

promueve una relación saludable y consciente con la alimentación.

Cuando las comidas ocurren sin distracciones, los niños reconocen mejor las señales de hambre y saciedad, prestan atención a lo que están comiendo (olor, gusto y sabor) y desarrollan una relación más equilibrada con los alimentos, aspectos clave para una mejor nutrición y para modelar conductas que acompañen durante toda la vida.

Si ya se logró limitar en las escuelas, ¿qué podemos hacer para lograr dar ese paso también en casa? Propiciar momentos de comida con menos distracciones puede parecer una acción pequeña, pero en un escenario donde las pantallas ocupan cada vez más espacios de la vida cotidiana, desconectarnos para conectar con el entorno y con la alimentación, puede ser un paso relevante para fortalecer hábitos saludables desde la infancia.

*Ignacia Larraechea
gerente de Nutrición, Salud
y Bienestar, Nestlé Chile*

Agradece publicación

● La presente misiva tiene como objetivo agradecer la gentileza del Diario El Austral de Osorno, por la publicación aparecida el sábado 21 referida al libro “Osorno: Testimonios de su Historia”, de mi autoría.

Quiero destacar el permanente apoyo del Diario El Austral de Osorno, quienes se vinculan a las distintas expresiones artísticas y literarias de nuestra ciudad y alrededores.

Con respecto al escrito “Osorno: Testimonio de su Historia”, y como bien se señala en la noticia, son relatos que dan cuenta de las vivencias y recuerdos que constituyen la memoria patrimonial de nuestra ciudad.

Desde instituciones como la Sociedad de Socorros de Señoras, el Club de Rayuela Población Angulo a personajes como El Chascón de la Pera, quien fue un conocido locatario de venta de productos del mar en la feria Pedro Aguirre Cerda, o Bernardo Eggers Reccius, quien recibió el Premio Mundial del Salón de la Fama, por su Auto Museum Moncopulli, son algunas de las historias que se plasman en este nuevo libro de la colección Historias Vividas.

*Ricardo Becerra Inostroza
escritor osornino*

El Austral de Osorno 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@australosorno.cl o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.