



F
Frases

“Claramente, no queremos que se repita lo que ocurrió en Valparaíso. No vamos a poder solucionar (todo) en los primeros 90 días”.

José Antonio Kast
Presidente electo

“Le tengo mucho cariño y respeto a Arturo (Squella), pero quiero ser bien claro, el Partido Nacional Libertario no es un partido de tercera categoría”.

Johannes Kaiser
Timonel y diputado del Partido Nacional Libertario

C Correo

Guías Alimentarias

●Las Guías Alimentarias de EEUU (Dietary Guidelines for Americans 2025-2030) han generado debate internacional por el cambio que proponen en el enfoque de la alimentación saludable, al priorizar un mayor consumo de proteínas de origen animal y lácteos enteros, junto con una reducción de los productos ultraprocesados. Sin duda se trata de una discusión relevante, especialmente considerando que las enfermedades crónicas asociadas a la dieta representan hoy uno de los principales problemas de salud pública en muchos países.

Sin embargo, es fundamental recordar que las guías alimentarias no son universales: cada país debe construir las suyas en función de su realidad sanitaria, social, cultural y ambiental. En Chile, nuestras Guías Alimentarias elaboradas por el INTA de la Universidad de Chile no solo se basan en la evidencia biológica sobre nutrición y salud, sino que también incorporan dimensiones clave como sostenibilidad ambiental y aspectos socioculturales de la alimentación.

El enfoque estadounidense, fuertemente centrado en grupos de alimentos y patrones dietéticos, responde al perfil epidemiológico de su población, incluyendo preocupaciones como la sarcopenia, obesidad y la alta prevalencia de

enfermedades crónicas. No obstante, un aumento importante del consumo de proteínas, especialmente de origen animal, puede conllevar riesgos si no se equilibra adecuadamente, como un menor consumo de fibra, mayor ingesta de grasas saturadas y sodio, y un impacto ambiental significativo.

En contraste, las guías chilenas promueven el equilibrio, la diversidad y el consumo de alimentos frescos y naturales, junto con la valoración de las comidas caseras, hábitos de comensalidad y cultura alimentaria. Además, se articulan con políticas públicas como la Ley 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, reforzando una mirada integral de promoción de la alimentación saludable desde la infancia y a lo largo del curso de vida.

Por ello, si bien es positivo que a nivel internacional se refuerce el mensaje de reducir los ultraprocesados y volver a los alimentos reales, es fundamental insistir en que las recomendaciones nutricionales deben ser culturalmente viables, socialmente pertinentes y ambientalmente sostenibles. Las guías alimentarias son, en esencia, una expresión de la identidad y las necesidades de cada país, y no una receta única aplicable a todas las realidades.

Dra. Nelly Bustos

Ejemplo que reconforta

●Presencie en televisión la conferencia de prensa ofrecida en La Moneda por el Presidente de la República y su sucesor, referida a la catástrofe que significa los incendios que se han producido en el sur. Más allá de la utilidad práctica que para los damnificados significa esta cita, estimo que es altamente destacable la actitud de ambos, quienes estando en las antípodas políticas, dan un ejemplo de patriotismo. Ambos hicieron un llamado a todos los ciudadanos a colaborar. Debemos sentirnos orgullosos de este acto cívico que demuestra que los chilenos somos capaces de tener actitudes de unión al más alto nivel, cosa que es extraña encontrar en otros países. Fue un acto que permite tener confianza en el futuro del país.

Demetrio Infante Figueroa

Inversión

●El éxito del nuevo gobierno, dependerá de atraer inversión, un motor fundamental para el desarrollo. Será imprescindible emitir señales claras de certeza jurídica y de estabilidad económica. El capital siempre busca confianza. Sin ella, el crecimiento se estanca y las demandas sociales se vuelven financieramente imposibles. Si se quiere progresar, el Estado necesita ser un facilitador, garantizando reglas claras para todos aquellos que apuestan por el futuro de nuestra nación.

Javier Salinas Rojas

Gabinete

●Este martes 20 de enero, el presidente electo José Antonio Kast presentó a sus 24 ministros. Destaca una mayor presencia de independientes, lo que reduce el cuoteo político tradicional y prioriza perfiles técnicos y profesionales. No obstante, surgieron críticas por la falta de experiencia política en algunos ministros y por nombramientos que generaron debate, como Francisco Undurraga en Cultura o la incorporación de figuras provenientes de antiguos gobiernos de la Concertación, como Ximena Rincón y Jaime Campos. ¿Se trata de una estrategia para conformar un gobierno amplio y abierto al diálogo?

Además, contrario a lo que se especuló durante meses, solo se concretó la fusión entre Economía y Minería, pese a que incluso horas antes existía un nombre para el Ministerio de Minería. Lo que si marca una diferencia relevante es que se trata de un gabinete consi-

derablemente más serio y profesional que el del actual gobierno de Gabriel Boric.

Martín Álvarez

Atraer inversión

●El éxito del nuevo gobierno dependerá de atraer inversión, un motor fundamental para el desarrollo. Será imprescindible emitir señales claras de certeza jurídica y de estabilidad económica. El capital siempre busca confianza. Sin ella, el crecimiento se estanca y las demandas sociales se vuelven financieramente imposibles. Si se quiere progresar, el Estado necesita ser un facilitador, garantizando reglas claras para todos aquellos que apuestan por el futuro de nuestra nación.

Javier Salinas Rojas

El Mercurio de Calama invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número o teléfono del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las mismas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@mercuriocalama.cl

F Foto del día

MARAVILLOSO ALTIPLANO

@1001calatori publicó esta imagen que confirma porque San Pedro de Atacama es uno de los sitios más espectaculares de nuestra región y del planeta. El altiplano es único, valeroso y cuidemoslo.



EN X
#BORIC Y KAST

●@GabrielBoric Chile vive días difíciles y es una tarea de Estado enfrentar esta emergencia con toda la certeza posible. Acabamos de tener una importante reunión de trabajo con el presidente electo, José Antonio Kast, en la que hemos detallado el despliegue que las distintas instituciones han tenido desde el primer momento, tanto para el control del fuego, como para ir en ayuda de las personas afectadas.

●@udiopopular Cuando Chile enfrenta una tragedia la unidad no es una opción: es un deber. Valoramos el mensaje de coordinación y espíritu republicano entregado por José Antonio Kast, Pdte electo, junto al Pdte Gabriel Boric para enfrentar juntos esta emergencia.

●@uchileradio Kast y Boric entregan declaración conjunta desde la mone-

da por la emergencia en el sur. “El tono que ha tomado Kast desde que es presidente electo es muy distinto al que estuvo en campaña... Parece que la presidencia modera mucho”, analiza el cientista político de @InstLibertad, @mpablor.

●@Diplomatica En una escena inédita, Gabriel Boric y el presidente electo José Antonio Kast comparecieron juntos en La Moneda. Llamaron a la responsabilidad ciudadana ante los megaincendios que ya dejan 19 muertos en el centro-sur del país.

●@elpais_america Boric y Kast entregan una señal de unidad en La Moneda en medio de la tragedia por el megaincendio. Los dos se reunieron para coordinarse, ya que la Administración actual es la responsable de atender la emergencia y el futuro Gobierno de la reconstrucción