

Desde el primer momento en que ingresaron al centro espacial supe que estaban viviendo algo irrepetible. Lo vi en sus caras: ojos abiertos de asombro, sonrisas espontáneas y silencios atentos frente a lo desconocido. Fui testigo de su entusiasmo al descubrir que el espacio, la ciencia y la exploración eran alcanzables y cercanos.

Experiencias como esta dejan huellas que permanecen. Fortalecen la autoestima, despiertan la curiosidad y construyen confianza. A veces basta un momento para que una niña o un niño comience a verse a sí mismo de otra manera. Este viaje fue un reconocimiento a su compromiso con asistir al jardín infantil y a la escuela, pero también una señal para el país: cuando valoramos la educación desde los primeros años, los resultados son transformadores.

Chile tiene el desafío y la oportunidad de comprometerse decididamente con la educación parvularia, no como una etapa de transición, sino como una base fundamental del desarrollo humano.

María de la Luz González
Directora ejecutiva Fundación
Educacional Oportunidad

Alimentación saludable

● Chile vive una realidad sanitaria ineludible: la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) afecta a más de la mitad de la población infanto juvenil, con impactos en diabetes, hipertensión, cáncer y calidad de vida. Es un problema estructural, no sólo individual, y exige po-

líticas públicas con efectividad, impacto y sostenibilidad.

En este contexto, un reciente proyecto de ley, que modifica la Ley N° 20.606, propone que restaurantes y locales de comida informen de manera visible las calorías de cada plato y bebida en cartas físicas o digitales. Esta medida fortalece el derecho a decidir con información y puede contribuir a mejorar elecciones alimentarias.

La evidencia internacional muestra que el efecto promedio del etiquetado calórico es modesto, pero consistente: reduce ligeramente las calorías seleccionadas/consumidas. Por eso, su valor real está en integrarlo a un paquete de acciones: entornos alimentarios saludables, regulación de marketing, compras públicas, educación alimentaria y medidas fiscales que favorezcan alimentos naturales y saludables.

Para maximizar su impacto en Chile sería recomendable una implementación gradual (partiendo por cadenas), porciones estandarizadas, rangos calóricos cuando corresponda y fiscalización sanitaria.

Lidia Paz Castillo
Académica Escuela de
Tecnología Médica UDP

El Mercurio de Valparaíso 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 cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl.