



Envía tus opiniones y comentarios nos interesan | mail > [diario@ladiscusion.cl](mailto:diario@ladiscusion.cl)

## Riesgos de dietas restrictivas

Señor Director:

Queda poco para que llegue el verano, y muchos empiezan a considerar restricciones alimentarias para perder los kilos acumulados en los meses anteriores. Sin embargo, es crucial comprender que las dietas hipocalóricas mal diseñadas pueden tener consecuencias negativas para la salud.

Para lograr una pérdida de peso saludable, es esencial seguir una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos: cárnicos, huevos, pescados, leguminosas (proteínas), cereales (carbohidratos), alimentos ricos en grasas saludables tales como frutos secos, semillas, aceite de canola, oliva, maravilla, entre otros, frutas y verduras en amplia variedad (vitaminas y minerales), para asegurar que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para mantener sus funciones metabólicas. Además, fomentar el consumo de fibra, presente en frutas, verduras, legumbres y granos enteros, ayuda a aumentar la saciedad y mejorar la salud digestiva, favoreciendo la regulación del apetito y los niveles de glucosa en sangre.

Por último, es importante complementar una dieta saludable con actividad física regular.

*Solange Martínez Callegos  
Académica Nutrición y Dietética USS*

## Gratuidad y servicio militar

Señor Director:

Respecto a lo dicho la mañana del jueves por el presidente de la UDI, Guillermo Ramírez, refiriéndose a la gratuidad universitaria como un mecanismo problemático puesto que reduce "dramáticamente" la postulación al servicio militar, creo prudente la siguiente reflexión. Siempre estudié en colegios públicos y actualmente soy estudiante de Periodismo de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

De más está decir que sin la gratuidad no podría estar estudiando porque la realidad económica familiar no lo permitiría. Efectivamente habría sido forzado a hacer el servicio militar si no existiera la gratuidad; pero no sería un conscripto orgulloso, sino más bien un joven frustrado. Lo que dice el diputado no solo denota una comprensión limitada respecto al

presente de las fuerzas armadas, sino también un profundo sentir clasista.

*Bruno Andrés Navarro Cabrera*

## El efecto dominó del alza eléctrica

Señor Director:

Algunos economistas han señalado que el alza en las tarifas eléctricas es un fenómeno puntual y transitorio. Sin embargo, su aumento no solo impactó la inflación de octubre, sino que también se proyecta que lo hará en los meses venideros.

La electricidad es un insumo esencial en todos los sectores productivos. Un incremento sostenido en su costo tiene un efecto multiplicador, elevando los precios de la canasta básica para las personas y de las materias primas en las empresas, generando presiones inflacionarias adicionales que podrían sumar nuevos episodios en los próximos meses.

Si el Banco Central considera que estas presiones son pasajeras y decide mantener o reducir la Tasa de Política Monetaria (TPM), podría perder eficacia en el control de la inflación. Por otro lado, un alza en la TPM, podría retrasar aún más la inversión y posponer la recuperación del mercado laboral. Es fundamental reconocer que los efectos del alza eléctrica están teniendo un impacto real y prolongado en la economía y en el bolsillo de las personas. Solo con un análisis riguroso y políticas adecuadas podremos evitar caer en una estancación que afecte aún más el bienestar de la población.

*Leonardo Rivas*

## Pensiones en crisis

Señor Director:

En el escenario actual de Chile, el sistema de pensiones parece un laberinto donde la esperanza se convierte en desilusión. "Yo quiero elegir.cl no más AFP" resuena como un grito de auxilio ante la inoperancia de un sistema que, tras más de 40 años, no ha logrado garantizar una vejez digna. La crítica del economista Marco Kremerman no podría ser más pertinente: las pensiones no son un mero problema de "expectativas incumplidas", sino una alarmante crisis humanitaria.

Las cifras son escalofriantes. La mitad de los jubilados recibe menos de \$151 mil, un monto que, en términos prácticos, les

condena a vivir por debajo de la línea de pobreza. Mientras tanto, los esfuerzos de reformas han sido meras medidas paramétricas que, lejos de abordar el núcleo del problema, perpetúan un modelo que prioriza el lucro sobre la necesidad social. En este contexto, la propuesta de un sistema mixto, con un componente solidario, se presenta como una solución viable, aunque insuficiente.

La historia de Marcos López, un ingeniero químico con 37 años de cotización, es emblemática: su jubilación será solo el 15% de su salario actual. Este fenómeno, que se repite en miles de chilenos, nos enfrenta a una cruda realidad: el sistema de AFP, que prometía seguridad, se ha transformado en un espejismo.

La urgencia de una reforma real es innegable. No se trata solo de ajustar cifras, sino de garantizar que cada persona, al llegar a la vejez, pueda vivir con dignidad y sin miedo a la precariedad. La pregunta es: ¿estamos dispuestos a reimaginar nuestro futuro?

*Ricardo Rodríguez Rivas*

## Cripto Mercado

Señor Director:

Ha llegado Trump y Bitcoin ha explotado. El lunes 11 de noviembre, primer lunes después de la elección presidencial legó a los 89 mil dólares, marcando así un alza del 29% desde su máximo de 2021, impulsado, entre otras cosas, por el enfoque pro-criptomonedas del mandatario electo. Por otro lado, en Argentina, el presidente Javier Milei se ha reunido a finales de octubre con Charles Hoskinson, cofundador de Ethereum y Cardano, ambas en el top 10 de criptomonedas por capitalización de mercado, para entablar una conversación sobre desregulación con miras a un futuro digital en dicho país. Pese a que casi el 2% de los chilenos ha decidido recibir parte de su sueldo en monedas digitales, es necesario que toda la ciudadanía busque nuevas formas de innovar y adaptarse con responsabilidad a las nuevas tecnologías del mercado, para así evitar que tanto sueldos como pensiones pierdan su valor y que nuestro país no se quede una vez más a la cola de la revolución digital.

*Tomás Ojeda Aravena  
Fundación para el Progreso*