



Dirección de Prensa

Intervención de S.E. la Presidenta de la República,
Michelle Bachelet Jeria,
en “Ramada Saludable”

Santiago, 15 de Septiembre de 2017

Amigas y amigos que nos acompañan:

La verdad que es una alegría poder estar acá hoy día viernes, que a partir de mañana pueda haber un merecido descanso y fiesta de un nuevo aniversario de nuestro querido Chile, y poder compartir algunas recomendaciones para que podamos celebrar de manera sana y segura.

Es tiempo de estar en familia, con los amigos, a juntarse a comer unas cositas ricas, nuestro tradicional asado, las ensaladas, los postres, las empanadas.

Entonces, quisimos esta mañana, junto al Ministerio de Desarrollo Social, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Agricultura, y con nuestro chef, hacer una demostración de cómo es posible, con algunos arreglos, comer sano y rico, para pasar un buen 18 y celebrar como corresponde las Fiestas Patrias.

Porque en estas fiestas disfrutamos con los alimentos tradicionales de nuestra cocina, alimentos que son muy ricos, son muy sabrosos, esos son parte de nuestro patrimonio cultural, pero, y yo leía el otro día que decía que entre 2 y 6 kilos se puede subir en estas fiestas, sobre todo cuando son 5 días, hay harto tiempo para celebrar, las fondas de Santiago partían ahora a las 12 del día, así que hay hartos días.



Dirección de Prensa

Entonces, hay que tratar de cuidarse de no comer tantas calorías, cuidar el consumo de lo que llamamos también los nutrientes críticos, que es el azúcar, la sal y las grasas saturadas.

Entonces, algunos consejos rápidos, pero fáciles para poder festejar y pasarlo bien, como usar mucho más verduras, más frutas y un poco menos de sal y un poco menos de azúcar.

Además, no sé si ustedes lo observan en los platos que tenemos ahí, mientras mayor sea la diversidad de colores de los vegetales y ensaladas que incorporamos a la mesa, más nutritiva, más sana va a ser la alimentación y más ganas dan de comer, cuando tiene hartito colorido.

Y hemos visto, gracias a las excelentes propuestas del chef, que estas adaptaciones de las recetas tradicionales no implica renunciar a comer rico. ¿Estaba rico o no estaba rico? Sino que, por el contrario, se puede aprovechar la calidad, el sabor y la gran variedad de los productos frescos y naturales que tiene nuestro país.

Y él nos hablaba de algo muy importante: también aprovechar la estacionalidad, lo que hoy día hay, y que hay hartito, que son las alcachofas, los espárragos.

Entonces, en estos días de Fiestas Patrias se puede celebrar bien, sin riesgo para la salud, sobre todo para aquellos que pueden presentar factores como hipertensión arterial. ¿Cuántos de ustedes tienen la presión alta aquí? Levanten la manito. Confiesen, confiesen. ¿Cuántos tienen diabetes o el colesterol y los triglicéridos altos?

Y la verdad que no nos podemos hacer los lesos, porque son más de 5 millones de nuestros compatriotas que tienen este tipo de condición.

Ahora, por ejemplo, un mote con huesillos. Qué creen ustedes, ¿se puede comer mote con huesillos o no? Es un excelente postre, pero, sobre todo, si no se le agrega azúcar. A los anticuchos se le pueden



Dirección de Prensa

poner más verduras, como lo hicimos. ¿Por qué no incluir también pescados y productos del mar?

Además, mientras mayor sea la diversidad de colores en los vegetales y ensaladas, ya lo decía, que iba a ser mucho más nutritiva y sana la alimentación.

Bueno, en estos días el Gobierno va a seguir trabajando en el sentido de hacer inspecciones y fiscalizaciones que hace el Ministerio de Salud, para que las personas que vayan a lugares donde se vendan carnes, las fondas, los puestos de comida, estemos seguros que ustedes estén consumiendo alimento en buen estado.

Entonces, lo que estamos sugiriéndole a la gente es que compren y consuman alimento únicamente en locales establecidos y que estén sujetos a estos controles.

También en la casa hay que cuidar ciertas reglas en la preparación de las comidas. Por ejemplo, si se va a cocinar productos que estaban congelados, hay que dejar que se descongelen dentro del refrigerador y no a temperatura ambiente, ya que de esta manera se previenen riesgos de contaminación.

En el caso de la carne, se tiene que cocinar bien y no usar los mismos instrumentos que se usaron para cortar cuando no estaba cocida, como bandejas o cuchillos. Tampoco usar bandejas o cuchillos que uno usó para preparar otros alimentos, a menos que lo lave y lo usa nuevamente.

Ahora, lo otro que se recomienda es que, entre un pie de cueca y otro, se tome harta agua y jugo sin azúcar. La recomendación es tomar cerca de dos litros de agua al día, para mantener un nivel apropiado de hidratación.

También me permito recordarles que, ya que existe el Fondo de Farmacia, ya están los medicamentos para los que levantaron la



Dirección de Prensa

manito, que se tomen todos los medicamentos, especialmente en estas fechas.

Y quiero insistir en algo que es fundamental, en lo que tenemos que contribuir y ayudar para crear mayor conciencia en nuestro país: que las personas que hayan bebido alcohol, no conduzcan. Porque no hay excusas para esto, ni justificaciones. Hay que tener un conductor designado, usar el transporte público, pero todos somos responsables de poder evitar accidentes que provocan tragedias y dolor en muchas familias.

No queremos recordar las Fiestas Patrias como el momento en que hubo un accidente y perdimos un ser querido.

También pasa con los peatones, porque de todos los fallecidos por accidentes de tránsito, siempre, pero sobre todo en estas épocas de festejo, una parte importantísima, creo que el 30%, si no me equivoco, son peatones que caminan en estado de ebriedad y son víctimas de atropello, o pueden ocasionar accidentes de tránsito de graves consecuencias para otras personas.

Entonces, ¿cuál es el mensaje general?

En las Fiestas Patrias, que es tan importante, que es una fiesta de unidad, hay que pasarlo bien, para compartir con alegría y para bailar. Y queremos que todas las personas que puedan hacerlo, salgan de sus casas, disfruten en las fondas o visiten amigos y parientes, y vuelvan sin tener que lamentar accidentes que provocan decenas de muertes en estas fechas.

Así que, un llamado a la responsabilidad de cada uno, para que estas fechas sean fechas de alegría, que todos queremos disfrutar.

Amigas y amigos:



Dirección de Prensa

Les deseo a todos unas felices Fiestas Patrias. Yo creo que ésta es una gran oportunidad para rendir un homenaje y conocer más de nuestra cultura, de nuestras expresiones, en los juegos tradicionales, en la música popular, en el arte, en las payas, en la poesía.

Justo antes de que ustedes llegaran aquí, dimos los premios, porque hoy es el Día Nacional del Folclore y la Cultura Tradicional. ¿Y por qué elegimos este día? Porque éste es el día de nacimiento de nuestra Margot Loyola, que nos dejara hace un par de años, y que si hoy día hubiera estado con nosotros, estaría cumpliendo 99 años de edad. Y entregamos los premios, justamente a cultores del arte popular, folclore, el canto a lo divino, entregamos recién los Premios Margot Loyola también.

Bueno, a lo largo de nuestro territorio, desde el desierto a la Patagonia, en las montañas y en la costa, en las ciudades y en el campo, es el momento de celebrar la historia de nuestra patria, el inicio de nuestra independencia, en que logramos conquistar la libertad y la independencia para construir nuestro camino propio y su futuro, a partir, justamente ¿de qué?, del esfuerzo de nuestra gente, del esfuerzo de cada uno de ustedes, de millones de hombres y mujeres que de aquí hasta por lo menos el martes, van a estar diciendo: ¡Viva Chile!

Así que, que lo pasen muy bien y tomemos todas las medidas necesarias para que sean unas muy buenas Fiestas Patrias.

* * * * *

Santiago, 15 de Septiembre de 2017.
MLS.