

Mandataria: “Se puede aprovechar la calidad, el sabor y la gran variedad de los productos frescos y naturales que tiene nuestro país”

15 SEP 2017



En una “Ramada Saludable”, la Jefa de Estado entregó esta mañana recomendaciones para comer sano, evitar excesos y enfermedades asociadas a la mala manipulación de los alimentos durante estas Fiestas Patrias. Y también llamó a los chilenos a celebrar con responsabilidad “y evitar accidentes que provocan tragedias y dolor en muchas familias”.

La Presidenta de la República, Michelle Bachelet, acompañada por los ministros de Salud, Carmen Castillo; Desarrollo Social, Marcos Barraza; y de Agricultura, Carlos Furche, participó esta mañana de la “Ramada Saludable”, donde se entregaron consejos útiles para equilibrar la alimentación durante las Fiestas Patrias y prevenir excesos, además de sugerencias de cómo preparar y manipular los alimentos para evitar el desarrollo de enfermedades.

“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 entre 2 y 6 kilos se puede subir en estas fiestas, sobre todo cuando son 5 días, hay mucho tiempo para celebrar. 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”, señaló la Gobernante.

Al respecto, explicó que “estas adaptaciones de las recetas tradicionales no implican renunciar a comer

rico. Por el contrario, se puede aprovechar la calidad, el sabor y la gran variedad de los productos frescos y naturales que tiene nuestro país”.

Entre las recomendaciones, se sugiere no agregar azúcar al mote con huesillos, agregar más verduras a los anticuchos, incluir en las preparaciones pescados y productos del mar, consumir vegetales y ensaladas y tomar cerca de dos litros de agua al día para mantener un nivel apropiado de hidratación.

Asimismo, para la preparación de las comidas, si se va a cocinar con productos que estaban congelados, hay que dejar que se descongelen dentro del mismo refrigerador y no a temperatura ambiente, ya que de esta forma se previenen riesgos de contaminación. Y en el caso de la carne, se debe cocinar hasta que estén completamente cocida y no usar los mismos instrumentos de cocina que se utilizaron en su manipulación, como bandejas o cuchillos, para preparar otros alimentos.

La Mandataria informó que “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”.

Además, la Presidenta Bachelet hizo un llamado a ser responsables:

“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”, señaló.

El año 2016 durante las Fiestas Patrias fallecieron 37 personas en accidentes de tránsito y 721 personas lesionadas de diversa consideración. Este año las fiestas incluyen un día más, por lo que se ha intensificado las campañas preventivas de Carabineros y Ministerio de Transporte.

Finalmente, recalcó que “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, que 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 queramos disfrutar”.

ETIQUETAS :

#Efemérides -

Aniversario