

¿Reemplazar comidas en Fiestas Patrias sin alterar presupuesto?

Quinoa como alternativa al arroz, o camote en reemplazo de la papa son algunas de las recomendaciones.

Redacción/Andre Malebrán
 La Estrella

Con las Fiestas Patrias los chilenos ya comienzan a disfrutar de las celebraciones, sin embargo, el panorama económico ha sumado un desafío adicional: los precios de algunos ingredientes básicos se disparan, tal como un volantín en septiembre.

Según el Observatorio Social del Ministerio de Desarrollo Social, varios alimentos de consumo tradicional durante estas fechas han experimentado un aumento significativo en sus precios. En julio, los productos que más subieron fueron la lechuga, con un alza del 12%, la papa de guarda, que registró un aumento del 6,2%, y el arroz, con un 5,7%.

Sin embargo, no todo está perdido. Según Evelyn Figueroa, nutricionista de Aramark, la clave está en la creatividad: "Veamos la oportunidad para diversificar nuestras comidas y descubrir nuevos sabores. [...] No solo son más accesibles, sino que también aportan una variedad de

nutrientes que complementan cualquier plato típico de las Fiestas Patrias".

CINCO CONSEJOS

Reemplace la lechuga con espinaca y repollo: Si bien la lechuga es un ingrediente clásico en nuestras ensaladas, este año puede optar por la espinaca o el repollo, que son más económicos y nutritivos. La espinaca, fresca y deliciosa, es ideal para combinar con frutos secos o queso, mientras que el repollo, con su textura crujiente, añade un sabor único a las ensaladas y es perfecto como acompañamiento en los asados. Además, ambos ingredientes se conservan frescos por más tiempo.

El análisis también reveló que la tasa de ocupación de las personas mayores alcanzó el 30,1% en el periodo estudiado, superando los niveles de los años 2015, una brecha del 63,7%.

Reduzca el consumo de papas y dé la bienvenida al camote: Dado que las papas han aumentado de precio, el camote se pre-



RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS DE ARAMARK PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS PATRIAS.

senta como una opción más asequible y versátil. Asado con un toque de aceite de oliva y especias, el camote es un acompañamiento delicioso para carnes a la parrilla.

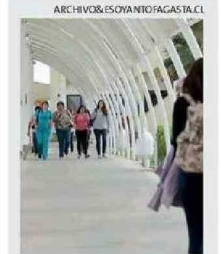
Sustituya el arroz: La quinoa y el cuscús son excelentes alternativas. Ambos son fáciles de preparar y pueden sustituir el arroz en casi cualquier receta. Además, la quinoa y el cuscús son opciones más nutritivas, aportando un toque gourmet a su mesa dieciochera.

Explore el mundo de las legumbres: utilícelas en pebes y ensaladas, como los garbanzos y las lentejas, son una alternativa económica y sabrosa que puede incluir en sus platos dieciocheros. Puede añadirles a ensaladas frías o utilizarlas como parte del tradicional pebre chileno. Al incorporar legumbres, no solo reducirá sus gastos, sino que también añadirá frescura y originalidad a la mesa.

Elija postres innovadores: frutas de temporada

asadas con miel y canela. Si los ingredientes de los postres tradicionales se han vuelto muy costosos, las frutas de temporada, como manzanas o peras, son una opción excelente para sus celebraciones. Asarlas con un toque de miel y canela crea un postre económico y fácil de preparar que encantará a sus invitados. Además de ser accesible, este dulce final es perfecto para cerrar sus celebraciones patrias de manera saludable y económica. 🍌

BREVES



DEL CONSORCIO CALDO.

Delegación canadiense visita la UCN para fortalecer vínculos

La Universidad Católica del Norte (UCN) recibió la visita de una delegación del Consorcio CALDO, agrupación que reúne a seis destacadas universidades canadienses, con el propósito de generar nuevas oportunidades de colaboración académica y científica. Esta reunión se centró en áreas estratégicas como la minería, el desarrollo tecnológico, la astronomía y la biología marina. Durante su estada, la delegación realizó charlas informativas para estudiantes y docentes de la UCN, presentando diversas opciones de colaboración, desde pasantías a proyectos conjuntos. Uno de los puntos centrales de esta primera visita, realizada en acompañamiento de la Embajada de Canadá fue el intercambio de experiencias y conocimiento en áreas que representan desafíos globales. 🌐



PERMITIRÁ AUMENTAR LA TRANSFERENCIA DE LAS CARGAS.

Llegan 100 nuevos contenedores de volteo al Puerto Antofagasta

En el marco del desarrollo de los proyectos estratégicos que ampliarán su capacidad portuaria, manteniendo siempre el enfoque en la sostenibilidad, Puerto Antofagasta recibió una partida de 100 nuevos contenedores de volteo. La adquisición permitirá aumentar la transferencia de las cargas desde Antepuerto Portezuelo de una forma segura con el medio ambiente, ya que estos

contenedores permiten el traslado de material de forma hermética y sin contacto con el exterior. A ello se suma, que el proceso de operación considera el sello de las cubiertas de estos, el control de pesaje, y lavado de contenedores y chasis de camiones antes de salir de Antepuerto Portezuelo a Puerto Antofagasta, cumpliendo con altos estándares de seguridad en la operación y opti-

mización de la transferencia de carga. De esta forma, Puerto Antofagasta continúa fortaleciendo su posición como una plataforma logística fundamental para la transferencia de cargas actuales y el desarrollo de proyectos como el Corredor Bioceánico y la industria del litio, siempre de la mano de la sostenibilidad. Esta gestión necesariamente va de la mano con

el desarrollo armónico de Antofagasta y el cuidado del medio ambiente, y la llegada de estos nuevos contenedores es la continuación a un trabajo que llevamos realizando desde hace años, incorporando tecnología de punta para ser siempre una empresa sustentable, moderna e innovadora", destacó Carlos Escobar Olguín, gerente general de Puerto Antofagasta. 🌱