

Alimentos ultraprocesados en la salud infantil

● Los alimentos ultraprocesados dejaron de ser una excepción y hoy forman parte habitual de la dieta, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Su bajo costo, amplia disponibilidad y atractivo los han instalado con fuerza en la vida cotidiana, muchas veces desplazando opciones más saludables.

Distintas investigaciones han asociado su consumo frecuente con efectos en la salud infantil, incluyendo irritabilidad, dificultades de atención y trastornos del sueño. A esto se suma un problema persistente, ya que el etiquetado sigue siendo complejo y poco accesible para muchas familias, lo que dificulta tomar decisiones informadas. No es menor que varios de estos productos, sobre todo los dirigidos a niños, se perciban como saludables, generando una falsa sensación de seguridad.

En este escenario la responsabilidad no puede recaer únicamente en las personas. Se requiere avanzar en regulación, educación alimentaria y acceso real a alimentos frescos, junto con incentivar la reformulación de productos para mejorar su calidad nutricional sin perder acep-

tación, especialmente en la población infantil.

El desafío no es solo reducir riesgos, sino construir entornos que hagan más fácil elegir bien. Cuando se trata de la alimentación infantil, lo que no se ve en la etiqueta también importa.

Migdalia Arazo Rusindo, Universidad Santo Tomás

Deportes Temuco merece ganar de local

● Esperemos que este partido que se juega el sábado contra San Felipe sea triunfo de local. El hincha de Temuco, que acude masivamente al estadio a diferencia de otras ciudades, merece ver a su equipo ganar en casa y sumar de a tres para ponerse en la parte alta de la tabla de posiciones.

Juan Contreras

Planificación de seguridad

● Dar a conocer públicamente la planificación de seguridad de los chilenos, es tan absurdo como entregar los planes de guerra al ene-