

 **CARTAS****Comidas dieciocheras más saludables**

Señora Directora:

Septiembre es muy esperado por todos, pues trae los festejos patrios y con ello las preparaciones típicas: asados, empanadas de pino, pajaritos, mote con huesillo, etc. Lamentablemente, varias de estas preparaciones infaltables en las celebraciones patrias son ricas en carbohidratos y lípidos, entonces, ¿cómo hacemos estas preparaciones más saludables?

Para los asados podemos optar por cortes de carne magros como el lomo liso, filete o asiento en el caso del vacuno; si la opción preferida es el cerdo, se recomienda el lomo. También se puede incorporar la pechuga de pollo sin piel. Estos cortes los podemos marinar con hierbas frescas (romero, tomillo, orégano) y jugo de limón que, además de dar sabor, pueden reducir la formación de compuestos potencialmente nocivos durante la cocción. Asimismo, podemos complementar el asado con ensaladas frescas y coloridas como la tradicional ensalada a la chilena o bien lechuga, pimienta, cebolla morada y palta. Otra estrategia es reducir el consumo de

embutidos, pues los chorizos y longanizas usualmente contienen un porcentaje de grasa y sodio significativo. Podemos reemplazarlos por brochetas de pollo o vegetales, o bien buscar opciones artesanales con menos aditivos y menos grasas.

En el caso de las empanadas, podemos incluir harina integral en la formulación de la masa para aumentar el contenido de fibra. Igualmente, podemos usar una mezcla de harina de trigo, garbanzo o quinoa para mejorar el perfil nutricional. Para el relleno podemos usar carne molida o algún corte magro para el pino, añadir vegetales (champiñones, acelga o espinaca) y reducir la cantidad de grasa, es decir, preferir las empanadas horneadas. En conclusión, lo más importante es disfrutar de las preparaciones típicas de la época con moderación, priorizando los alimentos frescos.

María Guerra Valle-USS

Ley de Delitos Económicos

Señora Directora:

Chile ha avanzado significativamente en transparencia y ética empresarial con la Ley de Delitos Económicos. Esta normativa obliga a las

empresas a implementar Modelos de Cumplimiento robustos y adaptados a su giro y tamaño, que funcionan como un seguro obligatorio. Así, si se produce un delito y la compañía cuenta con este marco de buenas prácticas, estará exenta de la persecución penal. Es fundamental entender que la Ley 21.595 busca enviar un mensaje claro a la comunidad empresarial: la corrupción y el fraude no tienen lugar en nuestro mercado. Además, en caso de que se cometa uno de estos delitos, las sanciones pueden alcanzar hasta USD 250 millones, la empresa podría ser liquidada de forma forzosa (lo que se conoce como "pena de muerte empresarial") y se podrían imponer sanciones de presidio sin considerar atenuantes como la colaboración efectiva o una conducta anterior intachable.

Las empresas de todos los tamaños deben comprender que el Compliance dejó de ser un requisito que debe cumplirse, para convertirse en una tarea esencial para proteger su reputación y asegurar su continuidad en un mercado cada vez más regulado.

*José Ignacio Camus
Founder Partner
Admiral Compliance*