



TIKI TIKI TI

Con el llamado constante y de todas las autoridades a tener un 18 seguro, las Fiestas Patrias, llegaron al Valle de Aconcagua

Pág. 6

Exposición Patrimonial en Catemu

Pág. 3

El Guatón Loyola ya tiene seleccionados

Pág. 6

Esquinazos Itinerantes en Llay Llay



Impulsar el desarrollo sustentable del Valle de Aconcagua, consolidando una asociación de empresas y organizaciones representativas de la zona orientada a canalizar recursos, promover nuevas áreas de negocios y desarrollar proyectos de intervención social que aporten a mejorar la calidad de vida de las personas.





LOVELY
103.1 fm

La radio que...
Te Enamora! ♥

www.lovelyfm.cl [@lovelyfmchile](https://www.instagram.com/lovelyfmchile)

Hoy juega Trasandino

Tras la goleada por 6 goles a 0, la jornada pasada, los albiverdes volverán hoy al Estadio Regional de Los Andes.

El elenco verde enfrentará a Rancagua Sur a las 17:00 horas y la transmisión la podrán seguir a través del Facebook y Canal de YouTube del Club, de manera totalmente gratuita.



Deportistas realizan descensos en cerro de la Virgen

Un entretenido encuentro deportivo sobre dos ruedas protagonizaron corredores de distintos puntos del Valle de Aconcagua que se dieron cita en el Cerro de la Virgen de Los Andes, para ser parte de la "Carrera de Descenso Dtona2 Bike".

Cerca de 90 competidores fueron parte de la actividad, en las categorías Juvenil, Junior, Novicios, Damas principiantes y Damas experto, Intermedio, Enduro, Rígido, Experto, Máster A, Máster B y Elite.

El encuentro se realizó en dos jornadas, el sábado los riders hicieron el reconocimiento de la pista, para contar con un conocimiento previo de las condiciones y dificultades que el recorrido pudiera tener. Luego el domingo, se determinó a los mejores tiempos de cada categoría, que accedieron a la final. Los mejores tuvieron podio y premios que tuvo la organización para ellos.



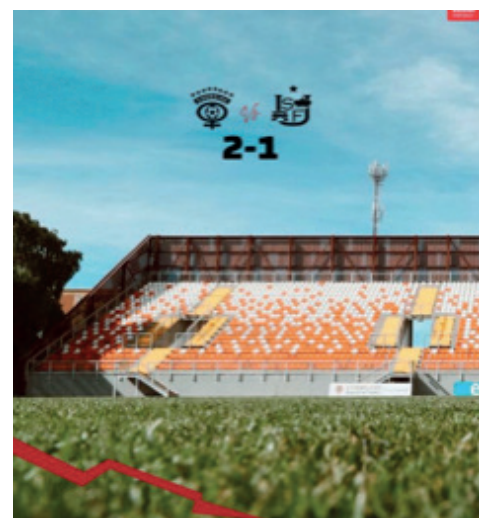
Unión San Felipe perdió en Calama

En un duelo que no estuvo exento de polémicas, Unión San Felipe, cayó por 2 goles a 1, en calidad de visita frente a Cobrelola. El partido

que se disputó ayer por la tarde, deja a los albirrojos en la parte baja de la tabla.

Además, el club indicó que se verá obligado a jugar los próximos partidos de local sin público. "Nos vemos obligados a tomar la dolorosa medida de jugar sin público los

próximos partidos de local, para no seguir exponiendo a la institución a un criterio de inspección que sólo se aplica a nosotros y que, una vez más, nos discrimina y perjudica a todos los que queremos la camiseta albirroja, que, de nuevo, debemos enfrentar solos una abierta y perjudicial discriminación" señalaron.



CENTRO DE BELLEZA

NEW BAMBÚ
hands & beauty

Encontrarás en un solo lugar, todo para verte y sentirte linda.





Date un tiempo para ti, reserva tu hora al (34) 2404210 o en nuestro facebook e instagram:

[f](https://www.facebook.com/losandesbambu) @losandesbambu
[@](https://www.instagram.com/bambulosandes) @bambulosandes

Te esperamos en Esmeralda #1390, local 101 Edificio Lincura, Los Andes

¿QUIERES
PUBLICITAR CON
NOSOTROS?

Escríbenos a
contacto@diarioaldia.cl

Competencia folclórica del Festival del Guatón Loyola ya tiene seleccionados

La OMS y OPD asignan fechas qCon una alta convocatoria finalizó el proceso de recepción de las canciones para esta versión número XX del Festival de Guatón Loyola. Los temas seleccionados fueron informados por el alcalde de Los Andes, Manuel Rivera.

El martes 14 de septiembre, y dando cumplimiento a las bases del certamen, se dieron a conocer las seis canciones seleccionadas para la competencia del XX Festival folclórico del Guatón Loyola. En total, fueron 25 propuestas que llegaron hasta el municipio andino, demostrando gran interés por mantener la tradición de este espacio folclórico.

El alcalde Manuel Rivera agradeció el gran interés y el compromiso de los folcloristas. “Fueron ellos, quienes pidieron este espacio y nosotros quisimos celebrar estos 20 años manteniendo viva la tradición. Estos seis temas se presentarán en un show que se grabará el próximo 28 de septiembre en el Parque Urbano, con aforo acotado de 400 personas, este programa se exhibirá

posteriormente por televisión local y nuestras redes sociales para que la comunidad pueda verlo”.

Temas seleccionados:

- 1.- Flor de sangre, del autor Fabián Venegas Sánchez, intérprete Canto y pregón, comuna El Tabo.
- 2.- De que te quiero, te quiero, del autor Eduardo Castro Urrutia, intérpretes Marisol y Manuel, comuna de Quilpué.
- 3.- Y las cosas por su nombre, del autor Germán Alvear Salas, intérprete Grupo Licanray, comuna de Villa Alemana.
- 4.- Animita del tiempo, del autor Juan Orellana Fuentes, intérprete Llacuni,

comuna de Los Andes.

5.- La Eterna Estrella, del autor Ignacio Leiva Sobarzo, intérprete Los mismos de siempre, comuna de Curacaví

6.- Que lindo era mi viejo, del autor Gabriel Valenzuela Cavieres, intérprete Finares dúo, comuna de Puento Alto.

Además, el jefe comunal adelantó el show que incluirá un fuerte componente local: “Tenemos buenas noticias quisimos hacer esta fiesta para que el folclore esté más vivo que nunca. Tenemos artistas locales, como la cantante Montserrat Rodríguez, los grupos: Ensamble Guachaca y Warány Latinoamericano, como de costumbre estará presente el Ballet Folclórico Ciudad de Los Andes BAFOCLA y el humorista Patagón, mientras que en la animación Juan La Rivera, haciendo gala de toda su trayectoria y quien se acompañará de una joven andina que será la gran sorpresa de la noche”, acotó la autoridad.



Testeos PCR gratuitos se realizarán durante todo el fin de semana patrio en San Felipe

La Directora de Salud Municipal, Marcela Brito, informó que durante este fin de semana en que se celebran Fiestas Patrias, la toma de exámenes PCR, continuará realizándose de forma normal en el primer piso del Edificio Consistorial, desde las 10 de la mañana hasta agotar Stock. “Estamos logrando tasas de incidencia que no habíamos tenido durante mucho tiempo y que son auspiciosas respecto de lo que ha

significado esta pandemia, por eso es muy importante mantener el dispositivo de Búsqueda Activa (BAC) en forma permanente, es por eso que estaremos viernes sábado y domingo tendremos nuestro punto de BAC para personas sin síntomas”, aseguró Brito. Al tratarse de una jornada de celebración en donde reinan las fiestas familiares, asados y diferentes reuniones sociales, la directora del Cesfam Curimón, Katherine

Uribe, entregó ciertos “tips”, que pueden contribuir a evitar contagios dentro de un grupo familiar, detallando que “si compartimos con nuestras familias que no sea con aglomeraciones, que podamos tener nuestro espacio en lugares abiertos y si son lugares cerrados que sea una cantidad de gente que nos permita tener cierto distanciamiento, recomendamos en las comidas tener utensilios propios, no mezclar, mar-

car los vasos para no confundirlos, y si hay alguien inseguro porque estuvo muy expuesto, que se haga el examen de PÑCR en los puntos que estarán dispuestos” Finalmente, la Directora del Cesfam Segismundo Iturra, Mariela Maldonado, dio a conocer que el Servicio de Atención Primaria de Urgencia, SAPU, se encontrará funcionando en horario extendido todo el fin de semana entre las 8 de la mañana y las 12 de la noche, recordando que este dispositivo está disposición de las personas que no presentan riesgo vital.

“Si un familiar está sufriendo un paro Cardio Respiratorio, me debo dirigir al Hospital, si es algo de menor complejidad como una cefalea, un dolor de estómago, una gastroenteritis, me puedo acercar al SAPU”, informó Maldonado.



Lukitas DISTRIBUIDORA

5LT DETERGENTE MATIC VERDE 5 LITROS \$2.000	5LT DETERGENTE MATIC AZUL 5 LITROS \$1.800	2LT LAMBLAZAS 2 LITROS \$1.000	5LT LAVALOZAS 5 LITROS \$2.000
2LT LIMPIA PISOS 2 LITROS \$1.000	5LT LIMPIA PISOS 5 LITROS \$1.800	5LT CLORO 5 LITROS \$1.200	2LT CLORO GEL 2 LITROS \$1.000
5LT SUAVIZANTE 5 LITROS \$2.000	2LT SUAVIZANTE 2 LITROS \$1.000	LIMPIAVIDRIOS DESENGRASANTE Y SACA SARRO 1 LITRO \$1.000	NOVA 100 MTS \$1.800
			PAPEL HIGIENICO 300 MTS \$1.500
			CONFORT 30 MTS DOBLE HOJA \$1.100

PREFIERE ECONOMÍA Y CALIDAD

DISTRIBUIDORA LUKITAS Y CIA
 GUAYANAS 372 CENTENARIO
 LOS ANDES - +569 6494 1640
 CURIMON JUNTO A CARABINEROS

MAURO MURA CONCEJAL

CONCEJALÍA CONECTADA

CONTACTO:
 ✉ M.MURA@MUNILOSANDES.CL
 📞 +56 9 50384356

fb.com/mauromuraconcejal
Mauromura11

Escribamos Juntos un nuevo Los Andes



LA ENTREVISTA —
—DE FELIPE RODRIGUEZ

Nelson Venegas, ex Alcalde de Calle Larga y candidato a diputado Quiero representar a los aconcaguinos en el congreso

Nelson Venegas, el carismático ex Alcalde de la comuna de Calle Larga, nos cuenta su historia y el desafío de enfrentar como candidato a diputado las próximas elecciones.

¿Cuáles fueron tus inicios en la actividad política y cuál fue tu primer referente a seguir?

Los inicios en la política son desde que tengo memoria, desde chico me gustaban los temas dirigenciales, tanto así que fui presidente de curso durante la enseñanza media. Entonces siempre estuve involucrado, sobre todo en una época en la que había mucha política, porque eran los últimos años de la dictadura, lo cual me vinculó con todo ese momento histórico que vivía Chile.

Bajo esa lógica uno de los primeros referentes que tuve en lo personal fue mi padre, que fue un dirigente sindical de ferrocarriles que vivió un momento súper complejo, sobre todo con la huelga que llevaron a cabo los ferroviarios el año 1987. Ahí me empecé a emparar con mucha fuerza en los temas sociales.

Llegaste como Alcalde a Calle Larga, en una apretada elección. ¿Cuál fue la clave para ser un verdadero caudillo en la comuna?

No me gusta el nombre caudillo, porque eso deja ver ciertas características individualistas y yo creo que fundamentalmente lo que me permitió ser una persona querida era el hecho de la construcción en equipo con los funcionarios y las funcionarias. Eso hacía, en definitiva, que los funcionarios municipales, los de salud y los de educación se sintieran parte de un proyecto que iba más allá de una persona en concreto y eso es súper importante porque existe una dimensión mucho más colectiva de las cosas y si había un éxito, era todo lo contrario a ser un caudillo, sino que a un gran formador de equipo y eso provocaba que nos sintiéramos partícipes de un proceso mucho más grande.

¿Qué significa Calle Larga para ti?

Es el mejor regalo que me ha dado la vida, en Calle Larga construí mi familia, mi carrera política, afectos, relaciones, conocí a gente bondadosa, conocí el campo y todo lo que eso significa porque me considero un apasionado y enamorado del campo, por lo tanto, independientemente de que yo quiera mucho a Los Andes, porque nací en Los Andes, el mejor regalo que me ha dado la vida ha sido conocer la comuna de Calle Larga.

¿Cómo surge este nuevo objetivo de ser diputado y por dónde ves la oportunidad en un distrito tan grande?

Surge por la despreocupación que ha existido por parte del Estado de Chile y de los representantes parlamentarios que hemos tenido este último tiempo sobre todo después del redistritaje, considerando que sabemos que no existen parlamentarios que sean del Aconcagua, tomando en cuenta que el Aconcagua ha sido bastante golpeada por el tema de la sequía y también por la pandemia.



Por lo que siento la necesidad que haya una voz que represente en el Congreso las aspiraciones de esta zona y en este caso yo, que soy precisamente de la zona, no soy una visita ni alguien que viene esporádicamente a este lugar. Yo soy de acá, mi familia es de acá y mis vecinos son de acá.

Has sido uno de los líderes más visibles de la región de Aconcagua, ¿la ves factible en lo concreto, crees que en la nueva Constitución se abra una puerta?

Creo que es factible porque no se trata de una invención, ya que la Región de Aconcagua históricamente existió, si bien no tenía ese nombre sino que era la Provincia del Aconcagua, la cual es una de las más antiguas en la historia de Chile, es una construcción que tiene que ver en lo que somos de acuerdo a nuestras características geográficas, de idiosincrasia, de relaciones de producción, de vinculación a los recursos que tenemos, como la

minería y la agricultura, las cuales son muy distintas a las actividades portuarias. Tenemos una identidad que se fue construyendo.

No se trata de la creación de algo nuevo, sino que de la recuperación de algo que fuimos, para que desde esa perspectiva traigamos el desarrollo a nuestro terreno.

En cuanto al proceso constitucional, lo veo muy factible porque afortunadamente tenemos un constituyente de Aconcagua que es Claudio Gómez. Él va a proponer este tipo de desafíos en la constituyente, lo que tiene que ver con una situación que denota una inequidad y centralismo demasiado exacerbado, por lo tanto, creo que en la próxima constitución se va a abordar este tema y lo que tiene que ver con la nueva reconstrucción geográfica y territorial de Chile en donde la Región del Aconcagua va a ser algo esencialmente necesario.

Entrando en tierra derecha, el PS actualmente tiene un diputado que no va a la reelección, cómo has planteado la estrategia. ¿Ser el número uno o trabajar en equipo para sumar dos en desmedro del PPD, DC o FA?

Siempre trato de trabajar en equipo, dos son más que uno y siempre se pueden complementar las diferencias y, en la medida en que se complementan, siempre salen cosas buenas y eso es lo que estoy haciendo. Es necesario que se produzca una competencia sana y espero que le vaya bien y que salga el que haya sacado más votos, eso es absolutamente necesario. En lo personal pretendo representar este vacío que deja el diputado de mi partido, porque existen redes y un trabajo que se ha construido en la dinámica de organizaciones sociales, comités de Agua Potable Rural (APR) y clubes deportivos, por lo que se le debe dar continuidad a ese trabajo y en ese sentido retomar un poco la posta de lo que él ya había realizado, agregando cosas que yo quisiera incorporar y que son parte de lo que es mi propio proyecto, es parte de la construcción.

Has sido muy crítico del actual Intendente, pero a la vez eres cercano a autoridades locales de la centroderecha. ¿A qué se debe?

Sobre todas las cosas soy un interesado en recuperar la amistad cívica, ya que el hecho de pensar políticamente distinto no significa que uno esté en lo correcto y otro en lo equivocado, simplemente son diversas opiniones de un punto de vista que no quiere decir que unos sean buenos y otros malos, ya que las realidades se construyen desde las distintas posturas. Tengo mucho respeto por los pensamientos que no son los míos, ya que trabajo por la tolerancia en el ámbito de lo que tiene que ver con la manera de pensar de cada cual, también lucho por la tolerancia y ojalá que existiera y recuperáramos aún más esos ámbitos. Por lo mismo me llevo muy bien con gente que piensa políticamente de una manera distinta.

Si tengo desavenencias con el actual delegado presidencial es porque siendo intendente, no por su postura política ideológica, sino que por su gestión, él mostró una indolencia absoluta por los problemas con Aconcagua. Es un delegado que prácticamente no vino a nuestra zona, sobre todo cuando la gente lo estaba pasando muy mal por el tema de la sequía y todavía lo sigue pasando mal. La crítica que realizo no es de carácter ideológico ni político, sino que es por el desinterés que tuvo con nuestro territorio.

Si fueras parlamentario, ¿cuál sería tu sello?

Mi sello es representar a aquellos sectores que geográficamente nos encontramos excluidos y nos sentimos como el "Patio Trasero".

En el ámbito presidencial, dos preguntas. ¿Quién te gustaría apoyar y al margen de tu preferencia cuál es tu análisis de lo que podría ocurrir en esa elección?

Los socialistas nos sometimos a una primaria y voy a respetar los resultados y acuerdos de esa primaria, porque soy un hombre de palabra que cumple con sus compromisos. Una parte fundamental de la política es volver a hacer que surja la credibilidad, por eso cumpliré mi compromiso.

Dicho lo anterior, creo que estamos frente a un cambio de siglo político muy grande y los que nos dedicamos a esto tenemos que abordarlo con absoluta seriedad y tenemos que generar las condiciones para la inserción de nuevos rostros para construir una política mucho más participativa que ya no quede sujeta a pequeños círculos de poder, porque la gente quiere participar y hay que abrir los canales y una de las conclusiones más importante es que el ciclo político que comenzó en el año 1990 terminó y eso significa un repotenciamiento en el rol de generar un Estado más solidario y menos individualista que fue el que existió hasta octubre del 2019.



Fabricación de Muebles

Habitacional: cocina, closet, dormitorios, walking-closet, baños.

Oficina: Escritorio, Salas de reuniones, repisas, armarios.

Dimesionado propio

www.madiplac.cl
+56 9 8294 4776

San Felipe



Gestión y desarrollo de Proyectos Industriales.

Inspección Técnica de Obras (ITOs).

Gestión de Activos e Ingeniería en Mantenimiento.

Profesionales con vasta experiencia.

www.meep.cl
+56 9 4243 4657

San Felipe

Sebastián Guerra Pérez

Abogado de Familia

sguerra.abogado@gmail.com

Yerbas Buenas 495, Of B,
Los Andes

Miguel Barraza Pérez

Comunicador
Audiovisual Digital

Santo Tomás - Universidad Finis Terrae

mbarrazaperez@gmail.com
+56956271445

Servicios Audiovisuales
Grabación, Post Producción
y Realización de Programas
de TV y Redes Sociales

Los mejores tips para comer rico y sano estas Fiestas Patrias

Llegó el 18 y en tan solo sencillos pasos puedes sorprender a tu familia y amigos con preparaciones ricas y saludables.

Ya estamos celebrando unas nuevas Fiestas Patrias en nuestro Valle de Aconcagua y muchas personas se están preparando para recibirlo. Y aunque debemos mantener las medidas de prevención ante el COVID 19, de igual forma se puede disfrutar de un rico asado sin dejar de cuidarnos.

Es por ello que Bianca Mira, Nutricionista de ISS Chile, empresa con 120 años a nivel mundial y que presta servicios de alimentación a lo largo de todo el país, comenta que “más que evitar, tenemos que ser cuidadosos con las porciones que vamos a consumir, tratar de comer un choripán al día o un mote con huesillo al día. Mientras que el asado o anticucho acompañarlos con ensaladas frescas de hojas verdes, como lechuga, repollo, apio, espinaca, entre otros”.

“Con respecto a las carnes, tratar de optar por carnes magras bajas en grasas y en lo posible consumir 150 gramos a la hora de almuerzo. Por otro lado, también se recomienda tomar mucha agua estos días y moderarse con la cantidad de bebidas e ingesta de al-

cohol”, concluye Bianca.

La profesional comparte las siguientes recetas para comer rico y sano en estas fiestas patrias.

Pebre

Ingredientes:

2 tomates grandes pelados picados en cubitos

½ cebolla morada

1 cdta de ají chileno en pasta

4 cdas de cilantro picado

2 cdas de jugo de limón

Aceite de oliva

Sal

Preparación:

Mezclar la pasta

de ají con el to-

mate y la cebo-

lla, y aliñar con

juego zumo de

limón, el cilan-

tro y un poco de sal.

Añadir aceite al

gusto (2 o 3 cucharadas), dejar reposar

un rato antes de comer y servirlo

acompañado de pan tostado o para

acompañar la carne.

Mote con huesillo

Ingredientes:

½ kg de huesillos

½ kg de mote preparado o ¾ taza de

mote remojado el día anterior

3 litros de agua

1 ½ taza de azúcar

Cáscara de naranja

Canela

Preparación:

Remojar y lavar

el huesillo durante

al menos cuatro

horas.

En una olla

grande poner

el azúcar y mezclar hasta que se

comience a formar una textura de car-

melo.

Incluir un litro de agua y revolver

hasta que quede una mezcla homó-

génea. Posteriormente poner el agua

restante, los huesillos, canela y cáscara

de naranja.

Cocinar a fuego medio durante 40 mi-

nutos o hasta que los huesillos estén

cocidos y blandos. Al mismo tiempo,

en otra olla, cocinar el mote con 2 li-

tros de agua durante media hora.

Teniendo todo listo, dejar enfriar a

temperatura ambiente y luego poner

al refrigerador.

Para servir, en un vaso poner dos

huesillos, mote y agregar el líquido bien

helado.



Chimichurri

Ingredientes:

2 cebollines

1 ají verde

1 cdta de merquen

1 diente de ajo

½ taza de cilantro picado

1/3 taza de perejil picado

2 cdas de orégano

1 cdta de sal

½ taza de vinagre de vino rojo

¾ taza de aceite de oliva

Jugo de ½ limón

Preparación:

Picar la parte blanca y verde del cebo-

llín, el ají verde y el ajo. Mezclar con

el cilantro y perejil. Luego, aliñar con

el resto de los ingredientes, si queda

muy espeso agregar un poco de agua.

Dejar reposar refrigerado, al menos

una hora, para que se impregnen los

sabores. Servir con pan, sopaipillas o

junto a carnes a la parrilla.



LA SEMANA INFORMATIVA DE AL DÍA

TODOS LOS VIERNES A LAS 08:00 AM

POR LA 103.1 FM

Al día

LOVELY
103.1 fm

CON LA CONDUCCIÓN DEL PERIODISTA

FELIPE RODRÍGUEZ



Con un exitoso desfile, San Esteban le dio el vamos a la celebración de fiestas patrias

Con la participación de distintas delegaciones, organizaciones, clubes deportivos y de huasos, se desarrolló con éxito una nueva versión del Desfile en Honor a las Fiestas Patrias en San Esteban, instancia que debió suspenderse durante los últimos años debido a la pandemia.

La tradicional actividad, a la que asistieron autoridades locales, provin-



ciales y regionales, tanto civiles como de fuerzas armadas, y que contó con la participación de la Banda Escolar de San Esteban y el Orfeón, inició con la alocución del Alcalde Christian Ortega, quien, junto con valorar su realización, detalló los avances que en estos dos meses de gestión se han alcanzado, tanto en la presencia de instituciones públicas en la comuna, como en el desarrollo de una nueva forma de hacer un gobierno local: más participativa, independiente y abierta a la comunidad.

Con gran participación de vecinos Los Copihues celebró fiestas patrias

La celebración contó con gran participación del barrio, cuyos integrantes, adornaron sus edificios con motivos dieciecheros e hicieron preparación de comida típica nacional, para mantener la tradición e identidad de cada block que lleva el nombre de destacados folcloristas y de fomentar la participa-



ción entre vecinos.

El alcalde Manuel Rivera se mostró muy conforme con la labor del programa Quiero Mi Barrio Los Copihues con sus mejoras y obras en este punto de la comuna. "Estas son actividades muy importantes en para el barrio, los vecinos se encargan de adornar sus edificios, sus espacios, sus blocks, propiciando las tradiciones, el folclore, y habla de una villa que está más viva que nunca".

Catemu realizó Exposición Patrimonial

Con una exposición fotográfica que muestra distintos eventos desarrollados en fiestas patrias durante la historia de Catemu y el Valle de Aconcagua, el municipio de Catemu celebró el aniversario patrio.

La exposición se realiza en la Biblioteca Municipal de la comuna y estará durante todo el mes de septiembre en horario de De 08:00 a 18:00 hrs.



Además en actividades en conjunto con SENDA Previene, entregaron información para que las personas tengan un 18 seguro.

Esquinazos itinerantes en Llay Llay

El Club "Copihues al Viento" de Llay Llay, realizó varios esquinazos, los cuales fueron itinerantes, en diversos puntos de la comuna, esto con motivos de celebración de Fiestas Patrias.

Además, en varios de ellos, SENDA Previene entregó información, como ha sido la tónica en el Valle, para tener un 18 se-

guro, previniendo no solo contagios sino también, evitar accidentes por consumo de drogas y alcohol.



Sólo 3 eventos masivos se realizarán en la Provincia de San Felipe durante Fiestas Patrias

En reunión extraordinaria de Mesa COVID, previa a fin de semana largo, municipios informaron solicitudes de eventos recreativos, que deberán contar con exigencias sanitarias para poder funcionar

Un total de tres eventos masivos son los que a la fecha han solicitado autorización para su realización durante estas fiestas patrias a las autoridades en la provincia de San Felipe.

Así lo dio a conocer el Delegado Presidencial Provincial de San Felipe, Boris Luksic, tras la realización de la reunión extraordinaria de Mesa COVID, donde

se analizó la situación actual respecto al avance en el proceso de vacunación y los requerimientos de actividades masivas en la provincia.



Panquehue tuvo su desfile

Tomando todas las medidas sanitarias pertinentes, la comuna de Panquehue celebró el aniversario de la patria, con desfile cívico, en el estadio Los Libertadores de La Pirca.

A la actividad asistieron el Alcalde Gonzalo Vergara, junto al concejo municipal y fueron acompaña-



dos por el Delegado Presidencial Provincial, Boris Luksic.

Municipio de San Esteban inició campaña preventiva para celebrar las fiestas patrias con responsabilidad

Un llamado a celebrar con responsabilidad realizó el municipio de San Esteban a todos los vecinos y vecinas, en el marco de estas Fiestas Patrias. Para ello, este jueves, el Alcalde Christian Ortega junto a los equipos de Senda y Seguridad Pública, realizaron la entrega de folletos informativos con una serie de recomendaciones útiles para evitar desgracias, tanto en automovilistas como en peatones y ciclistas.

Este tipo de campaña se hacen necesarias debido a las alarmantes cifras de accidentes de tránsito que se provocan durante las festividades. Por

este motivo, el jefe comunal señaló que "queremos hacer un llamado a celebrar con responsabilidad. No queremos lamentar accidentes ni situaciones complejas para los vecinos. Celebremos en familia, como corresponde, pero haciendo un llamado a la conciencia", sostuvo.



Fonda Itinerante "La Morocha" y actividades en Estadio Municipal Santa María celebra mes de la chilenidad

Con el fin de darle un sentido especial a estas fiestas patrias, el programa Elige Vida Sana del Cesfam, de Santa María organizó una entretenida mañana en el Estadio Municipal de nuestra comuna.

Se realizaron diferentes actividades para los(as) niños(as), con el fin de compartir y conocer sobre nuestras tradiciones y juegos típicos. Se entregó además información y recomendaciones para disfrutar estos días en familia y tips nutricionales de comidas típicas saludables.

Al final de la actividad se premió a

los(as) ganadores(as) de las competencias, con indumentaria deportiva, botellas y colaciones saludables. A la actividad asistió el alcalde Manuel León. Además, la fonda itinerante "La Morocha" recorrió distintos sectores de la comuna



HORÓSCOPO

ARIES

Tendrás que madurar un poco en los asuntos del corazón, tus indecisiones están afectando mucho a una persona que no lo merece.

TAURO

El mejor antídoto para la mala salud es desconectar de todo, y hoy tendrás la oportunidad, porque te vas a ver solo, abandonado por los tuyos en busca de otros planes; no es que te guste la soledad, pero ahora te vendrá bien.

GÉMINIS

No dejes que el romanticismo te lleve a idealizar a la persona que amas en secreto; la realidad puede llegar a herirte cuando la descubras.

CÁNCER

En el trabajo, disfrutarás de una de esas jornadas relajadas que te permiten disfrutar del ocio y ponerte al día con los asuntos pendientes

LEO

Escucha atentamente lo que tu intuición tiene que decirte y aprenderás muchas cosas. En el trabajo te ofrecerán propuestas interesantes que mejorarán tu situación económica

VIRGO

Te gustará asistir al teatro o al cine, incluso te puede apeteecer hacer algo de tipo benéfico, como visitar algún refugio de animales o un mercadillo ecológico.

LIBRA

Tu salud está fuerte y no debe darte miedo realizar actividades arriesgadas o que requieran un gran esfuerzo físico. Tendrás un bajón de azúcar a media tarde, pero un dulce lo solucionará.

ESCORPIO

Es un buen momento para la conquista amorosa o para disfrutar con tu pareja de una intimidad plena, que a veces tenéis prohibida.

SAGITARIO

Tu cuerpo te pide descanso y será necesario que se lo des. No llegará en un buen momento porque tienes mucho trabajo que no puedes dejar, pero mejor ahora un poco de relax que luego varios días de enfermedad.

CAPRICORNIO

La necesidad de cumplir con todas tus obligaciones además de atender tus necesidades personales te va a tener ocupado las veinticuatro horas del día.

ACUARIO

Deberás vigilar los excesos que en ocasiones haces gala en tus compras, rebajar esas ansias compulsivas que de conseguir cosas innecesarias.

PISCIS

La admiración que demuestras por alguien a quien has conocido recientemente puede traerte problemas de celos, ya sean por parte de tu pareja o de la de esa persona

Nutricionista entrega recomendaciones para vivir un 18 saludable

Las Fiestas Patrias son una fecha para celebrar y disfrutar, pero generalmente se caracterizan por un alto consumo de calorías, principalmente derivadas de carnes, empanadas, bebidas y alcohol. Durante estos días de celebración, los adultos llegan a subir en promedio tres kilos, debido al exceso de comida y bebida. Además, como un alto porcentaje de la población es sedentaria, se genera un desequilibrio entre lo que consumimos y la que gastamos. Así lo advierte la nutricionista y académica de la Universidad de Playa Ancha, María José Silva Montengro, quien enfatiza que muchas veces las personas quieren comer todo lo que pueden, sin escuchar lo que su cuerpo les dice, resultado: molestias gastrointestinales. “Lo ideal es consumir más calorías durante el día y menos en la tarde-noche, ya que en la noche se gastan menos calorías y además, empeora la calidad del sueño. Por lo tanto, sugiero servir lo que vayamos a comer en un plato, ya que muchas veces la gente se reúne a comer alrededor de la pa-

rrilla y eso hace que aumente la ingesta, sin darse cuenta de lo que realmente está comiendo”, dice la profesional. Agrega que la idea es escoger qué comer a la hora del desayuno u once (por ejemplo, choripán o empanada). Si la persona opta por el choripán, lo recomendable es acompañarlo con pebre en vez de mayonesa y, en el caso de la empanada, preferir de horno en vez de frita. Para el asado, la nutricionista UPLA recomienda consumir carnes bajas en grasa como pollo sin piel, pavo, lomo liso, filete o posta y acompañar con verduras, las cuales aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, que mejoran el sistema inmunológico. Sugiere optar por las ensaladas de hoja verde, ya que contienen menos calorías y aportan fibra que ayudará a



mejorar la digestión. De postre sugiere consumir frutas, sin adicionar azúcar ni cremas. Puede ser un mote con huesillos sin azúcar, y para después del almuerzo, incorporar un té de infusiones digestivas tipo manzanilla o rooibos, en vez de té o café, que son que-lantes (una sustancia que forma complejos con iones de metales pesados), que no permiten la absorción de nutrientes. “Un aspecto igualmente importante es moderar el consumo de bebidas gaseosas y alcohol, ya que son altos en calorías y consumirlas en exceso es un factor de riesgo de numerosas enfermedades. Por ello, es mejor consumir agua, infusiones o en su defecto, bebidas o jugos sin azúcar. Si va a beber alcohol, es preferible una copa de vino o espumante”, concluye María José Silva, quien asegura que para mejorar la digestión y quemar algunas calorías extras, bailar un par de cuecas, siempre será positivo.

CUENTAN QUE...

Vuelven las Cuecas

Debido a que el Valle de Aconcagua se encuentra en Fase 4, se han realizado diversas celebraciones por Fiestas Patrias. Cuentan que varias autoridades han tenido que desempolvar sus pañuelos para sus patitas de cueca.

Música chilena en la plaza

Llamó la atención a los vecinos de Los Andes que esta semana circularon por la plaza de armas, la música chilena, que sonaba por parlantes. Cuentan que muchos transeúntes se detuvieron a bailar pies de cueca.

Candidato Influencer

Los candidatos a diputados o cores buscan diversas estrategias para convencer al electorado. Cuentan que el candidato a CORE por San Felipe, Paulo del Solar, realizó un entretenido saludo dieciochero por sus plataformas.

¿Vuelven los turistas?

Tras el anuncio del Ministro de Salud, en el que indicó las modificaciones al plan frontera protegida, cuentan que los operadores turísticos buscan alternativas de atraer público desde los países vecinos.

EL TIEMPO PARA ESTA SEMANA

VIERNES 17 SEP	SÁBADO 18 SEP	DOMINGO 19 SEP	LUNES 20 SEP	MARTES 21 SEP	MIÉRCOLES 22 SEP	JUEVES 23 SEP
24° / 9°	21° / 8°	19° / 8°	25° / 7°	23° / 11°	22° / 9°	26° / 10°
 12-35 km/h	 12-36 km/h	 10-33 km/h	 10-31 km/h	 13-41 km/h	 10-36 km/h	 6-37 km/h

Campaña municipal #18Seguro llega a botillerías a informar sobre nueva ley de alcoholes

Autoridades, regionales, provinciales y de la comuna de Los Andes, realizaron trabajo de sensibilización en botillerías sobre la nueva ley de alcoholes en el marco de la campaña #18Seguro que impulsa Senda Previene y Municipalidad de Los Andes.

Prevenir el consumo abusivo de alcohol en estas Fiestas Patrias, entre la comunidad es uno de los objetivos de la campaña #18Seguro que desarrolla por estos días la Municipalidad de Los Andes, junto al Senda Previene. Una de las acciones de la iniciativa es difundir y sensibilizar entre los dueños de botillerías la nueva ley N°21.363 publicada recientemente en el Diario Oficial.

Esta mañana se realizó una actividad de difusión en la botillería “Los Amigos” para sensibilizar particularmente sobre la prohibición de venta a menores



de edad y la exigencia del carnet de identidad a todo el que compre alcohol.

Marcelo Platero, director regional de Senda dijo que “en estas Fiestas Patrias estamos preparados y coordinados para todas las actividades como el control de Alcotest y Narcotest en las calles de la región, como esta nueva ley de alcohol. Cada vez que se compre alcohol se deberá presentar el carnet de identidad, y ya los locatarios no pueden presumir la edad, esto

tiene el motivo de prevenir el consumo del alcohol; en Chile se inicia a los 13 años, así queremos restringir este acceso”. Para el alcalde de Los Andes, Manuel Rivera la prevención es un trabajo entre todos. “Tiene que

ver con un trabajo en conjunto, nosotros nos ponemos a disposición, con equipos, difusión y sensibilización con el objetivo final de prevenir el cuidado a la vida. Estas celebraciones vivámosla de manera responsable”. Rodrigo Vásquez, es el dueño de la botillería “Los Amigos”, lugar donde se hizo la actividad de sensibilización y esta es su opinión: “Me parece súper bien, acá claramente los menores de edad no se vende alco-

hol, nosotros estamos informados de esta nueva normativa y se exige el carnet a cada persona que ingresa a comprar”.

A sólo días que inicien las celebraciones, Ricardo Figueroa, delegado presidencial provincial hace un llamado a la prevención, al autocuidado y a la prudencia de los consumidores; “hoy estamos haciendo esta actividad en la botillería “Los Amigos” para informar que cada persona que compre deberá cumplir con ciertos requisitos”.

Esta normativa, regula la publicidad que incentiva el consumo de alcohol; busca revertir el consumo de los menores de edad; incorpora en los envases y en la publicidad, leyendas que adviertan sobre los efectos del alcohol en la salud; y estimula el cumplimiento de las normas de la ley sobre expendio y consumo de bebidas alcohólicas.

Consigue la piel

del Uní Uní

Sede del Club, Benigno Caldera, Parrasia, San Felipe