

## COMPRAS DE FIESTAS PATRIAS

Señora directora:

Se acercan las Fiestas Patrias y en muchos hogares están pensando en las compras para esos días de celebración. Lo primero es planificarlas, ya que eso permite tener una lista de los productos que se van a adquirir y, de esa forma, se evita la compra excesiva de alimentos. Se recomienda siempre preferir aquellos frescos y de buena calidad, esto lo puede confirmar, por ejemplo, revisando la fecha de caducidad, o detectando características como envases rotos, dañados, sucios y/o con mal olor.

Algunas recomendaciones:

- Lo primero es adquirir alimentos en lugares autorizados, NO en el comercio ambulante o informal.
- Manipular de forma correcta, aplicando correctos procesos de limpieza tanto a las superficies que estarán en contacto con los alimentos, como a los productos, además de un correcto lavado de manos.
- Si se detecta olor o apariencia extraña de algún alimento, se debe evitar su consumo.
- No consumir alimentos crudos o mal cocidos como carnes o mayonesas el-

boradas con huevo crudo

- Almacenar alimentos sobrantes o preparados en envases cerrados y en el refrigerador.
- Recordar que el exceso de comida también puede generar un desequilibrio a nivel intestinal, por lo tanto, se debe comer de forma moderada.
- En cuanto a las bebidas, la recomendación es mantenerse hidratado consumiendo agua o bebidas sin azúcar.

*Bautista Espinoza*

*Académico de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián*

## PROTECCIÓN DE LA INFANCIA EN LA AGENDA NACIONAL

Señora directora:

El nombramiento de Claudio Castillo como el nuevo Director Nacional del Servicio de Protección Especializada, marca el fin de un extenso período sin un liderazgo definitivo en un organismo del Estado que exige una carta de navegación que responda a las actuales necesidades de la infancia vulnerada en Chile.

La larga espera da cuenta del lugar que hasta ahora ha ocupado la protección de la infancia en la agenda nacional, y que,