

Estadísticas mundiales de los Centros Latinoamericano, Caribeño y del Pacífico, indican que los padres que no amamantan a sus hijos saben que esta alimentación contribuye al desarrollo físico, emocional e intelectual de los pequeños.



Director:  
Marco Salazar Pardo  
Domicilio:  
Banco Encalada N° 324,  
Subterráneo N° -101, Castro  
Teléfono publicidad:  
753 4324 - 9 6191 8056  
Difusión de Suscriptores:  
7534330 -

WhatsApp +56 954763989  
Call center suscripciones:  
600 4000 100 -  
socios@laestrellachiloe.cl  
Propietario:  
Sociedad Periodística Araucanía S.A.  
Representante legal:  
Rodrigo Prado Lira  
Email: cronica@laestrellachiloe.cl

causa cada 20 minutos.

Este alarmante panorama se ve agravado por la alta prevalencia de factores de riesgo como la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión arterial, el sedentarismo y la dislipidemia. Se estima que el 80% de las muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares podrían evitarse haciendo cambios en el estilo de vida, como una alimentación más saludable, la realización de actividad física regular y, por supuesto, no fumar. Por eso es que la prevención es fundamental para combatir las. Conocer y controlar factores como el colesterol, la presión arterial, acercarse al peso ideal, mantener niveles de azúcar en sangre adecuados y el cese del tabaquismo son pasos

consi  
den a  
lares:  
los in  
ellas.  
Para c  
adopt  
farma  
lud id  
plo, n  
la ma  
plaza  
fruta:  
mien  
turad  
del ej