



En Sewell, Codelco presentó Reporte de Sustentabilidad 2010

Compromiso que se reafirma

Supervisores de El Teniente ayudan a criadores de Pumanque

Los supervisores de la División El Teniente, a través de su sindicato, entregaron una importante ayuda a la Asociación de Pequeños Criadores Ovinos (ARCO S.A.) de Pumanque, que agrupa a 120 ganaderos. La donación consistió en \$3.500.000, recursos que permitieron construir nuevas instalaciones para desarrollar sus actividades productivas (sala de desposte, sede y oficinas), ya que las antiguas fueron destruidas por el terremoto del año pasado.

“Nos pareció importante acoger esta solicitud que nos hizo llegar nuestro socio Arturo Morales, porque se beneficiará a un grupo de familias que mejorarán su capacidad productiva y también de comercialización de sus productos, lo que les permite enfrentar de mejor manera el futuro”, comentó Enés Zepeda, Vicepresidente del Sindicato de Supervisores de El Teniente (SISSET), durante la reciente visita que realizaron a la zona para ver los avances del proyecto.

Para el gestor de la iniciativa, Arturo Morales, el aporte realizado demuestra que en la División “existen profesionales que están comprometidos con la comunidad y una organización donde surgen posibilidades de entregar apoyo. Asimismo, creo que se generan vínculos y los vecinos sienten que El Teniente se pone con un granito de arena”.

El SISSET también colaboró en la adquisición de containers habilitados para albergar la biblioteca de la Escuela Mariano Latorre.



En Pumanque, gracias al apoyo de los supervisores de El Teniente, los pequeños ganaderos agrupados en ARCO construyeron nuevas instalaciones para sus faenas productivas.



Tenientinos en el primer aniversario del rescate de los 33

En el santuario “Nuestra Señora de La Candelaria”, en Copiapó, se efectuó el acto Eucuménico con el que se recordó el primer aniversario del accidente en la Mina San José de Copiapó.

Luego del acto religioso, los mineros hicieron entrega de reconocimientos a las personas que lideraron las actividades del rescate, entre ellos al líder de la operación André Sougarret, actual Subgerente General de Operaciones de la División El Teniente, y René Aguilar, hoy Gerente Corporativo de Seguridad y Salud Ocupacional de Codelco.

“Hoy día estamos todos aquí juntos, riendo, abrazándonos. Este reconocimiento público de los mineros lo tomo con mucha gratitud, nosotros hicimos lo que teníamos que hacer, con el profesionalismo que caracteriza a quienes trabajamos en Codelco. El trabajo que hicimos para estos mineros se hizo con mucha humildad y lo vamos a hacer cada vez que alguien nos necesite en la minería nacional. Chile tiene que sentirse orgulloso de la empresa que tenemos”, aseguró en la oportunidad Sougarret.

CORESEMIN visitó la mina El Teniente

Miembros del Comité Regional de Seguridad Minera (CORESEMIN) -liderado por la Seremi de Minería, María Loreto Barrera- recorrieron los principales sectores de explotación de la mina El Teniente y conocieron “in situ” las labores productivas de la mina subterránea más grande del mundo.

Posterior a la visita, la comitiva se dirigió al Club de Campo Coya para realizar su reunión de trabajo, la cual contó con la participación del Intendente Regional, Patricio Rey. En la instancia, la División -a través de Ovidio Rodríguez, jefe del Departamento de Prevención de Riesgos- presentó una propuesta para la formación de brigadas de emergencia en las faenas mineras de Chancón.

El comité -integrado por autoridades sectoriales, servicios públicos, organismos técnicos y empresas mineras como El Teniente- tiene la misión de aplicar y promover la prevención de riesgos en la actividad minera de la Región de O'Higgins, para así proteger a sus personas y al medio ambiente.



Un camino de futuro



En Sewell, nuestro Patrimonio de la Humanidad, Codelco entregó a la comunidad su Reporte de Sustentabilidad 2010, donde se da cuenta de la gestión económica, social y ambiental de la empresa.

Se trata de un acto de transparencia, realizado bajo los más altos estándares internacionales para este tipo de publicaciones, en el que se constata nuestro compromiso por desarrollar una minería que cumple con la legislación y más, que desarrolla sus proyectos junto a las comunidades cercanas y que es capaz de mantener su liderazgo y competitividad, para seguir generando excedentes al Estado.

Como parte de Codelco, en la División El Teniente estamos orgullosos de que esta actividad se haya realizado en nuestra casa, en la Región de O'Higgins, pues Sewell es la Cuna de la Gran Minería del Cobre en Chile y también reflejo de este compromiso.

Un símbolo de lo que somos como país minero.

El año 2010, Codelco invirtió US\$ 208 millones en materia de sustentabilidad, que permitieron generar mejoras en nuestros estándares ambientales y de seguridad, así como la realización de más de 400 programas con la comunidad.

En el caso de El Teniente, entre los años 2000-2010 nuestra inversión ambiental alcanzó los US\$ 490 millones y durante el período 2005-2010 desarrollamos proyectos comunitarios y educativos por US\$ 5 millones, beneficiando a 85.000 personas.

Es el camino de la sustentabilidad que, junto con los proyectos mineros que estamos construyendo, nos permitirá asegurar que Codelco y El Teniente seguirán siendo la empresa que Chile necesita.

Octavio Araneda Osés
Gerente General
Codelco División El Teniente

La magia del MIM

Por segunda vez, en una alianza entre el Ministerio de Educación, la Ilustre Municipalidad del puerto y División El Teniente, los sanantoninos podrán disfrutar de esta muestra que invita a descubrir los secretos de la percepción humana a través del juego y la interacción.

El año 2009, cerca de 10.000 personas visitaron, en el puerto de San Antonio, una de las muestras itinerantes del Museo Interactivo Mirador (MIM). Debido a este éxito, los organizadores, el Ministerio de Educación, el municipio local y la División El Teniente, decidieron repetir la iniciativa. Lo que se concretó el 9 de agosto, en el Gimnasio José Rojas Zamora (ex Montemar), cuando abrió sus puertas al público la muestra "Percepción, la Magia de los Sentidos". Una invitación a reflexionar acerca de cómo percibimos el mundo a través de los sentidos. ¿Cómo percibimos colores, olores, formas y sonidos? ¿Utilizamos siempre nuestros cinco sentidos? Son las interrogantes que se plantean y pueden encontrar su respuesta en la muestra, a la que pueden acceder estudiantes y público general, de forma totalmente gratuita.

La Directora Ejecutiva del MIM, Consuelo Valdés, explicó que la exposición se enmarca en el programa de itinerancia "El MIM en tu Región", "que busca contribuir a la descen-



La exposición fue inaugurada el pasado 17 de agosto. En la fotografía, de izquierda a derecha: Eliana Cavieres, Jefa de Asuntos Públicos de División El Teniente; Omar Vera, Alcalde de San Antonio; Consuelo Valdés, Directora Ejecutiva del MIM; y Mauricio Aravena, Gobernador Provincial de San Antonio.

tralización de la cultura científica y a la formación integral y equitativa de niños, niñas y jóvenes del país".

"Esta alianza que hemos formado con División El Teniente, nos permite tener este tipo de actividades, que

van en beneficio del desarrollo de nuestra comunidad. Se abren los espacios de la mente, para así con-

Una invitación a reflexionar sobre cómo percibimos el mundo es la propuesta de la exposición "Percepción, la Magia de los Sentidos" del MIM, que estuvo abierta hasta el 10 de septiembre en San Antonio.

Llegó a San Antonio

tribuir al mejoramiento de la calidad de vida de quienes habitamos este territorio. Gracias por esta oportunidad", comentó Omar Vera, Alcalde de San Antonio.

Por su parte, Eliana Cavieres, Jefa de Asuntos Públicos de El Teniente, sostuvo que "para Codelco es muy importante promover jornadas culturales que permitan que los jóvenes se desarrollen. En San Antonio hemos promovido diversos

programas educativos y ambientales y esperamos que a esta actividad del MIM llegue más público que el año 2009".

Un paseo sensorial

"Percepción, la Magia de los Sentidos", se divide en cuatro estaciones. En la "Plaza de las Ilusiones Visuales", niños, jóvenes y adultos comprobarán la falta de objetividad de la percepción humana.

Así, a través de la interacción con módulos como "Animando Cuentos", darán vida y movimiento a imágenes aparentemente estáticas.

La "Plaza de Aprendizaje y Percepción", es un espacio para descubrir mediante el tacto y el olfato, mientras que en la "Plaza Experiencias Previas", los visitantes ponen a prueba sus conocimientos para descifrar estímulos sonoros e, incluso, podrán interactuar con un personaje que

imita la forma en que los seres humanos escuchamos.

Finalmente, en la "Plaza de Auto-percepción" se puede reflexionar sobre la manera en que damos sentido y organizamos nuestra propia existencia e identidad a través de la experiencia.

La muestra, además, cuenta con tres túneles de sensaciones que ayudan a tomar conciencia de la visión, la audición y el olfato.

Vivieron la experiencia



Sandra Carrasco, docente
Escuela Especial Divino Maestro:

"Para nosotros es muy importante estar en esta muestra del MIM. Nuestros alumnos tienen problemas de aprendizaje, pero esta actividad los motiva porque todo es a través de los sentidos. Esperamos que esto se siga repitiendo".



Dustin Inostroza, alumno
Colegio Movilizadores Portuarios:

"Me gustó mucho la exposición y estar acá con mis compañeros. No había tenido la posibilidad de conocer algo así. Me llamó mucho la atención el túnel de la audición".



Noemi Jeldres, alumna
Colegio San José de Calasanz:

"Estuvo todo muy entretenido. Acá uno puede conocerse un poco más a través de los sentidos. Muchas gracias a quienes hicieron posible que esto".



Patricio Silva, alumno
Escuela Especial Divino Maestro:

"Es todo muy interesante. Me gustó el túnel del olfato y la visión. No me imaginé que esta exposición fuera así. Gracias por la posibilidad".

Domo Educativo en Rancagua

Minería para todos

Más de 4.000 estudiantes de diversas comunas de la provincia de Cachapoal ya conocieron la iniciativa de División El Teniente. En ella han podido aprender sobre el proceso de producción del cobre, sus etapas y la importancia de la minería para el país. Ahora se sumaron dos colegios de la capital regional.

Saber más de minería y de cómo se produce el cobre, es el objetivo principal que se plantea la iniciativa "Domo Educativo", financiada y promovida por División El Teniente, que ya ha visitado 13 colegios de la Región de O'Higgins, permitiendo que más de 4.000 estudiantes aprendan sobre los procesos que llevan el metal rojo hasta mercados extranjeros.

Colegio El Cobre

El lunes 8 de agosto, la muestra –un proyecto apoyado por el Fondo de Inversión Social de Codelco (FIS)– visitó el Colegio El Cobre de Rancagua, que actualmente cuenta con una matrícula de 700 alumnos, los cuales cursan de kinder a 8vo básico.

Durante su estadía, el Domo Educativo de División El Teniente mostró a través de una película todo el proceso de producción del cobre, desde el mineral hasta su exportación a mercados extranjeros.

Susana Salinas, directora del Colegio El Cobre, comentó que el Domo Educativo es una "excelente iniciativa, porque nuestra ciudad es minera y nosotros tenemos mucho de esa tradición en nuestra historia, ya que nacimos en Sewell. Por eso es importante siempre tener contacto con este tema".

Agregó además que los niños del Colegio El Cobre "aprenden en sus



Los niños del Colegio El Cobre de Rancagua durante la visita del Domo Educativo.

clases artesanía en cobre y se le da mucha importancia, por lo cual saber sobre cómo nace el metal es muy didáctico, en especial si hace con una película entretenida".

Moisés Mussa

El Colegio Moisés Mussa fue el establecimiento número 13 en recibir la visita del Domo Educativo y los alumnos de este tradicional colegio rancagüino se acercaron más a los

procesos productivos de la minera y el aporte que ésta entrega al país. María Luisa Ponce, educadora de párvulos del establecimiento, comentó que "la información interactiva les permite aprender de manera más didáctica. Se agradece que este tipo de iniciativas estén en nuestro colegio. La minería es fuerte en nuestra zona y es fundamental que los niños se informen cómo se saca la roca y cómo se llega al producto final".

En la oportunidad el Gerente de Sustentabilidad y Asuntos Externos (i) de El Teniente, Sergio Carstens, explicó que con la muestra se busca que "los jóvenes sepan sobre cómo se trabaja en nuestra empresa. Es importante que ellos se interioricen que están en una zona minera, estamos creando esa cultura. Posiblemente en un futuro creen intereses para realizar estudios con carreras relacionadas a este rubro".

Pequeños Mineros



Natalia Carreño, Colegio El Cobre: "Ha sido muy entretenido el domo, aprendimos mucho. Pude conocer cómo se hace el cobre. Pudimos ser mineros también".



Zaray Rojas, Colegio El Cobre: "Me gustó mucho, porque pude ver cómo se hace el cobre. Lo más entretenido es aprender con la película. Me gustó el robot".



Jordan Bobadilla, Colegio El Cobre: "Es súper entretenido, especialmente el robot. La pasamos bien en el domo y aprendimos del cobre".



Catalina Andrea Gaete, Colegio Moisés Mussa: "Aprendí sobre la mina. Fue muy entretenido ver las imágenes y como te explicaban todo. Me gustó el robot".



Joaquín Urrutia, Colegio Moisés Mussa: "Es muy bonita la película. Yo ya sabía que la mina está completa de cobre. Ahora pude aprender cómo se saca y funden para venderlo".

Convenio entre Codelco, Seremi de Educación y Seremi de Medioambiente

Niños y jóvenes retoman a Sewell

División El Teniente retomará la serie de visitas educativas al Patrimonio de la Humanidad durante el mes de agosto. Alumnos de unos 50 colegios conocerán el ex campamento minero en lo que resta de 2011.

Conocer Sewell, Patrimonio de la Humanidad, aprender de su historia y ejecutar una clase en terreno son parte de los objetivos de los colegios beneficiados por el convenio de cooperación suscrito entre División El Teniente y las secretarías regionales de Educación y Medioambiente, que permite a los alumnos viajar hasta el ex campamento durante toda una jornada. El convenio permite que la minera ponga a disposición de los establecimientos educacionales las instalaciones de la Hacienda Ecológica "Los Cobres de Loncha" y el Campamento Sewell para ser visitados por profesores y alumnos.

Alumnos y profesores reciben el apoyo de un guía experto que los ayuda en su recorrido para saber más de la historia del Patrimonio de la Humanidad. Además, durante la visita se les proporciona material informativo sobre el cobre y el yacimiento.

Sergio Carstens, Gerente de Sustentabilidad y Asuntos Externos (i) de División El Teniente, explica que a través de estas visitas, "los estudiantes podrán conocer a fondo el ex campamento de Sewell y la Hacienda Ecológica Los Cobres de Loncha, ubicada en la comuna de Alhué, dos hitos de nuestro compromiso con la minería sustentable".

Agrega que "estamos muy complacidos de entregar esta oportunidad a los niños de nuestra Región y deseamos sinceramente que disfruten estas visitas, que conozcan quiénes somos y que, en un futuro no muy lejano, sean ellos los que estén en nuestro lugar, haciendo de nuestra empresa el mejor negocio de nuestro país".



Los estudiantes pueden realizar una clase en terreno, durante su visita al ex campamento minero.



Más de 50 colegios visitarán el ex campamento minero antes de finalizar este 2011.

Visitarán Sewel...

Comuna	Nombre del establecimiento
Coltauco	Lucila Godoy Alcayaga
Codegua	Escuela Cristo del Parque
Doñihue	Colegio República de Chile
Doñihue	Escuela Laura Matus Meléndez
Doñihue	Liceo Claudio Arrau León
El Olivar	Liceo Técnico Juan Hoppe Gantz
Graneros	Escuela Villa La Compañía
Graneros	Escuela Agrícola Cristo Obrero
Machali	Colegio San Lorenzo
Machali	Colegio Bellavista
Machali	Colegio Los Llanos
Machali	Colegio Santa Teresa de los Andes
Malloa	Escuela Limahue
Malloa	Escuela Corcolén
Mostazal	Colegio Gabriela Mistral
Mostazal	Liceo Alberto Hurtado
Pichidegua	Escuela Amelia Lynch de Lyon
Rancagua	Colegio Jean Piaget
Rancagua	Colegio Moisés Mussa
Rancagua	Escuela República Argentina
Rancagua	Liceo Comercial Diego Portales
Rancagua	Colegio Ave Fénix
Rancagua	Colegio Hermanos Carrera
Rancagua	Liceo Técnico de Rancagua
Rancagua	Colegio Leonardo Da Vinci
Rancagua	Colegio Javiera Carrera
Rancagua	Escuela Alberto Blest Gana
Rancagua	Liceo Oscar Castro Zúñiga
Rancagua	Liceo Comercial Jorge Alessandri
Rancagua	Colegio Patricio Mekis
Requinoa	Escuela Suecia
Requinoa	Escuela El Rincón
Requinoa	Escuela Berta Saavedra
Requinoa	Liceo de Requinoa
Requinoa	Escuela República de Francia
Requinoa	Escuela Especial Alberto Schwitzer
Rengo	Liceo Politécnico Tomás Marín de Poveda
San Vicente	Escuela Rastrojos
San Vicente	Escuela Viña Tagua-Tagua

Día del Minero

Tenientinos celeb con mística y solidaridad

Con dos acciones de beneficencia a instituciones de Rancagua, los mineros de El Teniente festejaron el pasado 10 de agosto a su Patrono San Lorenzo. Cargados con ayuda fraterna, llegaron hasta los jardines infantiles Dintrans y Benjamita y los hogares de ancianos San Lorenzo y San José.

También, como acto central de todo Codelco, se realizó una Misa en el interior del yacimiento.

Como todos los años, la solidaridad tuvo un papel central en las actividades que realizaron los mineros de la División El Teniente para celebrar a su Patrono, San Lorenzo, el pasado 10 de agosto. Por una parte, los trabajadores y supervisores de la Gerencia de Minas de la empresa se unieron para visitar los jardines infantiles "Dintrans", de la población del mismo nombre, y "Benjamita", de la Población Vicuña Mackenna, a quienes entregaron implementos recreativos y materiales pedagógicos.

La Directora del primero de los establecimientos manifestó su agradecimiento a la comitiva. "Estoy más que agradecida, porque es un aporte muy bueno para nuestros niños que son muy vulnerables socialmente", señaló.

Mónica Gallardo, Directora del Jardín "Benjamita", también agradeció la presencia de los trabajadores de la empresa. "Es muy importante para nosotros el hecho que nos vengan a saludar y cooperar con material didáctico. Queremos agradecer el aporte en nombre de los niños y las familias".

El trabajador Luis Contreras, destacó el objetivo de la iniciativa. "Con estas acciones de solidaridad con la gente que más lo necesita celebramos a nuestro patrono, San Lorenzo. Este es un reflejo de las muchas actividades que desarrollamos durante el año en ayuda a la comunidad".

Junto a los ancianos

Por su parte, el Comité de Ayuda El Teniente -que recibe los aportes de los trabajadores de todas las áreas de la empresa- también se sumó a los festejos por el Día del Minero con una acción solidaria. Esta vez, dirigida a los adultos mayores en condición de vulnerabilidad de los hogares San Lorenzo y San José.



El aporte de los mineros de El Teniente benefició a 64 niños del Jardín Benjamita, de la Población Vicuña Mackenna (en la foto), y a 130 pequeños de la Población Dintrans.

Allí la ayuda entregada fueron frazadas y pañales, que son necesidades permanentes en estas casas de acogida.

Gladys Quinteros, Directora del Hogar San Lorenzo, sostuvo que la ayuda "llega regalada del cielo, pues como hogar no tenemos muchos recursos. Estamos agradecidos porque hay necesidades constantes".

Y la Hermana Magdalena Sepúlveda, Directora del Hogar San José, señaló que el hogar sólo se financia con las pensiones de los ancianos y la colaboración de la comunidad, "por lo que todas las ayudas son bienvenidas. Siempre se necesitan alimentos, pañales y útiles de aseo".

A nombre de los trabajadores de la División, la Presidente del Comité, Verónica Soto, sostuvo que "queremos estar con las distintas instituciones que tiene la comunidad, y en



Frazadas y pañales para los 49 ancianos del Hogar San Lorenzo y los 45 que residen en el San José, llevó el Comité de Ayuda El Teniente en el Día de San Lorenzo. En la imagen, la directiva del Comité, junto a los ancianos del Hogar San Lorenzo y a su Directora Técnica, Gladys Quinteros.

esta oportunidad quisimos recordar a San Lorenzo visitando estos dos hogares, donde nos recibieron con

mucho cariño y de donde nos vamos con la inquietud de regresar con más apoyo".



Unas 200 personas, entre ejecutivos, directivos, supervisores y trabajadores, participaron en la Eucaristía que se celebró en el interior de la mina El Teniente.

Misa en la Mina

Recuperando un antigua tradición de El Teniente, la empresa celebró este año el Día de San Lorenzo con una misa al interior de la Mina, liturgia que también fue el acto central de los festejos que desarrolló Codelco. Con presencia de los máximos ejecutivos de la Corporación y de la División, además de trabajadores y colaboradores.

La Eucaristía fue celebrada por el Padre Osvaldo Rodríguez, quien pidió por los mineros de todo Chile y sus familias.

El Gerente General de El Teniente, Octavio Araneda, saludó a los asistentes señalando "Quiero saludar a todos los mineros de nuestra división, quienes hacen posible la explotación de este yacimiento y nos ayudan a generar la riqueza y el aporte económico que es tan importante para el país".

Por su parte, el Presidente Ejecutivo de Codelco, Diego Hernández, manifestó su "emoción" por celebrar el Día del Minero en la mina más antigua de Codelco, "que suma más de 100 años entregando riquezas y prosperidad al país y que espera seguir haciéndolo por a los menos 40 años más".



Eugenio Galaz recibe su copa como ganador de la corrida, de manos del Presidente del Círculo Social Sewell, Mario Machuca, y del Jefe de Prensa de El Teniente, Mario Velásquez.

Maratón de San Lorenzo congregó a más de 200 deportistas

228 deportistas, chilenos y extranjeros, participaron en la versión 25 de tradicional Maratón que cada año recorre las calles de Rancagua en honor a San Lorenzo, y que es organizada por el Círculo Social Sewell, con el apoyo de la Municipalidad de Rancagua y División El Teniente. El primero en arribar a la meta fue Eugenio Galaz, del Club San Ignacio del Bosque de Santiago, con 33 minutos y 11 segundos. Le siguieron Raúl Martínez y Cristian Campos, respectivamente.

Da cuenta de su gestión económica, social y medioambiental

En Sewell, Codelco presentó s

El documento registra la gestión económica, social y medioambiental realizada por la minera estatal durante el año pasado en sus distintas operaciones y proyectos, de acuerdo al más alto estándar internacional para este tipo de publicaciones.

El acto contó con la presencia del Ministro de Minería, Hernán de Solminihac; la Ministra de Medio Ambiente, María Ignacia Benítez; el Presidente del Directorio de Codelco, Gerardo Jofré; el Presidente Ejecutivo de la Corporación, Diego Hernández; otras autoridades regionales y de la empresa, más representantes de las comunidades vecinas a la Corporación.

En el ex campamento minero de Sewell, el Patrimonio de la Humanidad que se despliega en un cerro aledaño a la mina El Teniente, Codelco presentó su Reporte de Sustentabilidad 2010, en un acto encabezado por las principales autoridades de la minera estatal, que contó con la presencia de los ministros de Minería y Medio Ambiente, Hernán de Solminihac y María Ignacia Benítez, además de autoridades regionales y representantes de las comunidades aledañas a sus operaciones. Una práctica que la empresa realiza desde hace 12 años, para dar cuenta de su gestión económica, social y medioambiental en sus distintas operaciones y proyectos.



En las alturas de Sewell, sitio declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, Codelco presentó su Reporte de Sustentabilidad 2010. En la imagen, Gerardo Jofré (Presidente del Directorio de Codelco), Hernán de Solminihac (Ministro de Minería), María Ignacia Benítez (Ministra de Medio Ambiente) y Diego Hernández (Presidente Ejecutivo de Codelco).

Características del reporte

Al igual que las últimas nueve versiones, el documento se elaboró según las normas de la Guía para la Elaboración de Reportes de Sustentabilidad de la Global Reporting Initiative (GRI), y el Suplemento para el Sector Minería en su versión 2010. Además, hace referencia a las materias fundamentales de la norma ISO 26.000 (sustentabilidad). Estos estándares han permitido que el documento sea calificado por la propia GRI y auditores externos (Ernst & Young) con la categoría "A+", la más alta contemplada para este tipo de reportes, asegurando la transparencia en la gestión de la empresa más importante del Estado y el principal productor de cobre del mundo.

La Sustentabilidad en cifras

- ▶ **US\$ 208 millones**
inviertió Codelco durante 2010 en sustentabilidad. Un 37% más que en 2009.
- ▶ **US\$ 146 millones**
destinados a iniciativas de seguridad y salud ocupacional.
- ▶ **US\$ 61 millones**
para descontaminación y mejoramiento de estándares ambientales.
- ▶ **US\$ 6 millones**
para 400 programas en beneficio de las comunidades cercanas a las operaciones, en alianza con instituciones públicas y privadas.



u Reporte de Sustentabilidad 2010



Accidentes fatales: la tarea pendiente

El año 2010, Codelco registró la menor tasa de frecuencia de accidentes de su historia, en trabajadores propios y contratistas: 2,02 accidentes con tiempo perdido por cada millón de horas trabajadas.

Sin embargo, se debió lamentar la muerte de siete personas. El desafío actual de la Corporación es llegar a un índice menor a uno y erradicar los accidentes fatales de las faenas.

Para ello, ya está en ejecución el proyecto estructural de seguridad que busca este propósito en todas las operaciones de la minera.

Hitos ambientales

Durante el 2010, Codelco redujo sus residuos industriales líquidos (RILES) de 25 a 15. En esta área, se destacó el trabajo realizado por la División El Teniente, que redujo a sólo una sus descargas a cauces superficiales bajo monitoreo de la autoridad: el Ril "Aguas Claras Embalse Carén", que cumple los parámetros establecidos en los decretos 90 y 80

Asimismo, las operaciones de Codelco redujeron su uso de agua fresca en 60 litros por segundo, gracias al mejoramiento de los procesos productivos y el aumento de la recirculación de recurso hídrico a un 73%, en promedio.

En obras de cierre de faenas mineras, se relevó el inicio de la Fase II del Plan de Cierre de Cerro El Minero en División El Teniente, que contempla el retiro, traslado y disposición de residuos arsenicales estables.

Durante la actividad, el Presidente Ejecutivo de Codelco, Diego Hernández, dio a conocer la puesta en marcha de un proyecto estructural de medio ambiente y comunidad, que representará "un mejoramiento significativo de los estándares socio-ambientales de la compañía".

Ya ha catastrado más de 80 "vulnerabilidades ambientales". Las más críticas serán eliminadas de aquí a 2012. Para ello, se invertirán más de 150 millones de dólares.

En paralelo, y acorde con la puesta en marcha de la nueva institucionalidad ambiental del país, Hernández indicó que se está realizando una revisión caso a caso del estado de cumplimiento de más de 10.000 compromisos existentes en las 203 Resoluciones de Calificación Ambiental con que cuenta Codelco. "Avanzaremos en la incorporación de tecnología y sistemas de información para un mejor control y transparencia de nuestro desempeño medioambiental y cumplimiento normativo", recalzó.



datos

El Reporte de Sustentabilidad 2010 de Codelco está disponible en www.codelco.cl

En manos de las autoridades y disponible a la comunidad



Hernán de Solminihac,
Ministro de Minería:

“Es muy importante para la transparencia”

“Es muy importante para la transparencia y para el país que Codelco entregue información sobre su trabajo y su relación con la comunidad y el medio ambiente, para que la gente la sepa y evalúe”.



Diego Hernández,
Presidente Ejecutivo de Codelco:

“No basta con cumplir la legislación. Debemos ir más allá”

“Codelco siempre ha sido reconocida como una empresa socialmente responsable. La sustentabilidad la entendemos como la viabilidad de largo plazo de nuestra empresa. De ahí el

papel fundamental de lograr estándares ambientales y asumir el deber de transformarnos en líderes en este ámbito. No basta sólo con cumplir con la legislación. Debemos ir más allá”.

María Ignacia Benítez, Ministra de Medio Ambiente:

“Codelco está asumiendo su tarea con la minería sustentable”

“Si tenemos una empresa que es líder a nivel mundial, tiene que serlo también en materia medioambiental y la relación con las comunidades es vital en esto. Se necesita una minería sustentable con nuestras comunidades y nuestra calidad de vida. Codelco está asumiendo esta tarea, hay planes, cronogramas y plazos establecidos, por lo que vamos a estar pendientes de que se estén cumpliendo”, agregó.



María Loreto Barrera,
Seremi de Minería:

“Codelco siempre ha sido líder en sustentabilidad”

“Ésta no es la primera vez. Siempre han sido líderes en sustentabilidad. Es muy positivo que Codelco dé a conocer el reporte a la gente. Además, qué bueno que hayan elegido Sewell para presentarlo, con toda la historia que hay detrás”.



Gerardo Jofré, Presidente del Directorio de Codelco:

“La sustentabilidad es prioritaria para Codelco”

“La sustentabilidad es un tema que ocupa un lugar muy prioritario en todos los estamentos de la empresa, tanto en seguridad de las personas, comunidades y medio ambiente. Todo esto, aparejado con la rentabilidad, ya que tenemos una responsabilidad con el país”.



Juan Larraín,
Seremi de Medio Ambiente:

“Codelco ha tomado la bandera medioambiental”

“Queremos destacar el hecho que Codelco haga este tipo de reportes. Han tomado la bandera medioambiental, adoptando las medidas necesarias, aunque queda mucho trabajo por hacer. Tienen la actitud correcta, y lo valoramos”.



Octavio Araneda,
Gerente General de El Teniente:

“Sewell y El Teniente encierran el concepto de minería sustentable”

“Es un hecho muy significativo el que hayan tomado la decisión de lanzar el reporte acá, en este lugar tan significativo como es Sewell. Es la cuna de la Gran Minería y encierra el concepto de una minería sustentable, ya que nuestra División existe hace más de 100 años”.



En la Fundación de Caletones, parte de los estudiantes de ingeniería que participaron en el SIMIN 2010, que organizan los estudiantes de la USACH.

XVII Simposio Internacional de Ingeniería en Minas

Futuros profesionales visitaron El Teniente

60 futuros ingenieros conocieron las áreas operativas de la División El Teniente, en el marco de las actividades del encuentro que organiza la Universidad de Santiago.

En la Fundación de Caletones y la mina El Teniente estuvieron 60 estudiantes de ingeniería de minas y civil industrial, provenientes de distintas universidades del país, como parte de las actividades contempladas en el XVII Simposio Internacional de Ingeniería en Minas (SIMIN), que organizan los estudiantes de la Universidad de Santiago (USACH), con el auspicio de Codelco.

En su visita, los futuros profesionales tuvieron la oportunidad de conocer en terreno las operaciones más importantes de la División, sus procedimientos, tecnologías y sistemas de gestión.

Jaime Zamorano, jefe de Reclutamiento y Selección de El Teniente explicó que esta actividad permite a la División “desarrollar alianzas con las casas de estudios y motivar a los futuros profesionales para avanzar en la disponibilidad de capital humano en el corto y mediano plazo”, señaló.

Sebastián Campos, integrante de la Comisión Organizadora del SIMIN y estudiante de Ingeniería en Minas de la USACH, valoró la visita a El Teniente, pues “es la mina subterránea más grande del mundo, tiene todos los procesos desde que se extrae hasta que se vende el cobre”. Específicamente, los estudiantes co-

nocieron la Planta de Aire y Oxígeno y los procesos de Refinación y Moldeo, en la Fundación de Caletones, y la Mina Esmeralda, en el interior del yacimiento.

En Caletones, el encargado de recibirlos fue el Gerente de Turno, Pablo Alegría, quien destacó la importancia de mostrar a los futuros ingenieros el proceso de fundición. “Es grato presentar la Fundación de Caletones, que tiene 89 años de vida, con riesgos cada vez más controlados

datos

El SIMIN se desarrolló en el Planetario de la USACH en Santiago entre el 16 y el 19 de agosto e incluyó la presencia de El Teniente en el stand de Codelco, donde se informó sobre la empresa y la forma para postular a la realización de prácticas profesionales y memorias.

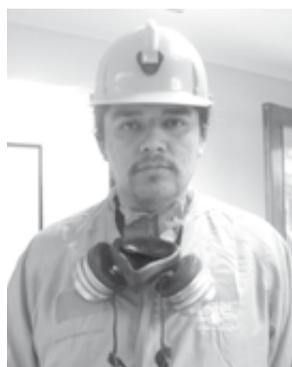
nes, que tiene 89 años de vida, con riesgos cada vez más controlados

y en un ambiente cada día más amigable”, sostuvo.



Carla Navea, Universidad de La Serena:

“Es súper bueno poder visitar minas de otra región y sobre todo El Teniente, que es la mina subterránea más grande del mundo. Implica ver en terreno los procesos y la formación geológica de las minas que a uno le enseñan en la Universidad”.



Camilo Cortés, Universidad de Santiago:

“Visitar una mina tan grande como esta es muy provechoso. Es poder ver ‘in situ’ las materias que a uno le pasan en la sala de clases. Es muy satisfactorio estar acá”.



Carla Bello, Universidad de Antofagasta:

“Siento que esta experiencia me va a servir mucho para mi carrera. Me llamó mucho la atención los modernos equipos que acá utilizan y que se comandan a distancia, lo que disminuye la exposición a riesgos de los trabajadores”.

“Proyecto Zona Típica”

Un nuevo rostro para Coya

Proyecto busca intervenir el casco histórico de la localidad, para entregar nuevos espacios públicos para el desarrollo del turismo en la zona. La idea será presentada al Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR) para su financiamiento y ya aglutina mucho entusiasmo en los habitantes de la localidad precordillerana.

El desarrollo de la iniciativa fue financiada por División El Teniente, como parte de las acciones contempladas en el Plan Comunitario del Proyecto Nuevo Nivel Mina.

Imagínese a Coya Central como una gran avenida, en desniveles y plagada de vegetación y miradores estratégicamente ubicados. Agréguele pequeños quioscos con artesanía local, escaños para descansar y la Cordillera como escenografía natural.

Esa es la imagen que ya tienen en sus cabezas los pobladores de esta localidad precordillerana, luego que conocieran el “Proyecto Zona Típica”, que busca mejorar el entorno y potenciar el turismo de la zona, mediante el remozamiento de los espacios públicos.

Gonzalo Calvo, uno de los arquitectos encargados del proyecto, explica que se trata de “una intervención urbana del espacio público en el casco antiguo de la ciudad. La idea es hacer mejoras para potenciar el turismo local de la zona, es decir, que la gente que viene a la Región visite Coya y se quede”.

El Alcalde de la comuna de Machalí, José Miguel Urrutia, señaló que dentro de las metas que se propusieron como comuna “está que nos conociéramos a nivel mundial y lograr establecer nuestra propia identidad. Tenemos un potencial turístico extraordinario y debemos aprovecharlo. Por eso con la División El Teniente hemos hecho una alianza estratégica que nos permita cambiar el rostro de la localidad de Coya”.

Por su parte, el Gerente de Sustentabilidad y Asuntos Externos (i) de la División, Sergio Carstens, resaltó que “es un día importante para Coya. Los vecinos pudieron conocer este proyecto para el fomento del turismo, pues nos interesaba la aprobación ciudadana para las ideas que acá se plantearon. Favorablemente la comunidad aprobó el proyecto y esperamos que se puedan conseguir los mejores resultados en el mediano plazo. Nuestra idea es que Coya pueda mejorar sus potencialidades y convertirse rápidamente en un polo turístico para la Región de O’Higgins”.

Ahora el “Proyecto Zona Típica” aprobado por la comunidad coyina deberá ser presentado por la Municipalidad de Machalí en el Fondo



El “Proyecto Zona Típica” será presentado al Fondo Nacional de Desarrollo Regional, para la obtención de los recursos que permitan su construcción.



El Pasado 17 de agosto, los vecinos conocieron y dieron su aprobación al proyecto que busca potenciar el turismo en Coya, mediante el mejoramiento de los espacios públicos.

les permitirá contar con un nuevo lugar para trabajar “y así entregar el producto que necesita el turista”. Víctor Zamorano, secretario de la Junta de Vecinos Población Bellavista, señaló que se trata de una idea “muy relevante para la comunidad. El turismo va a hacer renacer a nuestro pueblo y eso es positivo para todos”. Por su parte, Juan Arenas, presidente Junta de Vecinos Villa Los Cipreses, destacó la “seriedad” del proyecto y “un futuro muy prometedor. Es una buena idea y esperamos que tenga los mejores resultados posibles para nuestro pueblo”.

datos

El “Proyecto Zona Típica” fue financiada por la División El Teniente, a través de su proyecto Nuevo Nivel Mina, y fue desarrollado como idea por la empresa de arquitectura Grup-02.

Nacional de Desarrollo Regional (FNDR), para la obtención de recursos que permitan su construcción.

Vecinos entusiasmados

Tras conocer la iniciativa, los vecinos de Coya mostraron su satisfacción. Juan Montanares, presidente Agrupación de Artesanos de Coya, manifestó su confianza de que el proyecto

Diálogos Sociales en Graneros

Positivo encuentro de El Teniente con la comunidad

Por tercer año consecutivo los vecinos participan en esta instancia que desarrolla la División en las localidades que están dentro de su "área de influencia".

Es el tercer año consecutivo que la División El Teniente se reúne con los vecinos de la comuna de Graneros, en los denominados "Diálogos Sociales". Una instancia de encuentro que busca establecer una relación directa y clara con las comunas cercanas a sus operaciones, basada en la cooperación, el intercambio de opiniones y visiones y en la posibilidad de un trabajo conjunto.

De hecho, el año 2010 se desarrolló en conjunto un programa de acciones, que se cumplió en un 100 por ciento. Y la idea para este año es repetir este trabajo.

Por ello, vecinos de sectores urbanos y rurales de la comuna llegaron el pasado 18 de agosto hasta la Sede del Adulto Mayor, para definir nuevas posibilidades de trabajo conjunto con la empresa, para beneficio de la comunidad.

El encuentro fue liderado por el Gerente de Sustentabilidad y Asuntos Externos (I), Sergio Carstens, quien señaló que "para nosotros, es una



Los dirigentes vecinales de los sectores urbanos y rurales de Graneros llegaron para participar -junto a El Teniente- en los Diálogos Sociales 2011.

instancia muy positiva de participación y trabajo conjunto. Acá entregamos información sobre nuestra labor en los ámbitos de medioambiente,

sustentabilidad y gestión comunitaria, junto con recoger las consultas y propuestas de los vecinos". Uno de los principales puntos abor-

dados en la reunión fue la realización de un curso para secar fruta utilizando la energía solar, que beneficiará a 25 personas.

La mirada de los vecinos



José Castro, Presidente Unión Comunal Junta de Vecinos de Graneros:

"Para nosotros es un placer que El Teniente esté acá. Nos sentimos muy respaldados en los temas que nos incluyen directamente con Codelco. Llevamos bastante tiempo trabajando juntos y creemos que ha sido muy positivo para todos".



Gladys Vásquez, Presidenta Junta de Vecinos de Nuevos Campos:

"Toda instancia de participación que traiga beneficios a la comunidad es muy positivo. El Teniente es una empresa muy importante y sabemos que está comprometida con lo social y que llega a todos los lugares, lo que para nosotros, que somos un sector rural de la comuna, es súper importante".



Leopoldo Hormazábal, Presidente Junta de Vecinos Teniente Merino, Villa Los Torunos:

"Considero muy importante este encuentro, implica conocer la actividad de El Teniente y en qué nos está favoreciendo como comunidad. El año pasado tuvimos la oportunidad de conocer el embalse Carén y fue muy interesante. También pudimos conocer Sewell, al que no es fácil acceder y que es precioso".



Juan Miranda, Presidente de la Junta de Vecinos Villa Conde de la Conquista:

"La evaluación de esta unión con es muy positiva, hemos hecho muchas cosas juntos. Las reuniones son claras y hay recepción de nuestras inquietudes como vecinos. Como en este caso, en que les pedimos nos apoyen para ver la posibilidad de desarrollar un proyecto para reciclar y separar nuestra basura, lo que es muy necesario en nuestra ciudad".



Con cerca de 100 niños comenzaron las Escuelas Deportivas de CD El Teniente. Fútbol, tenis, voleibol y atletismo son las ramas en las que se trabaja.

Abiertas a hijos de trabajadores y la comunidad

Comenzaron las Escuelas Deportivas de CD El Teniente

Fútbol, tenis, voleibol y atletismo iniciaron sus trabajos en el Estadio El Teniente. Las clases se realizarán todos los sábados de 09:00 a 13:00 hrs en el recinto "mundialista".

Muy temprano llegaron, el pasado sábado 13 de agosto, hasta el Estadio El Teniente, los cerca de 100 jóvenes que querían ser parte de las nuevas Escuelas Deportivas que el Club Deportes El Teniente - con el apoyo del Departamento de Calidad de Vida de la División- estaba lanzando para los hijos e hijas de trabajadores y la comunidad, de entre 6 y 14 años. "Como Codelco Chile estamos por incentivar el deporte en nuestros trabajadores, y también creemos que la familia debe ser parte esto. Por eso esperamos que esta iniciativa sea aprovechada de la mejor forma por muchos niños", destacó Mario Velásquez, Jefe de Prensa de El

Teniente. Fútbol, tenis, voleibol y atletismo comenzaron los trabajos deportivos de la mano de profesores especialistas de cada rama. Actividades que se desarrollan todos los sábados en el coliseo de calle Millán entre las 09:00 y 13:00 hrs. "Necesitábamos revitalizar las ramas deportivas de nuestra División. Esta era una deuda que el club tenía con los niños y hoy comenzamos a saldarla. Es necesario aprovechar las instalaciones y crear nuevos espacio para no sólo formar deportistas, sino también entregar valores como persona", comentó Braulio García, Presidente Club Deportes El Teniente. "Para participar sólo es necesario



Carlos Orellana, trabajador de El Teniente

"Es bueno que los niños tengan espacios para recrearse y mejorar su calidad de vida. La División tiene las instalaciones para poder practicar deportes y es necesario que las aprovechemos en familia".

José Carlos García

"Es divertido estar acá practicando el deporte que me gusta. Desde pequeño vi jugar a grandes tenistas internacionales y comenzó mi afición por esta rama deportiva. Acá espero mejorar y adquirir más herramientas".



Naomi Villalobos

"Estar en esta escuela de voleibol es súper sano y divertido. Se puede compartir con más jóvenes que tienen tu gusto por el voleibol. Ojala más niños se motiven y asistan en los próximos entrenamientos".



El fútbol para niños entre 6 y 14 años se realiza en la cancha principal del Estadio El Teniente.

tener las ganas e inscribirse el mismo día de los entrenamientos", agregó García. La ceremonia de lanzamiento de estas escuelas contó con la presencia del Director Regional del Instituto Nacional del Deporte (IND), Diego

Ramírez, quien destacó que "fui parte de las antiguas escuelas deportivas de esta empresa y me siento parte de esta familia deportiva. Estamos muy contento que más niños de la zona tenga la posibilidad de practicar algún deporte".

En sector de San Ramón en Rancagua

Más de mil libros entregó EXTECU a Escuela Germán Riesco

La actividad forma parte de la celebración de los 37 años de este organismo de la División El Teniente, que trabaja junto a la comunidad en las áreas de capacitación y cultura.

“**P**erico trepa por Chile”, “Mujercitas” o “Adiós al Séptimo de Línea”, son parte de los más de mil libros que logró recolectar Extensión Cultural El Teniente (EXTECU) y que entregó a la Escuela Germán Riesgo, del sector de San Ramón, en la comuna de Rancagua, como parte de las actividades con las que la entidad está celebrando sus 37 años de vida. Como explica su Director, Horacio Maldonado, “quisimos celebrar con una acción que permanezca en el tiempo y decidimos hacer esta campaña de recolección de libros y entregársela a esta escuela pequeña, donde sabemos les servirán”. A nombre del establecimiento, su Director, Marco Pérez Besoain, señaló que “este regalo es fundamental y lo agradecemos sinceramente, pues nos sirve para complementar nuestra biblioteca CRA (Centro de Recursos del Aprendizaje). Será un aporte esencial, sobre todo ahora que estamos desarrollando un proyecto de fomento de la lectura entre nuestros alumnos”.

Por su parte, el Jefe del Departamento de Servicio Social de la empresa, Luis Enberg, indicó que “esta iniciativa, en la que nos ayudó toda la comunidad, es un pequeño granito de arena a la labor que ustedes realizan. Queremos que la gente sepa que un libro, que a lo mejor sentimos que en la casa ya no se necesita, puede ser de gran utilidad para los estudiantes y vecinos de esta escuela”. En efecto, los textos estarán, además, disponibles para todos los vecinos del sector. “Estamos contentos y agradecidos, porque aunque hay alumnos que ya están en otros colegios podrán acceder a los libros para sus tareas y también nosotros como habitantes de este sector”, señaló Gladys Riquelme.



Más de 1.000 libros entregó EXTECU a la Escuela Germán Riesco, en el sector de San Ramón, como parte de las actividades de celebración por sus 37 años.

datos

La Escuela Germán Riesco tiene 50 alumnos distribuidos en cuatro cursos multigrado (de prekindergarten a sexto año básico).



Catalina Gaete, alumna de kinder:

“Los libros están muy bonitos y se pueden llevar a la casa”.



César Arriagada Silva, Profesor de Extecu:

“Yo creo que es excelente esta actividad y creo que sigue en la línea de siempre estar cooperando con la comunidad, más en este caso que sabemos que los niños y los vecinos lo necesitan tanto”.



Angelina Valenzuela, apoderada de la Escuela Germán Riesco:

“Es muy positivo porque es una ayuda para los niños que aprenderán más, para nosotros como apoderados que podremos apoyar a nuestros hijos, y también como vecinos que tendremos acceso a ellos”.



Planta Calama Solar 3

Codelco inicia construcción de planta fotovoltaica

Reducirá las emisiones de dióxido de carbono en 2.000 toneladas al año y será la más productiva del mundo.

Durante este semestre se iniciará la construcción de la planta fotovoltaica industrial que se ubicará en las cercanías de Calama. Este proyecto, impulsado por Codelco y cuyo desarrollo está a cargo de la empresa Solarpack, entrará en funcionamiento a fin de año. Se trata de una iniciativa emblemática, ya que será la primera instalación fotovoltaica en el mundo que se construye sin la necesidad de ningún subsidio que la apoye. La planta Calama Solar 3 tendrá una potencia instalada de 1MWp y producirá cerca de 2,69 gigawatt-hora anuales. Aunque se trata de un porcentaje menor dentro de las necesidades que hay en la zona de Calama (menos del 1% del consumo), el objetivo del proyecto es para “conocer y aprender”. “Es una experiencia a una escala relevante, que nos permitirá ver cómo se comporta esa tecnología y cómo evoluciona la planta solar; también cómo se acopla esa energía al suministro normal y qué problemas técnicos podrían haber allí, entre otros aprendizajes”, destaca Richard Aylwin, Director de Energía Sustentable y Cambio Climático de Codelco.

La planta ocupará una superficie máxima de 6,25 hectáreas y supone la instalación de 4.080 módulos



Para este año está contemplada la entrada en operaciones de Calama Solar 3, la planta fotovoltaica que construye Codelco para producir 2,69 gigawatt hora por año, equivalente al consumo eléctrico de 2.000 hogares.

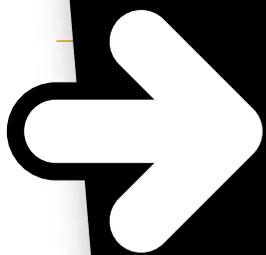
de silicio, soportados por una estructura de seguimiento o tracker de un eje. Esto significa que mediante un sistema de gran precisión, dichos módulos realizarán diariamente un movimiento simétrico este-oeste, siguiendo la trayectoria del sol.

2.000 toneladas menos de CO2 al año

La iniciativa -pionera en su tipo- implicará una reducción de emisiones de alrededor de 2.000 toneladas de dióxido de carbono (CO2) al año. Por otra parte, su impacto ambiental es mínimo, ya que no generará

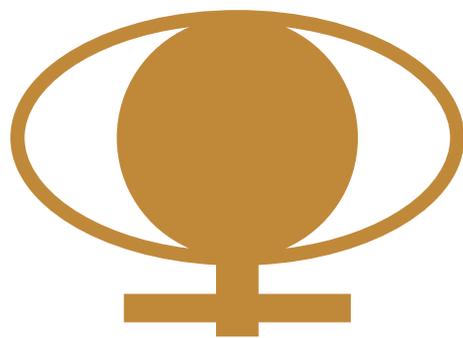
emisiones de ningún tipo y prácticamente no requiere de agua para su funcionamiento. Además, no necesita preparación del suelo ni tendrá un impacto visual negativo para el paisaje, dado que su altura máxima alcanzará apenas los dos metros. Asimismo, será la instalación más productiva del mundo hasta la fecha, con un factor de planta de 31% y una vida útil de hasta 35 años, de acuerdo a las estimaciones promedio para plantas de este tipo. Se trata de una energía eléctrica muy predecible en cuanto a su generación, más aún en el norte de Chile, una de las zonas de mayor radiación

del planeta, cercana a los 2.500 kwh por metro cuadrado al año (Kwh/m2/año). Gracias a ello, la planta generará 2,69 gigawatt hora por año (Gwh/año) de electricidad, siendo capaz de satisfacer el consumo de energía eléctrica de 2.000 hogares. “Para Codelco es muy importante esta prueba industrial, ya que ofrece una alternativa importante a las energías tradicionales, que se han estancando en sus precios y podrían comenzar a subir en un futuro cercano, especialmente si las nuevas regulaciones implican exigencias importantes para ellas”, concluye Aylwin.



Tips para una alimentación saludable

1. **Incorpora a tu dieta, vegetales, frutas, cereales y legumbres.**
2. **Distribuye las comidas en 5 o 6 tu raciones diarias: desayuno, primera merienda, almuerzo, segunda merienda y cena.**
3. **Disminuye el consumo de grasas evitando las frituras, grasas animales, margarina y mantequilla.**
4. **Consume carnes rojas no mas de 2 veces por semana, agrega a tu dieta pescados, así como carnes de aves: pollo, pavo, codornices, etc.**
5. **Restringe la ingesta de azúcares simples y productos que las contengan, tortas, galletas y la bollería en general. De igual forma controla la cantidad de golosinas, helados, refrescos y bebidas que llevan azúcar añadida.**
6. **Para dar sabor a las comidas prefiere las especias naturales: usa perejil, cilantro, albahaca, tomillo o romero en lugar de los condimentos artificiales; agrega la cantidad justa de sal.**
7. **Bebe al menos 8 vasos de agua diarios.**
8. **Cuando haces ejercicios tu alimentación debe contener en mayor proporción hidratos de carbono complejos, los cereales como cebada, trigo y avena son excelentes opciones.**
9. **A pesar de la creencia popular no es recomendable hacer ejercicios en ayunas, inicia tu entrenamiento por lo menos media hora después de alguna comida.**
10. **No hagas ninguna dieta sin haberla consultado con un médico o nutricionista.**



CODELCO
Orgullo de Todos

El Teniente