



*Camino al Centenario* 1911 2011  
SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA



**Frutas y hortalizas, cuanto más mejor.**

**Productores y pediatras en sinergia para  
cambiar paradigmas.**

**Ing.Agr. Mariano Winograd.**

**Presidente 5aD – Argentina**

**5º Congreso Argentino de Pediatría Gral. Ambulatoria**

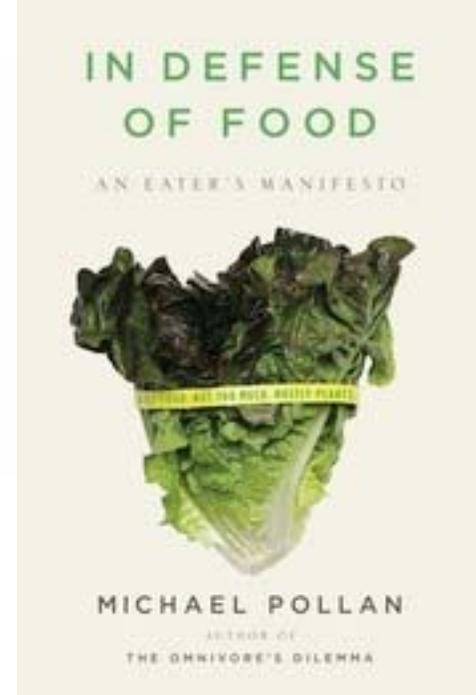
**Hotel Sheraton – B. Aires - Noviembre de 2010**

## Marco social y cultural de consumo

Como se construye y discute un paradigma?

La cumbre IFAVA de Paris

Porqué es necesario? .... Y conveniente?



[www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar)



## Los momentos históricos

- Hipócrates
- Talmud
- 1810
- La generación del 80
- Ramón Carrillo
- El bicentenario





## ¿Qué proponemos?

*5 al día* propone el consumo de por lo menos **cinco porciones diarias de frutas u hortalizas.**

Una dieta equilibrada, rica en vegetales, constituye uno de los pilares de una buena salud.

## ¿Quiénes somos?

Somos un foro integrado por representantes de distintas áreas vinculadas con la frutihorticultura junto a expertos en nutrición, educadores y científicos, con el objetivo de promover la información, el consumo y la competitividad de esta alternativa alimentaria entre los diferentes ámbitos de la sociedad.

[www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar)



# La hipótesis

- El maestro Laborde
- No comemos por albedrío
- El consumo: fenómeno cultural e identitario
- Los antropólogos Fischler y Levy Strauss
- Chicos y jóvenes adultos que están construyendo sus premisas individuales y generacionales



# Sobrepeso y Obesidad

Cómo lograr un peso saludable



Swiss Medical Medicina Privada los invita a participar de la Charla de Sobrepeso y Obesidad. La misma forma parte de una serie de acciones destinadas a la prevención y educación para la salud que hemos diseñado especialmente para nuestros asociados.\*

Esperamos contar con su presencia. Cuidar su salud y la de su familia es nuestro principal objetivo.

#### Fecha

Martes 11 de septiembre, 18.30 hs.

#### Disertante

Dra. Matilde Yahni, Médica de Familia

#### Lugar

Auditorio Clínica y Maternidad Suizo Argentina,  
Pueyrredón 1461, 1º piso

Confirmar asistencia al teléfono 5239-7201.  
Los cupos son limitados.



\*exclusiva para asociados de Swiss Medical Medicina Privada, Optar, Medicien, Qualitas, Nubial y Docthos.

Llamá hoy al 5199-4700 • [www.lanacion.com.ar/clublanacion](http://www.lanacion.com.ar/clublanacion)

club  
LA NACION



**ÉPOCA** www.epoca.com.br

US\$ 6,00 2268 10/00000 001342  
18 MAR 2009 | Nº 524 | R\$ 6,40 EDITORA GLOBO

# Comer bem para viver melhor

O novo guia da alimentação que une a saúde ao prazer

As melhores dietas para:

- > prevenir o câncer
- > deter o diabetes
- > preservar o cérebro e o coração
- > salvar o planeta

Os efeitos de peixe, vinho, alho, maçã e arroz com feijão

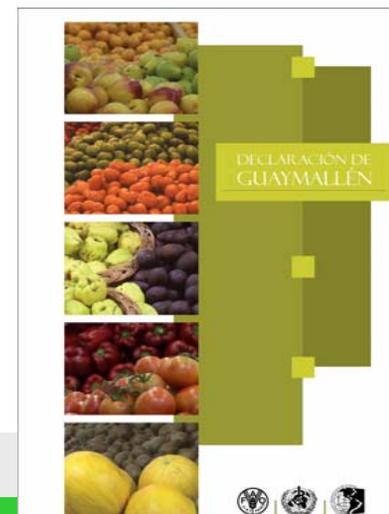
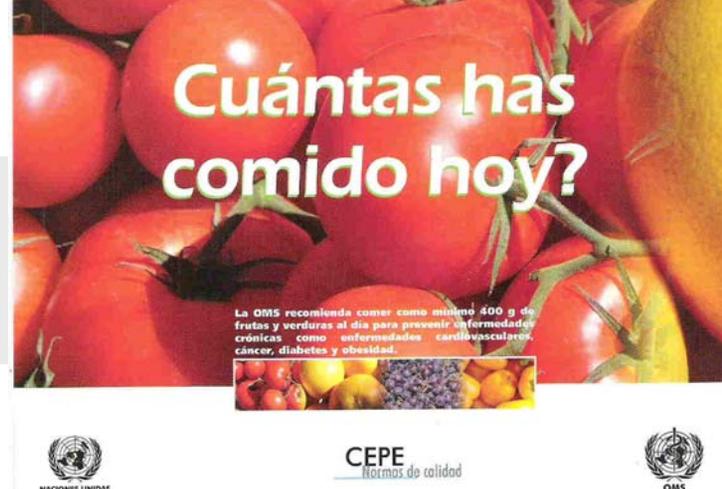
# Antecedentes globales

## Respuestas locales

- **California – los 80´s**
- **España en los 90´s**
- **40 países - Ahora**
- **La estrategia OMS – Mayo 2004**
- **Los simposios panamericanos (Guadalajara – Guaymallén – Montevideo – Santiago de Chile - Brasilia)**
- **2010 Guadalajara – La declaración OMS y el tema escolar**



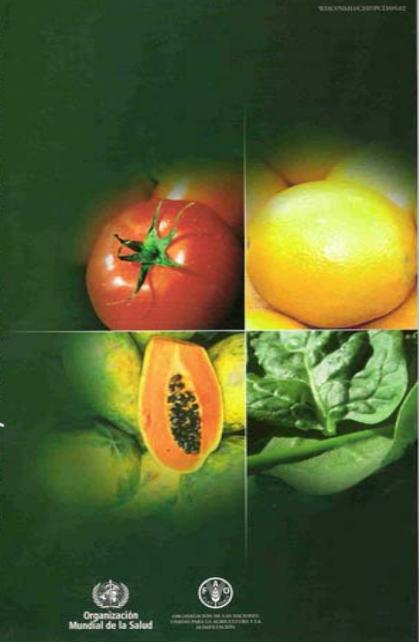
[www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar)



# Guaymallén 2006

## Provincia, municipio y Osep.

Un marco para la promoción de  
frutas y verduras a nivel nacional



# Bromatología y pensamientos únicos

## Rol de la Academia y sesgo investigativo

↪ Las BPA´s

↪ En su opinión los productos alimenticios presentan riesgos para la salud?



**Sí : 55.3 %**

(20 % riesgos importantes  
35.3 % riesgos leves)



**No : 42.0 %**

(31.0 % pocos riesgos  
11 % ningún riesgo)

**ABRIL**

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*empezar dieta y anotarme en el gimnasio*

Cualquier lunes podés arrancar con la dieta, empezar a caminar y hasta dejar de fumar. Pero, ¿por qué no este sábado?

**Dale, que sea hoy.**

**Sábado 7 de Abril. Día Mundial de la Salud**  
Es un buen día para empezar a estar mejor.

Ministerio de Salud  
PRESIDENCIA DE LA NACION

Argen

## Publicidad y emulación



- Indujo al consumo del cigarrillo y luego a dejarlo
- Coca Cola se globalizó mediante estrategias de masificación y publicidad
- Cambios sutiles como el sushi
- El canal gourmet





# Seguridad alimentaria y nutricional



Ciudades nutrición infantil



# Advierten que el 55% de los niños y adolescentes comen menos o peor

16/07/10

IMÁGENES



AMPLIAR

EXPOSITORES. ALBERTO MINUJIN (IZQUIERDA), JANINA TUÑÓN Y MARGARITA BOGGI

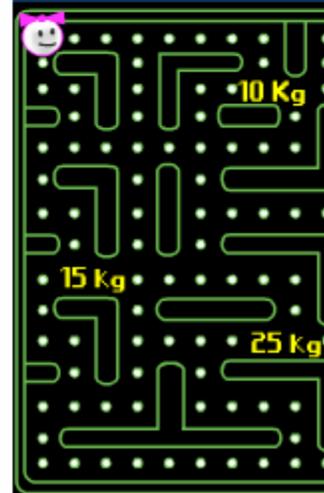
Conexión Clarín



VACACIONES  
Opciones en la Ciudad



SI!  
Ozzy Osbourne



# El ejemplo de otras industrias y sus prioridades

- Los lácteos y helados
- Las aguas saborizadas
- La vitivinicultura
- La avicultura



**DESARROLLADO CIENTÍFICAMENTE**  
**CONICET**  
**CERELA**  
**EN ARGENTINA**

**SANCOR BIO AYUDA A TUS DEFENSAS PARA QUE ESTES MUCHO MAS SANO Y FUERTE PORQUE TIENE L.CASEI + FRUCTANOS NATURALES.**

SanCor Bio es el resultado de un desarrollo científico conjunto entre SanCor y Conicet, trabajo sin precedentes, que se orientó a ayudar a resolver los problemas de defensas naturales en los argentinos. El nuevo SanCor Bio conjuga la efectividad de:

- **L.casei**: que genera en tu organismo su efecto **probiótico**, otorgándole los beneficios del L.casei, más los específicos de este Fermento (CRL 431) estudiado en Argentina, reconocido y premiado a nivel internacional.
- **Fructanos**: que ayudan a mejorar la salud intestinal y a combatir el estrés.

ayuda  
La sine  
ya con  
www.sa

**Probá la Nueva** **Cepita Saborizada** **0% Calorías**  
**FINAMENTE GASIFICADA**

# Argentina: Datos de consumo Hombre adulto de 30-59 años.

- Carne vacuna: 70 Kg.
- Carne aviar: 29 Kg.
- Carne de cerdo: 2,5 Kg.
- Harinas: 96 Kg.
- Arroz: 5,5 Kg.
- Lácteos: 100 Kg.
- Huevos: 8 Kg.
- Aceite: 15 Kg.
- Vegetales y frutas: 100 Kg.
- Azucares: 45 Kg.
- Otros: 30 Kg.





# Porqué nos interesa? Incremento en la actividad.

**1** Porción **100 grs.**

**40.000.000** de habitantes.

**365** días al año.

**\$ 6** precio promedio / kilo de fruta a nivel minorista

**100** x **40.000.000** = **4 Millones** Kg Diarios.

**4.000 ton** x 365 días = **1,46 Millones Ton/año**

**1,46 millones ton.** x \$ 6 = **8.800 Millones \$**

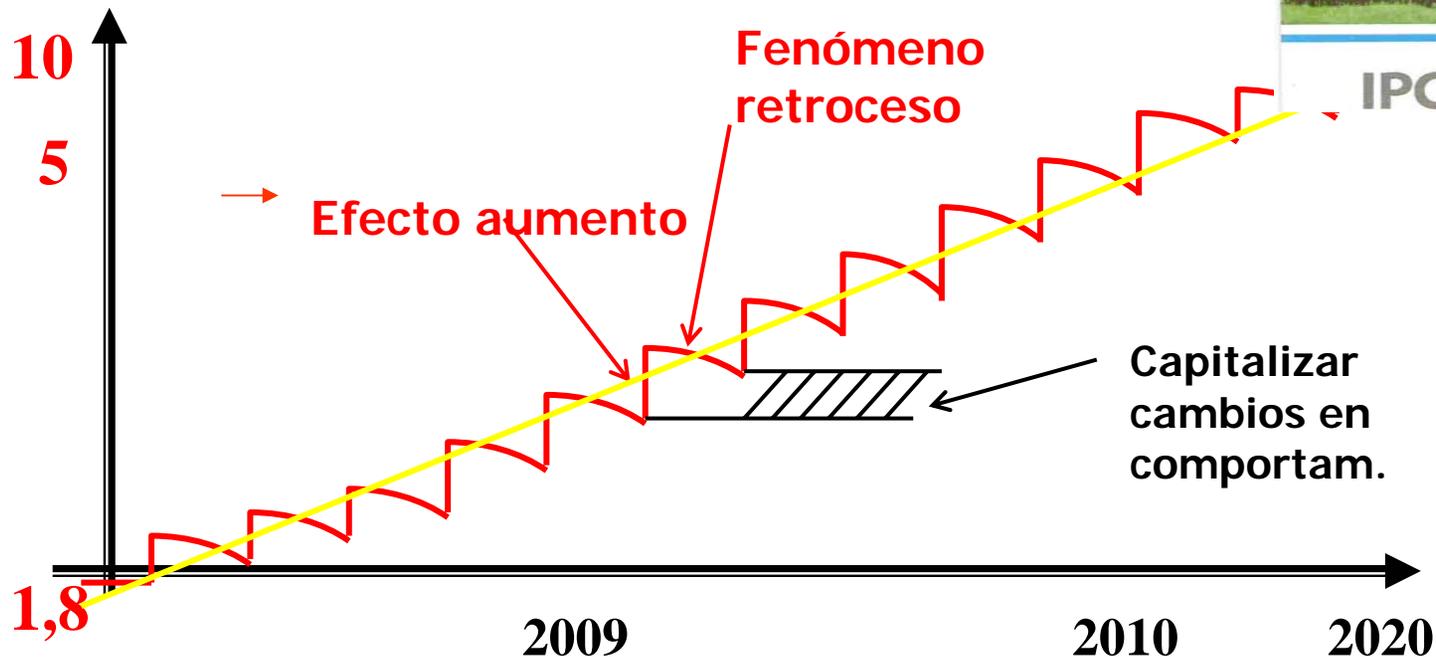
**U\$S 2.200 millones** de incremento anual  
en ventas



# Para modificar comportamientos

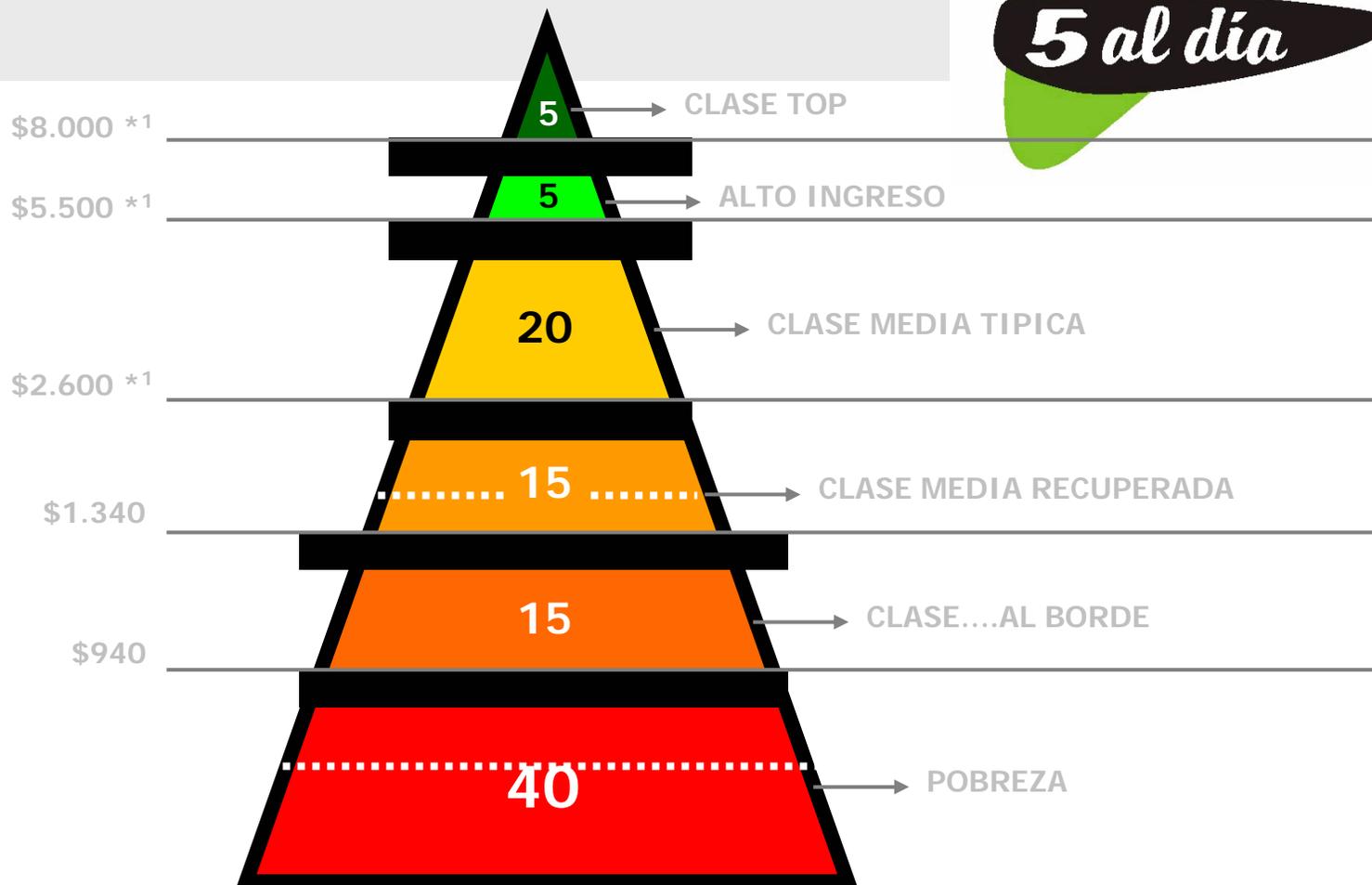
Necesidad de comunicación persuasiva, con repetición sistemática de un mensaje simple a largo plazo

Modificar Comport.



# 2006 Argentina – Estructura social

INGRESO MENSUAL POR FAMILIA



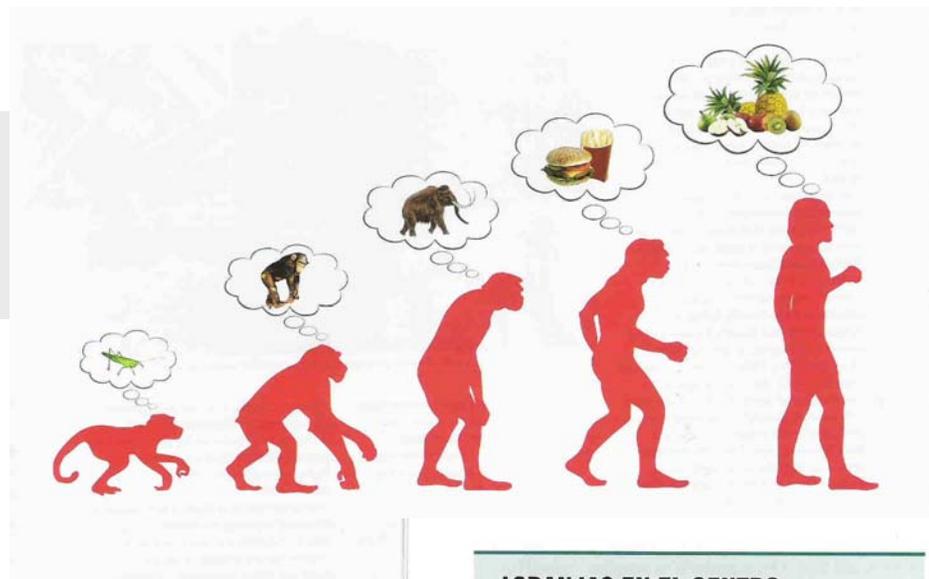
\*1 EPH 1T '06 adjusted

\*2 FIDE (adjusted by inflation)

\*3 Poverty line – INDEC June '06

[www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar)

# Futurología



- Cambio en el paradigma alimentario
- Agua y energía fósil escasas?
- Transgenia?
- Nutraceutica y nutrigenómica

## ¿GRANJAS EN EL CENTRO DE NUEVA YORK?



Dickson Despommier, catedrático de la Universidad de Columbia, Nueva York, se dejó venir con la singular propuesta de construir, en las ciudades, edificios dedicados a la producción agropecuaria. Según Despommier, citado por *Agroinformación*, la idea consiste en construir edificios de

30 pisos con paredes de cristal, dotados de un sofisticado sistema de irrigación y un enorme panel solar, para la creación de invernaderos gigantes. "Los promotores entienden que de esta forma sería posible la producción de vegetales orgánicos para consumo local durante todo el año en un ambiente controlado –explica la información–, así como la eliminación de residuos agrícolas dañinos para el medio ambiente. Este traslado de la producción del campo a la ciudad permitiría, según indica el profesor, la transformación de los actuales campos agrícolas en bosques, lo cual contribuiría a reducir el calentamiento global". El profesor Despommier asegura que para garantizar la sostenibilidad energética del proyecto, habría que instalar un gran panel solar en el techo, y recurrir a la utilización de los residuos agrícolas como combustible en incineradores.

## "The trend is your friend" El consumo "smart"

- Que de eso se trata
- Es momento de aprovechar una tendencia si no saludable al menos "piola"

## COOL y resplandeciente Cool and resplendent

Las llaman "fiestas clean" y son la alternativa sana a los desenfundados *raves* que se vienen apoderando de la diversión nocturna. Este fenómeno, que se está popularizando en ciudades como Buenos Aires, es iniciativa de grupos — como practicantes de yoga — que desean divertirse a plenitud pero sin necesidad de bebidas alcohólicas u otras sustancias. ¿Se apunta a la movida *clean*?



©ISTOCKPHOTO.COM/NIHOLAS MONTE

# Diversas acciones posibles

- Que hacer?
- Donde actuar?
- Los ámbitos de acción



Segunda salida y aventura de los molinos, n.º 5 Don Quijote de la Mancha

Editora ABRIL  
edição 2114 - ano 42 - nº 21  
27 de maio de 2009

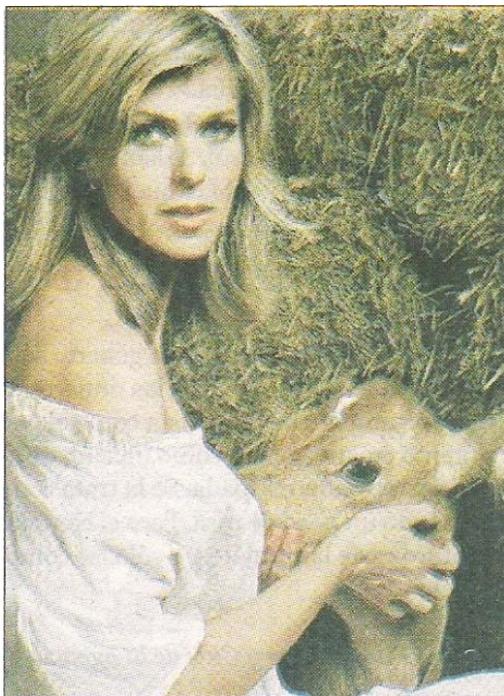
veja

ESPECIAL  
42 PÁGINAS

**EMAGRECER  
PODE SER  
UMA DELÍCIA**

- As receitas light de 7 chefs consagrados
- Os 6 mitos mais resistentes sobre dieta
- Geladeira magra e geladeira gorda. Decida
  - Conflito: ela está de dieta. Ele não
- O que as magérrimas famosas não contam
  - Como "pensar magro"

# Cultura, consumo y salud.



## Nuevos alimentos para la vida urbana

**L**a necesidad de hacer frente al ritmo de vida en grandes ciudades hizo que de la manera en que nos alimentamos cambie más en 50 años que en siglos y siglos de historia.

Los avances tecnológicos, así como ciertos cambios socioeconómicos han contribuido notablemente a modificar las conductas alimenticias de los individuos. Las causas de esto son diversas, empezando por la aparición de elementos compatibles con la falta de tiempo, como el microondas, el freezer y sus socios en la tarea: los alimentos procesados y los ultra congelados.

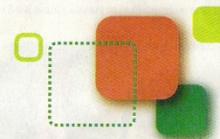
También jugaron su rol la creciente inserción de la mujer en el mercado laboral y la postergación de ciertas costumbres tradicionales (como el sentarse en familia alrededor de la mesa) sobre todo en las grandes ciudades, por no hablar de un ritmo de vida que hoy puede llegar a ser frenético. En la actualidad, la mayoría de las personas invierte más de dos horas de su día viajando, y más de ocho fuera del hogar. Y eso genera que a la hora de ingerir alimentos nuestras opciones se inclinen por aquellas comidas que nos demanden menor cantidad de tiempo, tanto en la preparación como en el consumo.

Con este panorama, las elecciones culinarias del menú diario tienden a estar compuestas por aquellos alimentos que menos nos benefician. Los grandes postergados de nuestra alimentación son las frutas, los lácteos, los cereales y las hortalizas. Justamente son estos alimentos los que contienen mayor cantidad de nutrientes y micronutrientes como minerales y vitaminas, esos que el cuerpo necesita para su reparación y recambio, así como los antioxidantes necesarios para protegernos del daño generado por los radicales libres. Está científicamente demostrado que los antioxidantes son verdaderos guardianes de la salud. En numerosos estudios han quedado comprobados sus efectos preventivos contra el cáncer de mama, útero, colon, pulmón y próstata, así como la posibilidad concreta de retrasar los efectos del envejecimiento.

Alimentarnos en forma equilibrada y saludable es necesario para poder hacerle frente a la rutina cotidiana. Se impone una pausa, aún en medio de la rutina, para incorporar aquellos nutrientes que nos permitan recomponernos del desgaste diario y para elegir sabiamente aquellos alimentos que colaboren con una mejor calidad de vida. Eso empieza a ser parte integral de la conciencia del nuevo milenio. Y también una vuelta a las raíces: *mens sana in corpore sano*.



Se impone una pausa, aún en medio de la rutina, para incorporar aquellos nutrientes que nos permitan recomponernos del desgaste diario y para elegir sabiamente aquellos alimentos que colaboren con una mejor calidad de vida



# La escuela primaria

- El proyecto DGEP
- El trabajo de Laura Piaggio
- El proyecto actual

INEDITA INICIATIVA DE LA UE PARA PROMOVER EL HABITO

## Contra la obesidad, entregarán frutas gratuitamente en escuelas

Suministrarán manzanas, naranjas y peras para combatir un mal que afecta a 21 millones de niños en 27 países de Europa.

La Unión Europea (UE) planea combatir el creciente problema de la obesidad entre los menores de edad mediante el suministro gratuito de frutas y verduras en las escuelas. El propósito es promover el hábito entre los 27 países que la integran, en los que habitan 21 millones de niños con sobrepeso y 3 millones de obesos. Pero eso no es todo: el número de chicos que anualmente pasa a la lista de los robots aumenta a un ritmo de 400 mil por año.

Además, entre el 20 y el 30 por ciento de los adultos son propensos a engordar drásticamente. En este marco, los expertos creen que una de las causas es el poco consumo de vegetales entre la población.

Manzanas, naranjas y peras, entre otras frutas, serán suministrados gratuitamente en los colegios, según el plan que fue diseñado por la comisionada



LOS EXPERTOS ADVERTEN SOBRE EL CRECIMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL.

## Caribe: guerra a la comida "chatarra"

El consumo de comida rápida en los países del Caribe está causando una mayor incidencia de enfermedades no transmisibles en momentos en que la región batalla para satisfacer la demanda de frutas y vegetales. Irwin La Roque, subdirector de la Integración Regional Económica y Comercial de la Comunidad del Caribe, dijo que están afrontando una preocupante alza de miles relacionados con la nutrición como la diabetes, efecto directo del consumo de la comida "chatarra".

## EL MUNDO DE LA CIENCIA

### El cross-linking Otra técnica para la corrección de la córnea

Un grupo de especialistas argentinos presentó en el reciente Congreso Nacional de Oftalmología la técnica de cross-linking, utilizada para la corrección del queratocono (malformación de la córnea en forma de cono) en etapas tempranas. Es una modalidad de intervención ambulatoria y poco invasiva que permitiría evitar el trasplante de córnea, para el cual hay unas 3 mil personas en lista de espera en la lista del bucal.

### Próstata Nuevo estudio evitaría cirugías innecesarias

Indicar un diagnóstico de próstata a año nuevo están a científicos investigadores en un estudio a variación a tumores benignos pro o no. A cánceres, de tumor tamaño.

★ Beatriz Grippo  
★ Paula Pueyrredon

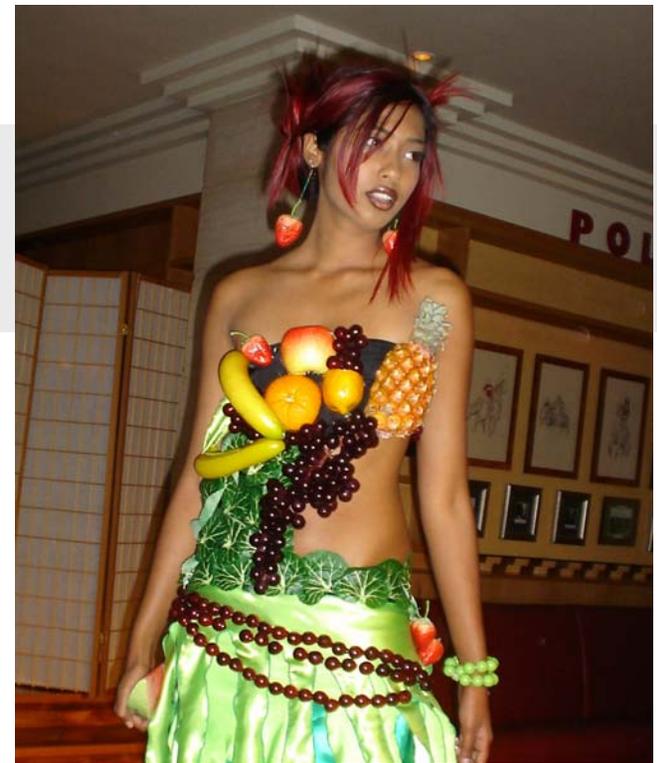
# Frutilandia

Agustina y Tomy te invitan a conocer el maravilloso planeta de las frutas.

LUMEN

# Adolescentes y jóvenes adultos

- ✓ El argumento de la muerte
- ✓ La experiencia francesa
- ✓ Recomendaciones Silberman



## El ámbito local

- ✓ El municipio
- ✓ El comercio
- ✓ La escuela
- ✓ Quienes están aquí?



# El kiosco saludable

- ✓ En la escuela
- ✓ En la plaza
- ✓ En el turismo
- ✓ En el fin de semana



# El consumo en el hogar

- ✓ El supermercadismo
- ✓ El comercio especializado
- ✓ Los proveedores
- ✓ Las sinergias



Rica  
sana  
disfruta  
palta Hass

- Alto contenido de vitamina E.
- Alto contenido de vitamina K.
- Alto contenido de ácido fólico elemento imprescindible en mujeres embarazadas.
- Todas las vitaminas B.
- Contiene 12 de las 13 vitaminas existentes.
- Rica en minerales, como potasio y magnesio.

0%  
colesterol

Visita nuestra web [www.paltahass.cl](http://www.paltahass.cl) y descubre todas las bondades de la palta en belleza, salud, y nutrición. Además podrás ganar una polera de Fernando González

COMITÉ DE PALTA  
CHILE

Recetario

siente, disfruta, prepara,  
come palta hass

Hass 0% colesterol

# El consumo fuera del hogar

La provisión HORECA

Los intangibles

Los servicios

El valor agregado

El “convenience – food”



**SALUDABLE**  
**MEDIODIA**  
vegetales frescos

**PROMO PIZZETTA**  
+ Agua o gaseosa (600cm<sup>3</sup>)

Tomates frescos, brócoli, daditos de pimientos rojos, y granos de choclo, gotitas de oliva y queso port salud



**\$ 7.50**

**P PUNTOPIZZA**  
pizza para todos!

PROMOCION VALIDA HASTA LAS 15 HS.

PALERMO 4823-8889 BELGRAND RECOLETA 4706-0707 RECOLETA 4804-4600  
Paraguay 3777 Elcano 2709 Laprida 2157



# Nutrición Laboral Saludable - Informe OIT



- ❖ **EL PLACER DE ESTAR BIEN**
- Características:**
- ❖ Accesibilidad en el ámbito laboral
- ❖ Trabajar y comer
- ❖ Fruta servida durante los recreos
- ❖ Jugos y frutas en las reuniones.

ESPACIO DE PUBLICIDAD

## Cranberry, Lo mejor para mantener saludable tus vías urinarias

Dosdo épocas inmemorables el cranberry o arándano se usaba como medicina natural para tratar diversos males. Se sabe, que los indios norteamericanos conocían sus propiedades curativas y lo usaban como cataplasma para curar heridas, como antídoto contra el envenenamiento de la sangre y para prevenir el escorbuto.

Ocean Spray es una cooperativa formada desde 1930 y cuenta con más de 915 agricultores en los E.E.U.U. y Canadá, quienes desarrollan todo el proceso desde el sembrío hasta la recolección del cranberry. Las bondades del cranberry siguen siendo apreciadas por su alta concentración de ácido y mínima de azúcares. Se puede consumir en jugos, salidas, purés, o al natural, y es una agradable dosis de salud para niños y adultos. Pruebas recientes demuestran que el Jugo de Cranberry comercial posee las mismas cualidades que el vino tinto en cuanto a antioxidantes y efectos cardiovasculares.

Entre sus principales beneficios tenemos:

**ANTIADHERENCIA MICROBIANA**

**A.1 EVITA LAS INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO**  
Las infecciones en las vías urinarias (llamados también UTIS), se da por la presencia de microorganismos que se adhieren al tracto urinario incluyendo la vejiga, próstata, el sistema colector o los riñones. El Escherichia coli es el patógeno urinario más común, y afecta tanto a hombres como a mujeres. Estudios realizados por científicos, sostienen que el jugo de cranberry contiene un compuesto llamado proantocianidinas (taninos condensados), que actúa como un ANTIADHERENTE de un gran número de bacterias que causan la infección. También protege los dientes de cualquier adherencia bacteriana en un 58%.

**A.2 CONTRIBUYE A MANTENER LA SALUD GASTROINTESTINAL**  
El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention), sostiene que el 80% de las úlceras gástricas, son causadas por la bacteria Helicobacter pylori, la cual debilita las paredes mucosas que protegen el estómago, permitiendo que el ácido y la bacteria penetren en el tejido que se encuentra bajo esta capa protectora. El jugo de cranberry contiene propiedades que evita la adherencia de estas bacterias en las paredes del estómago.

**CAPACIDAD ANTIOXIDANTE**

**B.1 PREVIENE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y REDUCE EL COLESTEROL**  
El jugo de cranberry es ideal para la prevención de enfermedades crónicas ya que elimina los radicales libres excesivos en nuestro cuerpo, que son los causantes de la aparición de problemas cardíacos, calaratas, parkinson, artritis y signos de envejecimiento. Se ha demostrado que el jugo de cranberry, puede inhibir la oxidación química del colesterol y ayuda a dilatar los vasos sanguíneos.

Estudios recientes del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Western Ontario, demostraron que ratones inyectados con células humanas de cáncer mamario tuvieron un mínimo desarrollo de tumores cuando fueron alimentados con cranberry. El estudio también reveló que el consumo de cranberry retarda el desarrollo de tumores y reduce la propagación de estos en los pulmones y sistema linfático. Esta fruta contiene altas cantidades de "quercetin", famoso por inhibir el desarrollo de cáncer de colon y del seno.

**La benéfica Toronja**  
Al igual que el cranberry, la toronja contiene también propiedades medicinales. Aparte de ser un producto natural de bajas calorías, esta fruta ayuda a acelerar el metabolismo, sirve como laxante y es una buena fuente de vitamina C, ácido cítrico y sales minerales. Un vaso de jugo de toronja al día puede reducir en un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares, nivelar el colesterol en la sangre y ayudar a purificar el hígado y los riñones. Ya sea toronja o cranberry, un vaso de cualquiera de estos zumos al día es esencial para aquellos que buscan una alimentación balanceada.

Las versiones sin azúcar son ideales para personas que sufren de diabetes o que están cuidando su peso.

Con sólo 40 calorías por vaso, se puede prevenir complicadas enfermedades, y el rico sabor del cranberry lo hace fácil de consumir, ya sea solo o en las versiones combinadas con manzana, uva, frambuesa y toronja.

**POR ESO UD. AL TOMAR UN VASO DE JUGO DE CRANBERRY OCEAN SPRAY ESTA TOMANDO SALUD.**

De venta en: Supermercados Jumbo

# La propuesta



**Una acción conjunta allí donde es posible**

**La promoción genérica**

**El incremento del consumo**

**El desarrollo de canales alternativos**

**La fruta allí ... donde no está**

**La identidad y la diferenciación**

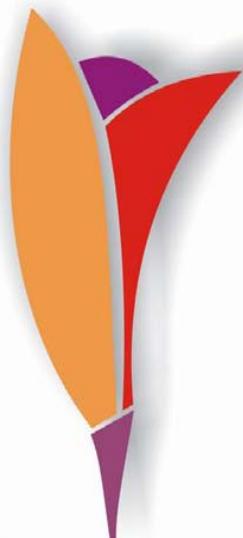
**Satisfacer ... UTILIDAD DE CONSUMO**



CORPORACION DEL  
**MERCADO CENTRAL**  
DE BUENOS AIRES



**ORGANIZAN**



**Semana** de la  
**Alimentación Saludable**

*El Placer de estar bien*

**del 12 al 17 de Octubre**

[www.mercadocentral.com.ar](http://www.mercadocentral.com.ar)

[www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar)



# Muchas gracias

## El equipo de 5aD

[mariano.winograd@gmail.com](mailto:mariano.winograd@gmail.com)

AYER FUE EL DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

## Obelisco, contra la diabetes

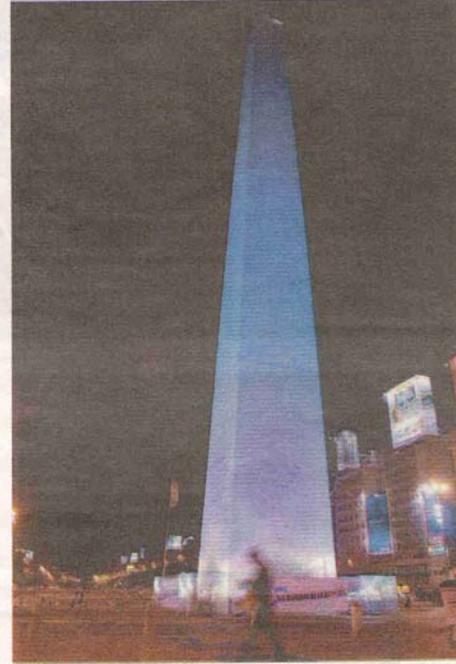
La luz azul formó parte de una iniciativa de la ONU. Hay 2,8 millones de pacientes en el país con la enfermedad.

Por una noche, el obelisco fue azul. Esa colorida imagen buscó recordar, ayer, el Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que padecen 2,8 millones de personas en este país y que aumentaría en los próximos años por la tendencia a comer alimentos ricos en azúcar y la falta de actividad física en amplios sectores de la población.

La iluminación de este y otros 99 monumentos en todo el mundo fue una iniciativa de Naciones Unidas, que eligió el color azul para identificar este mal, que se expande con el desarrollo de las sociedades modernas.

Un centenar de chicos y adolescentes con diabetes recorrieron Buenos Aires ayer repartiendo caramelos sin azúcar y folletos informativos.

Según la Federación Internacional de Diabetes, hoy por hoy los chicos tienen más riesgo de desarrollar la diabetes tipo 1 que cualquier otra enfermedad crónica asociada con la niñez -en especial por las golosinas- y la incidencia aumenta en los menores de 5 años. ■



UNA POSTAL DE LA CIUDAD, QUE SEGURAMENTE SE VERA UNA VEZ AL AÑO.