", añadió.

### GANADORA

Sandra Huanchicay, quien obtuvo el primer lugar en el concurso, compartió su satisfacción y orgullo por el logro alcanzado. "A mí me encanta cocinar, entonces esto lo hice con

mucho amor y pasión, fue algo muy lindo participar", comentó Sandra, quien, a pesar de ser una participante reciente en el CESFAM, se destacó con su receta de panqueques.

La ganadora explicó que su plato no solo es un éxito en su hogar, sino que también representa un ejemplo de cómo se pueden aprovechar al máximo los productos Pacam.

"Con estas sopas, cremas y leches, la gente no les saca todo el provecho y hacen puras sopitas. Yo hago puré, ravioli, hasta panqueque con

esta crema. Se pueden hacer un montón de cosas, como tortas de verdura, que además tienen muchas vitaminas", afirmó.

El recetario "Tata Chef" se convierte así en un símbolo de innovación y cuidado de la salud, reflejando cómo las personas mayores pueden seguir contribuyendo activamente a sus comunidades. Además, representa una guía accesible para que más familias aprendan a utilizar los productos Pacam en preparaciones creativas y nutritivas. ☪