

C Correo

Guías alimentarias

• Las Guías Alimentarias de EE.UU. (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



A Al vuelo

En la sede del Obispado de Valdivia, en calle Cochrane, Cáritas Chile se encuentra recibiendo aportes que enviará en pocos días a la región del Bío-Bío. En particular, buscan materiales para quienes ayudan con las labores de remoción de escombros y también pañales, para niños y adultos. **RDA**

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.

Dra. Nelly Bustos
Investigadora Responsable
Guías Alimentarias para Chile
Académica INTA
Universidad de Chile

UACH

• La UACH tenía -al 2023- una deuda de Largo Plazo de 120 MUSD, y tiene un Patrimonio de 150 MUSD, es decir, debe el 80% de lo que tiene. He pedido las Memorias de los Estados Financieros del 2024, y no me las han dado, tampoco las tienen subidas en la web.

Las irregularidades datan desde hace mucho tiempo. Llama la atención que los valdivianos no defendan su Universidad con más coraje, ya que ella debiese traer no sólo conocimiento a las nuevas generaciones, sino que también crecimiento económico local.

Mientras tanto, las Universidades Privadas, bien administradas, no dejan de crecer. No nos sorprendamos mañana, quién absorberá a quién.

Jorge Ronda Tampier
Valdiviano de Corazón

• No basta apagar los incendios; debemos ayudar a las víctimas. No ovidarlas cuando otra noticia llene los titulares y matinales.

Clementina Watson
cartasaldirector@australvaldivia.cl

Bicentenario de Chiloé

• Este lunes 19 de enero se cumplen 200 años de la firma del Tratado de Tantauco que puso fin a la Guerra de Independencia de Chile, incorporando el archipiélago de Chiloé a la naciente República y marcando la salida definitiva de los españoles de Sudamérica.

El acuerdo firmado por el General chileno Ramón Freire y el General español Antonio de Quintanilla, integró a Chiloé como parte de Chile y a sus habitantes como ciudadanos con plenos derechos, garantizando la inviolabilidad de bienes y propiedades de los militares realistas y de todos los habitantes de la provincia.

Aún se aprecian los vestigios realistas como ruinas de fortificaciones militares y restos de cañones y muros que formaron parte de las defensas españolas hasta 1826.

Todo un mundo histórico a continuar preservando como parte de la riqueza patrimonial de esa zona sur del país.

Jorge Vidal Stuardo
Presidente
Academia de Historia Naval y
Marítima de Chile

Seguir ayudando

• No basta apagar los incendios; debemos ayudar a las víctimas. No ovidarlas cuando otra noticia llene los titulares y matinales.

Clementina Watson
cartasaldirector@australvaldivia.cl

Claudia Lopetegui Moncada
Seremi de Energía Los Ríos

C Columna

Un desafío impostergable

La transición energética que Chile ha decidido impulsar no puede construirse sin equidad. Así lo confirma el Tercer Informe de Equidad Empresarial y Buen Gobierno Corporativo, que evidencia avances normativos importantes, pero también brechas persistentes en la participación de mujeres en espacios de liderazgo.

Esta realidad adquiere una dimensión particular en regiones como Los Ríos, donde el sector energético cumple un rol estratégico para el desarrollo productivo, la resiliencia territorial y la calidad de vida de las comunidades.

Aunque las mujeres representan cerca del 39% de la fuerza laboral en las empresas analizadas a nivel nacional, su presencia disminuye de manera

drástica en los cargos de mayor responsabilidad. Solo un 18,5% accede a la alta gerencia y apenas un 18,2% participa en directorios.

En un sector históricamente masculinizado como el energético, estas cifras reflejan barreras estructurales que debemos enfrentar con decisión, especialmente en territorios donde se proyectan inversiones en energías renovables, eficiencia energética y adaptación al cambio climático.

Desde el Gobierno, la equidad de género ha sido entendida como una política de Estado y no como un gesto simbólico.

Iniciativas como Energía Más Mujeres, la implementación de la Ley Karin, la reducción de la jornada laboral a 40 horas y la reciente Ley Más Mujer

res en Directorios apuntan a transformar culturas organizacionales, promover la corresponsabilidad y generar condiciones reales para la inserción y permanencia de más mujeres en sectores estratégicos.

En la región de Los Ríos, avanzar hacia un desarrollo energético sostenible exige incorporar miradas diversas, fortalecer el liderazgo femenino y garantizar entornos laborales seguros y diversos.

La equidad de género no es solo una demanda social, sino una condición clave para fortalecer el sector. No se trata solo de justicia social, sino de tomar mejores decisiones para el futuro del territorio. La energía del desarrollo regional necesita del talento de todas y todos.

C Columna

Iván Flores García
Senador
por Los Ríos



El fuego no pregunta...

D urante los últimos días hemos sido testigos de la tragedia que afecta a las zonas de Ñuble y Biobío. Lo cierto es que el fuego no para, no pregunta y cruzas fronteras de un momento a otro.

Por eso, es un imperativo extremar las medidas de precaución en nuestra región de Los Ríos para evitar que tragedias como las vividas se repitan en nuestras comunas. La prevención debe elevarse al centro del debate público, social y político. No es suficiente con reaccionar: debemos actuar antes.

Se requieren, entre otras medidas, campañas intensas y eficientes de educación, qué duda cabe. Porque si bien estamos, como país, bastante preparados para enfrentar los efectos de los terremotos, muchos expertos coinciden en que no pasa lo mismo con los incendios. Concientizar a las personas sobre la responsabilidad compartida es vital.

Pero aquello no basta; de allí que sea necesario avanzar con educación, pero también con urgencia en las mejoras necesarias para la reacción ante emergencias; alertas tempranas y monitoreos efectivos. La reducción del 17% de incendios en zonas donde comunidades se organizaron para la preventión demuestra que el trabajo colectivo sí funciona.

Tema esencial, además, es el de la responsabilidad legal y sanciones claras: La percepción de que muchos incendios se originan en acciones humanas debe ir acompañada de una respuesta judicial y sancionatoria clara que desaliente prácticas negligentes y criminales. Estas tragedias han significado para nuestro país pérdida de innumerables vidas y aunque las leyes hoy son mucho más drásticas, las investigaciones deben ser eficientes y oportunas.

No podemos normalizar tragedias como estas. Si no hay cambios culturales y de gestión de fondo, el fuego seguirá retornando, cada vez más voraz.

Tenemos la capacidad técnica y la experiencia social para prevenir incendios, pero falta lo más importante: una voluntad colectiva que convierta la preventión en la práctica cotidiana. Cuidar nuestros bosques y comunidades no es solo apagar incendios cuando ya están encendidos, sino evitar que comiencen y arrasen.