

“Vi llorar a los oprimidos sin que nadie los consolase del poder de los opresores” (Eclesiastés).

*Derico Cofré Catrill*

## Kast y Hamlet

●La respuesta reciente de Kast sobre su apoyo a Bachelet como candidata al cargo de secretaria general de la ONU. “Me pronunciaré después de asumir”, me recordó la cita de Hamlet (acto 5, escena 2): “Si es ahora, no vendrá luego; si no viene luego, será ahora; y si no es ahora, de todos modos vendrá. Estar preparado lo es todo”.

La decisión de Kast se desplazó hacia el futuro. Mas, es inevitable.

*Gustavo M. Astorquiza*

## Sandía y melón

●En verano, la sandía y el melón vuelven a ser protagonistas de nuestra mesa, y no es casualidad: su aporte de agua, vitaminas y antioxidantes las convierte en aliadas naturales para enfrentar el calor. Son frutas refrescantes, nutritivas y fáciles de incorporar en preparaciones cotidianas.

Sin embargo, es importante recor-

dar que incluso los alimentos saludables requieren consumo responsable. Quienes viven con diabetes deben controlar la porción para evitar alzas de glucemia, mientras que las personas con enfermedad renal avanzada deben tener un manejo aún más estricto debido al contenido de potasio y líquidos.

También es necesario derribar mitos que persisten, como la supuesta “fermentación” si se comen después de las comidas. La evidencia es clara: lo que importa no es la hora, sino el equilibrio general de la dieta.

Finalmente, en días de calor, la higiene y conservación correcta son fundamentales para prevenir intoxicaciones. Lavar la cáscara, refrigerar después de cortar y consumir dentro de 48 horas son prácticas básicas.

Disfrutar del verano también implica informarse. La sandía y el melón pueden ser grandes aliados, siempre que se consuman con criterio.

*Perla Valenzuela*

## Crecimiento

●El crecimiento de la economía en 2025, en torno al 2,3%, confirma que el país sigue avanzando a un ritmo insuficiente para generar empleo de calidad y fortalecer su base productiva.