

con el omega 3 para la concentración y aprendizaje, y para la población adulta es un factor protector frente al riesgo cardiovascular.

En el caso del consumo de lácteos, tanto para la población infantil como adulta y adulta mayor, el calcio y vitamina D son indispensables para el fortalecimiento de los huesos, evitando fracturas y enfermedades, como osteoporosis en personas mayores.

Por otro lado, el consumo de frutos endémicos presenta beneficios a la salud por su alto potencial antioxidante.

El llamado entonces es volver a lo natural y potenciar el consumo de alimentos de nuestra región. Para esto es necesario disminuir las brechas en educación alimentaria y la cultura culinaria en la preparación de estos productos.

Para ello, es indispensable fortalecer políticas públicas territoriales con pertinencia territorial, que sean mantenidas en el tiempo, para así incluir desde la primera infancia el consumo de alimentos de nuestro entorno.

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

## Investigación y universidades

● Las universidades cumplen un rol fundamental en la construcción de pensamiento crítico y comprensión

de los fenómenos humanos y sociales. Gran parte del conocimiento que hoy orienta políticas públicas, educación y convivencia democrática surgió desde investigaciones y publicaciones académicas. Humberto Maturana y Francisco Varela transformaron la comprensión sobre cognición y convivencia humana desde universidades chilenas, mientras Julieta Kirkwood abrió debates fundamentales sobre género y democracia, sólo por nombrar algunos.

En áreas como educación y comportamiento humano, investigar emociones, cooperación y vínculos sociales no constituye un lujo académico, sino una necesidad social. La divulgación científica a través de libros, artículos y espacios públicos es una forma de transferir conocimiento a la sociedad. Debilitar la investigación y su comunicación es empobrecer el desarrollo científico y la vida democrática y cultural de nuestro país.

*Felipe Marín Álvarez, académico de la Universidad Andrés Bello*

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](mailto:cronica@diariollanquihue.cl) o a la dirección **Antonio Varas 167, Puerto Montt.**