

SERVICIOS

TENDENCIAS

Comer huevitos de Pascua puede ser afín a una dieta equilibrada

INTA aconseja fijarse en etiquetas y evaluar el consumo de azúcar, que debe venir explicado de fábrica. Dosis diaria recomendada es 2 a 3 chocolates.

V. B. V.
Medios Regionales

El domingo, el mundo católico celebrará la Pascua de Resurrección y los niños, sin mirar religión, disfrutarán los tradicionales huevitos de chocolate, un "símbolo de fertilidad, vida y renacimiento", según explica el Hogar de Cristo en su página web, debido a que en El Vaticano, epicentro de la festividad, está comenzando la primavera y la Semana Santa ocurre en simultáneo a celebraciones paganas.

En este contexto aparece también el conejo que "esconde" los huevitos y, para tener una celebración responsable con la salud de los más pequeños, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) recomendó a los adultos leer las etiquetas antes de comprar.

Lo primero que hay que mirar es si la caja de huevitos trae sellos negros de advertencia como "Alto en azúcares", "Alto en grasas saturadas" o "Alto en calorías",



LA LEY DE ETIQUETADO INVITA A LA MEDIDA EN EL CONSUMO.

o "Alto en calorías", lo cual "significa que es un producto de consumo ocasional. Mientras menos sellos tenga, mejor", señaló el organismo de la Universidad de Chile.

Los sellos no quieren decir que no hay que comer nunca chocolate, sino que su ingesta debe ser medida,

más aún cuando son los niños los destinatarios del producto.

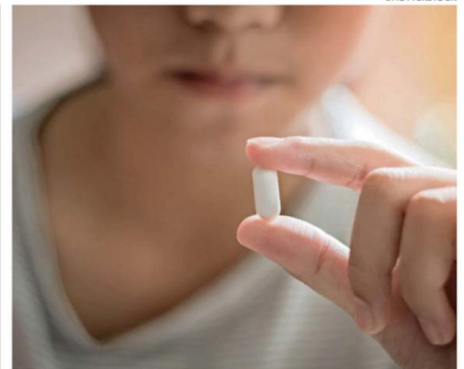
Para esto hay que revisar la cantidad de azúcar. "Un huevito pequeño (cuyo peso fluctúa entre 9 y 12 gramos) puede tener de 5 a 7 gramos de azúcar. Esto es aproximadamente 1 a 1,5 cucharaditas. Si un niño come varios

huevoitos, el azúcar se acumula muy rápido", explicó la nutricionista Natalia Rossi.

Esto se ve en la información disponible por ley en una lista al reverso de los envases. "Los primeros ingredientes son los que están en mayor cantidad. Si el azúcar aparece primero, indica que el producto tiene un alto contenido de azúcares", agregó la profesional.

Identificar el tipo de grasa también es importante, "ideal es que diga 'mantequilla de cacao'. Si tiene aceite de palma u otras grasas es un producto de menor calidad", destacó Rossi.

Sobre en qué momento comienza el exceso, la profesional del INTA manifestó que "una buena referencia de una porción es dos a tres huevoitos de chocolate pequeños, es decir, 20 a 30 gramos del producto, lo que equivale a dos o tres cucharaditas de azúcar. Si el consumo es libre, como ir comiendo durante el día, es muy fácil sobrepasar esta cantidad".



LA INTOXICACIÓN POR ESTE FÁRMACO VA EN AUMENTO EN CHILE.

Alertan complicaciones por el desafío de tomar pastillas de paracetamol

En redes sociales circula un desafío de tomar paracetamol indiscriminadamente para ser llevado al hospital. Quien pasa más días internado, gana, señala el reto enfocado en adolescentes, quienes tienden a pensar que no hace daño por lo común que es tener este medicamento en casa. Sin embargo, médicos alertaron que puede causar fallas hepáticas graves.

El paracetamol produce una sustancia tóxica que destruye las células del hígado. "Esto puede causar falla hepática, una condición muy grave que en algunos casos requiere trasplante o puede causar la muerte", señaló Claudio Müller, académico de Farmacia en la Universidad de Concepción (UdeC).

"El mal uso de medicamentos puede causar daño en órganos vitales, proble-

mas al corazón, convulsiones, pérdida de conciencia, hospitalización e incluso riesgo de muerte. El dolor de estómago puede ser solo el primer síntoma", explicó el docente.

El Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica (Cituc) también alertó que "el 95% de las intoxicaciones por paracetamol en adolescentes son por intento de suicidio".

En los últimos años su consumo "ha ido aumentando", afirmó el médico Juan Carlos Ríos: el paracetamol "está dentro del top five de toda la historia de nuestro centro toxicológico", solo superado por el clonazepam y el cloro doméstico.

La intoxicación por paracetamol es una de las causas más frecuentes de aparición repentina de ictericia, de insuficiencia hepática o de ambas a la vez.

Apple celebra sus 50 años en medio de amenazas en Irán

El gigante tecnológico nació de la visión de dos jóvenes en un garaje de California en 1976, Apple, cumple medio siglo de vida. En medio de los preparativos del festejo, la Guardia Revolucionaria iraní anunció que atacaría sus oficinas en Medio Oriente.

El grupo advirtió a los trabajadores que se alejen de sus puestos, ya que for-

man parte de "compañías terroristas espías", en referencia a 18 empresas entre las también aparece la competencia directa de Apple, Microsoft.

La firma, cuyo logo es la manzana mordida, para su efeméride del medio siglo tomó el lema "50 years of thinking different (50 años pensando diferente)", en referencia a su eslogan de 1997,

"Think different (Piensa diferente)", tras cinco décadas de innovación con productos icónicos, como el iPhone y el iPod, junto a una base de usuarios sin precedentes.

Lo que comenzó con la venta de una furgoneta Volkswagen por parte de Steve Jobs para financiar el Apple I, diseñado por Steve Wozniak, es hoy una infraestructura global con

más de 2.350 millones de dispositivos activos en todo el mundo, afirmó Tim Cook, director ejecutivo de Apple, en 2025, citó agencia EFE.

Este camino fue pavimentado mediante la aparición del computador Macintosh en 1984, que introdujo la informática personal a las masas, hasta el iPod en 2001, que cambió el consu-



LOS PRODUCTOS DE APPLE SON RECORDADOS POR SUS DISEÑOS.

mo de música, y el iPhone en 2007, que dio paso a la era de las aplicaciones.

Jobs, Wozniak y Ronald

Wayne crearon Apple Computer Co. el 1 de abril de 1976. Su sede está en Cupertino, Estados Unidos.