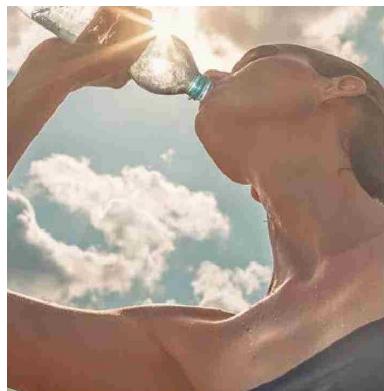


Fecha: 30-01-2026  
 Medio: El Rancagüino  
 Supl.: El Rancagüino  
 Tipo: Noticia general  
 Título: ¿Cómo reconocer si estás deshidratado? Nutricionista explica cómo evitar complicaciones

Pág. : 3  
 Cm2: 478,8  
 VPE: \$ 757.895

Tiraje: 5.000  
 Lectoría: 15.000  
 Favorabilidad:  No Definida



## ¿Cómo reconocer si estás deshidratado? Nutricionista explica cómo evitar complicaciones

de quitar la sed y aliviar el calor, beber fundamental para la conservación de los importantes de nuestro organismo. El necesita hidratarse porque pierde agua al realizar tareas tan básicas como respirar, irar, por ejemplo.

os de deshidratación cuando se usa o se más líquido del que se ingiere, y el cuerpo suficiente agua y otros fluidos para llevar sus funciones normales. Aunque cualquier puede deshidratarse, esto es especialmente en niños y adultos mayores.

Contreras, académica Nutrición y Dietética Universidad Andres Bello, menciona que las más comunes de deshidratación a las cuales estar atentos son la boca seca, orina oscusa, piel poco elástica, cansancio, mareos, cabeza. En casos más avanzados puede infusión o somnolencia mos estos signos es fundamental ofrecer inmediato, y si hay pérdida excesiva de por fiebre, diarrea o vómitos, considerar el soluciones con electrolitos bajo supervisión , señala.

ómica de la UNAB explica que una persona sobrevivir, en promedio, entre 3 a 5 días sin agua, aunque este tiempo puede reducirse si hay fiebre, calor extremo o de líquidos por vómitos o diarrea.

a, el cuerpo entra rápidamente en un le deshidratación severa, lo que compromete las funciones vitales como la regulación de la temperatura, la función renal y cerebral, y puede la muerte.

ser enfática en señalar que privarse voluntariamente de agua no es una práctica segura ni deseable en ningún contexto clínico ni personal. "Las deshidrataciones leves pueden afectar el nivel cognitivo, el estado de ánimo y la salud cardiovascular de una persona", precisa.

## ALULA GOLD EN CHILE

**E**l pasado 22 de enero el Ministerio de Salud informó de una alerta alimentaria por varios lotes de fórmula infantil marca Alula, los cuales son comercializados de forma masiva en nuestro país. La indicación fue a no consumir el producto "por riesgo de contaminación con toxina cereulida (Bacillus cereus), la que está asociada con brotes de intoxicación alimentaria de tipo emético" (naúsesas, vómitos y calambres abdominales).

Este 29 de enero, en una última actualización a la información previamente entregada respecto del retiro voluntario de los productos, la empresa SANULAC NUTRICIÓN CHILE incorporó a la lista el producto Alula Gold 1 Premium en tarro de 400 g lote: 8000003179 con fecha de vencimiento el 27-11-2026.



### Lotes afectados:

Según los detalles entregados en la última actualización, estos:

· **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 200g:**  
 Lote 8000003178, fecha de vencimiento 26-11-2026.

· **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 400g:**  
 Lote 8000003358, fecha de vencimiento 11-03-2027.  
 Nuevo lote: 8000003179, fecha de vencimiento 27-11-2026.

· **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 900g:**  
 Lote 8000003378, fecha de vencimiento 07-03-2027.  
 Lote 8000003379, fecha de vencimiento 07-03-2027.

· **ALULA GOLD 2 PREMIUM tarro 200g:**  
 Lote 8000003226, fecha de vencimiento 28-11-2026.

· **ALULA GOLD 2 PREMIUM tarro 900g:**  
 Lote 8000003236, fecha de vencimiento 05-12-2026.

· **ALULA GOLD 3 PREMIUM tarro 900g:**  
 Lote 8000003308, fecha de vencimiento 17-02-2027.  
 Lote 8000003347, fecha de vencimiento 03-03-2027.  
 Lote 8000003348, fecha de vencimiento 04-03-2027.  
 Lote 8000003350, fecha de vencimiento el 05-03-2027.

· **ALULA GOLD COMFORT PREMIUM tarro 200g:**  
 Lote 8000003224, fecha de vencimiento 19-11-2026.  
 Lote 8000003359, fecha de vencimiento 12-03-2027.

· **ALULA GOLD COMFORT PREMIUM tarro 900g:**  
 Lote 8000003246, fecha de vencimiento 02-12-2026.  
 Lote 8000003385, fecha de vencimiento 17-03-2027.  
 Lote 8000003386, fecha de vencimiento 18-03-2027.

### ¿QUÉ HACER SI TENGO UNO DE ESTOS PRODUCTOS?

En el caso de contar con un producto de los anteriormente señalados, compare el número del lote y fecha de vencimiento presentes en el empaque. Si los datos coinciden con los informados en la alerta sanitaria, la indicación es no consumir el producto. En el caso de haber ingerido su contenido, y se presente sintomatología compatible con manifestaciones clínicas, se recomienda acudir a un centro de salud.

Finalmente, de se están real adoptar las me entre ellas, la y comercializa Según lo indi el cierre de es se mantiene e zada a travé Ministerio. 