LITORALPRESS

Fecha: 02-04-2026
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Noticia general
Título: **Tomar leche y comer almendras puede ayudar ante el cambio de hora**

Pág. : 11
Cm2: 565,0
VPE: $ 1.358.844

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Este fin de semana

Tomar leche y comer almendras puede ayudar ante el cambio de hora

Sus compuestos facilitan el sueño.

El sábado el reloj se retrasa 60 minutos, lo que afecta a humanos y a mascotas, advirtió académico, dado que dependen del comportamiento de sus amos.

Por Efe
cronica@diarioelsur.cl

Este sábado a la medianoche los relojes se deberán atrasar una hora para iniciar el horario de invierno en casi todo Chile. Es decir, cuando sean las 00:00 horas, deberán volver a las 23:00. La mayoría de los dispositivos conectados a internet lo hace por defecto. Sin embargo, si tiene relojes u otros aparatos análogos, hay que ajustarlos.

En las islas de Pascua y Salas y Gómez, por su ubicación, los relojes se deberán modificar a las 22:00 horas del sábado. El cambio rige en todo el país, excepto en Aysén y Magallanes donde, también por sus coordenadas, se mantiene. En caso de dudas, consulte horaoficial.cl.

Pese a que científicos hace años cuestionan la decisión, justificada antes por el consumo eléctrico y el aprovechamiento de la luz día, en Chile no se ha modificado. A esto se añaden problemas de salud mental, como la depresión, que se acentúan con los cambios por decreto a la luz natural y el biorritmo.

Con el cambio de hora, muchas personas al menos por un par de semanas presentan dificultades para conciliar el sueño, sufren somnolencia en el día y tienen sensación de fatiga.

En este contexto, la alimentación se vuelve clave para facilitar la adaptación, explicó la académica de Nutrición en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Perla Valenzuela, ya que "ciertos nutrientes pueden influir en la producción de melatonina, hormona encargada de regular el ciclo sueño-vigilia".

> Las mascotas también sienten el cambio de hora que se realiza periodicamente, ya que sus rutinas están marcadas por el comportamiento humano.

Uno de los compuestos más relevantes es el triptófano, precursor de la serotonina y la melatonina. Por esto, se recomiendan lácteos como leche y yogur, junto a frutos secos, principalmente nueces y almendras.

Las mascotas también sienten el cambio de hora, ya que sus rutinas están marcadas por el comportamiento humano. El docente de Veterinaria en la Universidad de Las Américas (UDLA), Nicolás Escobar, advirtió "ansiedad, aumento de vocalizaciones, alteraciones del sueño o cambios en la conducta alimentaria".

Para ayudarlas, el académico recomendó implementar "ajustes progresivos en los horarios, ideal de 10 a 15 minutos en actividades clave, como la alimentación y los paseos".