

# Consejos para un festejo sin problemas del "18" extralargo

**A tener en cuenta.** Moderación y equilibrio son básicos para los numerosos días que nos regala la fiesta nacional de este 2024.

**Marcelo González Cabezas** Llegan, para muchos, los días más esperados del año, los de los festejos patrios, que en este 2024 serán muchos y auguran celebraciones sin parar. Pero como siempre hay que llamar a la calma y a tener resguardos para que lo que debe ser un tiempo de

alegría no se convierta en un mal recuerdo o, peor aún, en una tragedia.

Por eso, bien vale tomar en cuenta algunos consejos, que nunca están de más, para que este "18" extralargo sea festejado como corresponde, pero también con seguridad y cuidando nuestra salud.

## ASUMIR LA REGLA DE LAS 4 "R"

Según datos del Ministerio del Medio Ambiente, los chilenos aumentamos de un kilo diario de generación de residuos a casi siete kilos por jornada en estas celebraciones, una cifra alarmante.

Por lo mismo, vale poner en práctica un "18 Circular", siguiendo las 4 "R": Reducir, Reutilizar, Reciclar y Recuperar.

**Reducir:** "Hay que evitar el desperdicio de alimentos y comprar de manera consciente sólo lo que será consumido. Es que sólo un tercio de los residuos orgánicos es recuperable, el resto se va al relleno sanitario. Ello implica hacer una buena planificación del menú y del número de invitados, para evitar las sobras".

**Reutilizar:** "Es bueno preferir envases reutilizables o

de vidrio, rotular los vasos plásticos o llevar los cubiertos de la casa a las celebraciones. Y lo mismo pasa con los alimentos: lo que sobra hay que almacenarlo de la forma correcta, y así puede servir para el menú de otros días".

**Reciclar:** "Muchos decoran las casas con elementos que, en su mayoría, son plásticos y después van a parar a la basura. La idea es guardarlos para el próximo año o fabricarlos con lo que ya se tiene. Además, los envases de vidrio, plástico o cartón tienen la opción de una segunda vida, por lo que es importante no mezclarlos con los residuos húmedos, para separarlos y llevarlos a un punto limpio".

**Recuperar:** "Consiste en recuperar materiales o elementos para convertirlos en nuevas materias primas".

## LA EVOLUCIÓN DE LA CANASTA DIECIOCHERA

El Observatorio del Contexto Económico de la UDP elaboró un documento en el que examinó el valor de la canasta dieciochera de 2024. Y estimaron que su costo promedio es de \$93.585; es decir, cerca de \$34 mil más cara que hace seis años y \$5.383 más costosa que en 2023. En términos reales, la canasta en 2024 es un 1,4% más cara que la del año anterior.

La investigadora Carolina Molinare detalla que "con todo, el valor de la canasta dieciochera fluctuaría entre los \$71.330 como mínimo y los \$115.914 como máximo. Este gasto considera el consumo de una de estas canastas. En consecuencia,

si una familia quiere celebrar más de un día, se debe multiplicar este monto por el número de celebraciones".

En la canasta, la principal división es la de carnes y cecinas con un 31,2% del gasto. Le siguen los alimentos panificados (pan y empanadas), que corresponden al 16,1% del gasto.

En todo caso, los principales componentes de la canasta dieciochera que inciden en su variación anual en agosto son verduras y hortalizas, con 40% del alza anual, seguido por el ítem de carnes y cecinas, con un 21,3% del aumento anual.



Bueno es un anticucho y también dos. Incluso tres. Pero no diez. Modérese. / AGENCIAUNO

## RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE CARNE

El 19 de agosto empezamos un trabajo preventivo para resguardar que se estén respetando todas las condiciones sanitarias en la cadena de la elaboración, almacenamiento y expendio de alimentos a las personas. Y lo primero que recomendamos es asegurarse siempre de comprar en locales establecidos, los que tienen el pase de la autoridad sanitaria. Por eso pueden exigirles a los locatarios que les muestren la resolución sanitaria de la Seremi que permite el funcionamiento del negocio", explica la subsecretaria de Salud Pública, Andrea Albagli.

"Son casi 800 las fiscalizaciones que tenemos planificadas realizar en toda la RM a los dis-

tintos establecimientos, como carnicerías, supermercados, fábricas de empanadas, embutidos y en la instalación de fondas y ramadas", aporta el seremi de Salud RM, Gonzalo Soto.

"Hay que consumir moderadamente carne y también alcohol. Sobre las carnes, hay que tomar precauciones con su descongelamiento, para evitar la contaminación cruzada. Y cuando uno tiene carne en grandes trozos, se deben respetar los ciclos de congelamiento y de descongelamiento, que son muy peligrosos", dice el director del INTA, Francisco Pérez.

El objetivo de todo esto es evitar enfermedades de transmisión alimentaria, que

durante el año 2023 sólo en la RM produjeron más de 85 brotes, con más de 600 personas expuestas que asistieron al servicio de urgencia en la red de salud.

En concreto, con las carnes además se recomienda que las superficies y equipos que las contactan se encuentren limpios; que estén refrigeradas; separarlas si están crudas de los demás alimentos, y que su superficie esté brillante, firme al tacto y ligeramente húmeda.

Hay que estar alertas si las carnes asoman con una superficie pegajosa, blanda al tacto, con tintes verdosos y/o negruzco, o tengan un olor fuerte a descompuesto.

## EL MANEJO RESPONSABLE ES VITAL

La llegada de las Fiestas Patrias trae un aumento del tráfico y, desafortunadamente, un incremento de accidentes viales. En este contexto, es fundamental recordar la importancia de la responsabilidad al volante y seguir medidas preventivas para asegurar un viaje seguro.

Según el Ministerio de Obras Públicas, este año se espera que cerca de 1.100.000 vehículos salgan de la RM y circulen por las principales rutas del país.

Se calcula que la salida de automóviles desde Santiago se

distribuirá en dos fases principales: unos 260 mil entre hoy y mañana, y desde el lunes 16 al miércoles 18 otros 415 mil. Y el retorno a la capital se concentrará en los días viernes 20, sábado 21 y domingo 22, cuando se espera que cerca de 450 mil vehículos regresen.

Andrés Dávalos, gerente comercial de OLX Autos, comenta que "la seguridad vial durante las Fiestas Patrias debe ser prioridad. Por ello es crucial aplicar principios de conducción defensiva y mantener un control téc-

nico riguroso del vehículo. Esto incluye verificar el estado del sistema de frenos, de los niveles de líquidos y de la presión de los neumáticos, que son aspectos esenciales para garantizar una conducción segura".

Por ello, conducir de manera responsable no solo implica seguir las normas de tránsito, sino que también prepararse para posibles imprevistos y mantener una actitud prudente en todo momento. En este contexto, el ejecutivo entrega algunos consejos clave.

## OJO CON EL PESO

El equilibrio es clave para evitar un excesivo aumento de peso en las Fiestas Patrias. Y así lo deja en claro Ximena Soto de Giorgis, nutrióloga de Clínica Las Condes. "No hay que mentirse a sí mismo. Todos hacemos ajustes en la alimentación en estos días, por lo que no podemos decir que no coman o no tomen equis cosa. Por eso es esencial equilibrar el consumo de los alimentos: si me como una empanada, también es bueno comer una ensalada y dejen el choripán o la torta de postre para otro día. Así cuida mi salud y evito un alza de peso que después me cueste mucho bajar", señala la especialista.

Y añade que "con estas celebraciones extendidas, puede producirse un cambio en el tránsito intestinal, pues no se está acostumbrado a comer tanto asado varios días seguidos. Mucha proteína de carne va a generar alteraciones, como hinchazón y dificultad para ir al baño, por lo que es importante procurar tomar harta agua, consumir fibra y tener algo de actividad física".

Soto recomienda "tratar de caminar un poquito más, hacer alguna actividad al aire libre, bailar unos pies de cueca o participar de juegos criollos, esas actividades ayudan".

Y remata diciendo que "es bueno que en los asados, la carne vaya acompañada con una ensalada que tenga fibra, evitando papas o arroz. Hay que ponerse creativo con las ensaladas: si haga una lechuga, ponerle unas semillas, unos champiñones asados, etc. En general, la fruta y la verdura no debieran tener limitaciones. El pebre posee ingredientes muy beneficiosos para la salud. Y si se consume mayonesa casera, ojalá sea con aceite de oliva".