



Consejos Preventivos

para cuidarnos en las Fiestas Patrias

Para una conducción segura:



1

Conduce siempre con el cinturón de seguridad abrochado.



4

Para evitar la aparición de fatiga, adopta una postura de conducción correcta, descansa periódicamente, y bebe agua de manera frecuente.

7

No hables por el celular, utiliza siempre manos libres o estacionate para atender la llamada.



8

Utiliza el chaleco reflectante al salir del vehículo y ubica el triángulo de señalización de peligro.

2



Menores de 9 años de edad (peso inferior a 33 kilos o estatura inferior a 1,35 m) deben ir en el asiento trasero, usando una silla de acuerdo a su peso. Menores de 12 años también deben ir en el asiento trasero.



5

No te saltes las comidas mientras viajas, ya que puede ocasionar somnolencia, bajos niveles de azúcar en la sangre y sensación de desorientación. Puedes llevar comidas ligeras para el viaje.

9

No conduzcas si has ingerido bebidas alcohólicas.



3

Asegúrate que el vehículo esté en buenas condiciones. Inspecciona el vehículo al iniciar y finalizar el viaje.

6

Respetas las normas de tránsito, avisa con antelación antes de realizar una maniobra, mantén la distancia de seguridad con los vehículos que circulan por delante, y conduce a la defensiva.

10

Si se produce un incendio, apaga las llamas con el extintor, una manta, ropa, tierra o arena, pero nunca con agua.

Para una alimentación saludable:



11

Prefiere ensaladas de acompañamiento, en vez de arroz o papas.



14

Bebe líquidos o bebidas sin azúcar

17

De postre, elije fruta fresca o huesillos preparados con endulzante, no con azúcar.

12



Utiliza pebre o chancho en piedra, en reemplazo de mayonesa.

15

Evita comer empanadas o choripanes a la vez. Altérganlos durante los días de celebración.

13

Aprovecha de hacer otras comidas tradicionales, como cazuela, ajiaco, valdiviano; ya que son más saludables (270 calorías).

16

Prefiere las empanadas de horno en vez de fritas.

18

Prefiere cortes magros como lomo liso, pollo o pavo.

¡Comparte estos datos con tus seres queridos!