



Alimentación sostenible

● Sabemos que los patrones alimentarios en la salud humana están directamente relacionados con las enfermedades crónicas, donde una dieta alta en carnes rojas, alimentos ultra procesados y azúcares generan enfermedades cardiovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. Por el contrario, una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contribuyen a una mejor salud y menor riesgo de presentar las enfermedades ya mencionadas.

Sin embargo, hoy no sólo se habla de una alimentación saludable y equilibrada, sino que genere el menor impacto ambiental posible, ya que para 2050 es un desafío global alimentar a la población mundial de casi 10 mil millones de personas. Las dietas sostenibles se caracterizan no sólo por sus beneficios para la salud, sino que, además, por sus bajos impactos ambientales, menores emisiones de gases de efecto invernadero y un menor uso de los recursos de tierra y agua.

La agricultura y la producción de alimentos son responsables del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero, el 70% del uso de agua y 40% del uso de tierra. Por ello, se han propuestos patrones dietéticos específicos que ayuden no sólo a evitar enfermedades crónicas de las personas, sino que al planeta en general.

Este tipo de alimentación enfatiza

el consumo de alimentos vegetales de alta calidad, como cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos, legumbres y aceites vegetales insaturados, cantidades moderadas de alimentos de origen animal como lácteos, huevos y carnes y una ingesta reducida de grasas saturadas, cereales refinados y azúcares. Si seguimos estos patrones alimentarios, se podría prevenir 11 millones de muertes prematuras por año, ya que este tipo de alimentación aporta variedad de nutrientes, es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales como zinc, calcio, potasio, vitamina A y del complejo B, fibra y compuestos bioactivos, que no sólo ayudan a prevenir enfermedades, sino que también llevan a la reducción de peso corporal y disminución de marcadores proinflamatorios, característicos en patologías crónicas.

El llamado, entonces, es dirigirnos hacia este tipo de dietas más saludables y sostenibles, que van en directo beneficio de la salud de las personas, reduciendo enfermedades y, a la vez, ayudando al planeta.

Caroline Yans Paredes, académica de la Universidad Santo Tomás, sede Puerto Montt

¿Tohá presidenciable?

● ¿Carolina Tohá como posible candidata presidencial? Sería una estupidez

mayor: una persona resentida social, asolapada, mentirosa y que no es capaz de vivir un presente, no tiene posibilidad de llegar a la Presidencia.

Que piense en vivir una vejez con una historia que ya está obsoleta, la del gobierno militar. Y que reconozca que el gobierno de la nefasta UP sepultó a Chile en su momento.

Carlos Olivares Covarrubias

Crisis de liceos emblemáticos

● Los resultados de la PAES han vuelto a encender el debate sobre la calidad de la educación en Chile, particularmente respecto de los liceos emblemáticos. El desplome del Instituto Nacional y otros establecimientos no es un hecho aislado, sino que el reflejo de decisiones políticas que han transformado las estructuras educativas en las últimas décadas.

Sin embargo, es fundamental cuestionar la dependencia excesiva de pruebas estandarizadas como la PAES para evaluar la calidad educativa. Estas herramientas, diseñadas para medir competencias específicas, no capturan la complejidad de los contextos escolares, ni la diversidad de realidades en las aulas.

Es imperativo que las políticas educativas se apoyen en la generación de evidencia contextualizada que permita tomar decisiones informadas. Pe-

ro, no se trata sólo de resultados en pruebas estandarizadas, sino de una agonía provocada por la indiferencia hacia el potencial transformador de la educación pública.

Revertir esta situación requiere reconocer errores políticos, fortalecer la formación de docentes y garantizar recursos suficientes para reflejar el impacto de la educación pública en la vida de los estudiantes.

Sergio Sepúlveda, académico de la Universidad Autónoma

“Chile en la encrucijada”

● Chile, una vez visto como un ejemplo de desarrollo en América Latina, enfrenta hoy una preocupante mediocridad producto de años de estancamiento económico, desigualdad persistente, polarización política y crisis de liderazgo. El país, demasiado dependiente de sus exportaciones de materias primas, no diversificó su economía ni fomentó la innovación, haciéndolo vulnerable a fluctuaciones externas. La desigualdad, sumada a sistemas públicos debilitados, ha generado descontento social, profundizado por una clase política que en lugar de ofrecer soluciones estratégicas, parece atrapada en visiones cortoplacistas y conflictos ideológicos.

En este contexto, la falta de liderazgos con experiencia, responsabili-

dad y compromiso se hace evidente, pues los problemas actuales no se resuelven con discursos pueriles, sino con acción seria y eficaz. Quienes desempeñan funciones públicas tienen una responsabilidad directa con los contribuyentes, quienes financian sus remuneraciones.

Esto exige un compromiso ético y profesional que garantice el bienestar colectivo, en lugar de perpetuar la desconexión con las necesidades ciudadanas. Chile necesita líderes capaces de guiar al país hacia un modelo inclusivo y sostenible que recupere la confianza perdida y materialice el potencial de su gente.

Rodrigo Durán Guzmán

Avance de la derecha

● ¿Avanza la derecha en todo el mundo? Culpa única y exclusiva de los delirios refundacionales de la izquierda.

Pedro Muñoz

El Llanquihue 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 telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cronica@diariollanquihue.cl o a la dirección **Antonio Varas 167, Puerto Montt.**