



## PUNTOS DE INTERÉS ES- PECIAL:

- **Celebrar en forma responsable.**
- **Recuerde: Moderar el consumo de alcohol y si va ha conducir no beba.**
- **Aproveche especialmente la oportunidad para compartir y conversar con su familia y realizar otras actividades**

## CONTENIDO:

Celebrando fiestas patrias 1

Alimentación saludable en 1

¿Cómo alimentarse rico y 2

Acidez gástrica 2

El Volantín 2

Cómo izar la bandera chilena 3

Conducción de vehículos 3

Las Fondas 4

Otras recomen-  
daciones 4

# Nuestras Fiestas Patrias

SEPTIEMBRE 2015

## Celebrando fiestas patrias con seguridad

Las fiestas patrias son una buena oportunidad para compartir y disfrutar, pero no por ello están exentas de riesgo.

Es por eso que le invitamos a prepararse y celebrar en forma responsable.

Entre las actividades que se desarrollan normalmente en esta ocasión están el reunirse con amigos o familiares, salir de pa-

seo o de la ciudad, asistir a fondas o ramadas, elevar volantines, comer empanadas, asados, etc.

Sin el afán de desmotivarle queremos recordarle algunos de los riesgos más frecuentes presentes en estas actividades, como asimismo indicarle medidas preventivas para controlarlos.

### Situaciones de riesgos presentes

\*Consumo de alimentos en regular o mal estado.

\*Contacto eléctrico al elevar volantines cerca de líneas energizadas.

\*Ingesta excesiva de alcohol.

\*Atropello por vehículos cuyos conductores o peatones no respetan las normas del tránsito.

\*Choques contra objetos móviles e inmóviles.

\*Caídas de personas en el mismo nivel.

\*Caídas de personas desde distinto nivel.



## Alimentación saludable en fiestas patrias

El consumo promedio de un adulto es 1.800 calorías al día. Conoce el aporte calórico de los alimentos y come sin excederte durante las celebraciones de septiembre.

La mitad de una empanada contiene alrededor de 200 calorías (preparada con posta o asiento),

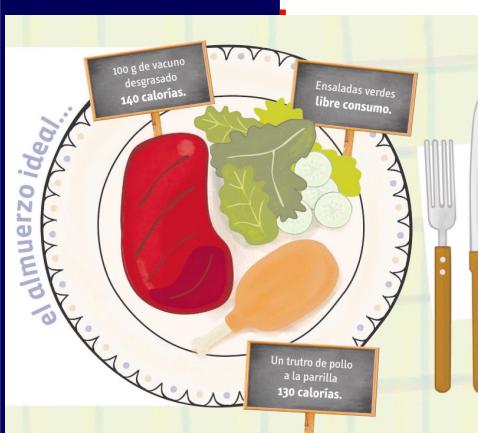
a diferencia de las 800 calorías que contiene un choripán, dependiendo de los aderezos.

Una copa de vino tinto tiene 130 calorías, mientras que un vaso de chicha contiene mas del doble (300 calorías). No beba en exceso.

Las frutas como naranjas o manzanas aportan menos calorías que un postre azucarado. Media taza de mote con 3 huevos contiene 250 calorías.



# ¿Cómo alimentarse rico y sano en Fiestas Patrias?



1- Prefiere las carnes blancas, como la pechuga de pollo a la parrilla. De lo contrario, elige carnes bajas en grasas -como lomo liso o filete-, también es recomendable el cerdo. En lo posible, evita el cordero, ya que 100g posee 240 calorías 16 g de grasa, a diferencia de 100 g de vacuno desgrasado que sólo tiene 130 caloría.

2- Las empanadas son uno de los alimentos más consumidos en esta época. Las de pino al horno y hechas en casa son la mejor opción, ya que puedes

asegurarte de que están preparadas con carne magra, como posta o asiento. Es recomendable preparar una masa fina y evitar la manteca.

o canola), jugo de limón, vinagre y sal con moderación. Con esto, tendrás mayor sensación de saciedad y comerás menos carne.

3- Otro alimento tradicional durante las fiestas es el choripán. Para reducir la gran cantidad de calorías que contiene (hasta 800 calorías), evita acompañarlo de aderezos como la mayonesa o el ketchup.

4- Consume una porción abundante de ensaladas verdes, aliñadas con aceite vegetal (oliva extra virgen y/

5- Evita el pan, la mantequilla, margarina, mayonesa, alfajores o dulces chilenos, carnes grasas (plateada, asado de tira, sobrecostilla, vísceras, pernil de cerdo, cordero, vienesas, longanizas y salame), así como bebidas y jugos azucarados, postres con azúcar y/o crema, helados y, sobre todo, el alcohol en exceso.

## Acidez gástrica

**“Que las molestias no arruinen tu celebración”**

El consumo de algunos alimentos provoca una desagradable sensación en el estómago. Evita estos malestares durante las fiestas patrias.

Si consumes alcohol, café, bebidas carbonatadas, frituras, cebollas y alimentos muy condimentados o grasos en forma excesiva, es normal que sufras de acidez, un ardor o sensación de quemazón en la parte alta del abdomen.

Algunas recomendaciones para que evites estas molestias en celebraciones dieciocheras son:

- \*Come en forma moderada los alimentos que te provocan acidez.

- \*Ingiere comida hasta 2 horas antes de dormir.

- \*Evita consumo de alcohol y tabaco.

Así también, estos malestares

ocasionales pueden ser tratados con medicamentos como antiácidos, que ayudan aliviar el ardor. Sin embargo, si existen síntomas en forma frecuente puede ser producto de enfermedades como reflujo gastroesofágico o ulceras pépticas, entre otras.

Por eso, frente a episodios persistentes de acidez, lo mejor es consultar con especialista para realizar un diagnóstico y un tratamiento oportuno y frenar a tiempo cualquier complicación.

## El Volantín



Durante Septiembre, el mes de la patria, nuestro cielo se cubre de formas y colores en continuo movimiento.

Es el reinado del volantín, uno de los juegos tradicionales más populares del país.

Se estima que, durante cada año, más de 4.000.000 de personas niños y adultos elevan volantines en algún lugar de Chile.

### Antes de Elevar tu Volantín

- \*Debes verificar la seguridad que presta el lugar y su entorno, observando si existe suficiente espacio abierto

- para desplazarte sin correr peligro. Hazte acompañar siempre por una persona adulta.

- \*Incentiva a sus niños a encumbrar volantines en lugares despejados, lejos de cables de Electricidad.

- \*Nunca uses hilo curado, de nylon o metálico. Usa hilo de algodón.

# Cómo izar la bandera chilena para evitar multas este 18

A pocos días de dar inicio a las Fiestas Patrias, es importante recordar algunas exigencias que como ciudadanos debemos cumplir.

Por ley, la bandera chilena, uno de nuestros símbolos patrios, debe ser izada este 18 y 19 de septiembre en casas, edificios, industrias y dependencias del Gobierno.

Por esta razón Carabineros se mantiene alerta y verifica que, tanto las dependencias privadas como públicas, cumplan.

Las multas por no poner la bandera se elevan hasta los 73 mil pesos, y también pueden ser cursadas en

caso de que sea mal enarbolada.

**¿Cuál es la forma correcta de izarla?** Aquí te lo enseñamos para que celebres sin inconvenientes

La legislación indica: "En toda ocasión, la Bandera Nacional deberá enarbolarse en un asta, izada al tope, salvo que un decreto supremo autorice expresamente su uso o izamiento de otra forma".

\*En el caso de quienes quieran mostrar la bandera sin asta -por ejemplo en el departamento de un edificio- queda establecido en el Decreto Supremo N° 1534 del Ministerio Interior, que si la bandera se cuelga

de manera vertical debe tener el color azul y la estrella en el extremo superior izquierdo.

\*En el caso de ser usada de manera horizontal o diagonal, el azul y la estrella también debe ir en la parte superior izquierda .

Cabe recordar que el año 2011 se promulgó la Ley N° 20.527 que permite izar la bandera nacional sin previa autorización, durante todos los días del año, cuidando siempre de resguardar el respeto de la misma y de observar las disposiciones que reglamenten su uso o izamiento.

**"Las multas por no poner la bandera se elevan hasta los 73 mil pesos"**



## Conducción de vehículos

\*Planifique con anterioridad su viaje.

\*Revise mecánicamente su vehículo antes de partir.

\*Evite sobrecargar el vehículo.

\*Revise y porte sus documentos de conducir y del vehículo.

\*Conduzca a la defensiva.

\*Use el cinturón de seguridad y exíjalo a sus acompañantes.

\*Respete la reglamentación del tránsito.

\*Recuerde mantener las luces encendidas al transitar por las vías interurbanas.

\*Conduzca sólo si se encuentra en buenas condiciones físicas y síquicas.

\*Si mientras conduce se siente cansado, estacione el vehículo en un lugar seguro y descansen

\*Si bebe alcohol, no conduzca.

\*No permita el consumo de alcohol en el interior del vehículo.



# Las Fondas

Sin duda que ramadas y fondas son protagonistas estelares de toda fiesta dieciochera, única ocasión en el año donde nos muestran sus colores, sabores y ambiente criollo. No obstante ser referentes imperdibles de nuestro aniversario patrio hay fondas y fondas, por eso queremos darle algunos consejos para reconocer los mejores lugares para llevar a su familia y no llevarse sorpresas.



## Recomendaciones:

- 1.- Consuma sólo en los locales autorizados. Esta es su única garantía de seguridad.
- 2.- Observe que el personal que manipule alimentos muestre buenos hábitos higiénicos, y cuente con delantal y gorros limpios.
- 3.- Fíjese que la persona a la cual le está pagando no sea la misma que prepara el producto que usted está comprando.
- 4.- Sea cuidadoso de no consumir alimentos en evidente mal estado o de procedencia poco clara.
- 5.- El recinto general deberá disponer de servicios higiénicos para el público y para los manipuladores de alimentos, separados por sexo y con lavamanos.
- 6.- Vea que en la fonda o ramada no hayan animales domésticos; mucho menos insectos o roedores.
- 7.- En los alrededores de la fonda no debe haber focos de insalubridad, como acumulación de basuras.
- 8.- No consuma platos preparados que incluyan hortalizas crudas que crecen bajo y a ras de suelo, tales como lechugas, apio, repollo, cilantro, perejil, etc.
- 9.- Los alimentos deben estar protegidos adecuadamente del ambiente. Aquellos que requieran frío, que estén en vitrinas o sistemas de refrigeración.
- 10.- Las basuras estén dispuestas en recipientes con tapa.

# Otras recomendaciones

\*Si va a salir de la ciudad, cerciórese de dejar puertas y ventanas bien cerradas y artefactos eléctricos desconectados.

\*Informe a su vecino de confianza o familiares y encárguelos su casa.

\*Si sale a pasear evite el uso de

joyas u objetos de valor y porte sólo el dinero necesario.

Ahora que ya cuenta con algunos elementos necesarios para detectar y controlar los riesgos,

Le recordamos que si bien esta es una fiesta, no necesariamente necesita beber alcohol para sentirse bien.

Aproveche especialmente la oportunidad para compartir y conversar con su familia y realizar otras actividades tales como:

**Caminar, hacer ejercicios, bailar.**

