

CARTAS

Valor nutricional de la papa

Señora Directora:

La papa es un tubérculo originario de Sudamérica y durante siglos ha sido un alimento básico en la dieta de muchas culturas gracias a que se cultiva en una variedad de suelos y climas. Hay aproximadamente 400 variedades de papas en Chile, de las cuales destacan las nativas de Chiloé por sus atributos únicos. Adicionalmente, cada variedad cuenta con características propias de textura, sabor y piel. Estas particularidades también hacen que algunas sean mejor para hornearse y otras para freír.

La papa es principalmente rica en carbohidratos, siendo una fuente rápida de energía para el organismo. Además, contiene otros nutrientes como fibra, que se encuentra en la cáscara y favorece la salud gastrointestinal; contiene potasio, esencial para la función muscular y regulación de la presión arterial, además de vitaminas del complejo B, esenciales para el metabolismo y salud del sistema nervioso.

Considerando el alza del precio de este alimento ampliamente consumido por los chilenos, se puede sustituir por otros cereales o

tubérculos y así aportar variedad a la dieta. Por ejemplo, camote, rico en carbohidratos, vitamina A y fibra; arroz integral, que proporciona carbohidratos complejos y fibra, o quinoa, rica en proteínas, fibra y otros nutrientes.

Es importante destacar que la variedad es clave para una dieta saludable, ya que combinar diferentes alimentos proporciona una gama de nutrientes. En caso de tener necesidades dietéticas específicas, es recomendable consultar con un profesional de la nutrición.

María Guerra Valle-USS

Chile infinita creativa

Señora Directora:

Parra escribe: "Chile, un país largo y angosto como un pasillo infinito". Infinita creativa manifestada en las letras, de Mistral, Neruda, Parra entre otros y también en la arquitectura con notables pabellones en exposiciones mundiales. El pabellón de París (1889), hoy museo Artequín. Junto a varios otros donde destacan en los últimos años: el pabellón de la Expo Sevilla (1992) de José Cruz Ovalle y Germán del Sol; Shanghai (2010), de Juan Sabbagh y Milán

(2015) de Cristián Undurraga, reflejos de identidad y creatividad, que convocan futuro y sostenibilidad.

Serie interrumpida en el frustrado pabellón de la Expo Dubai durante la gestión Piñera y continuada en la actual administración Boric, sumando dolorosas decisiones como la indefinición sobre el pabellón para Osaka 2025, "una feria centrada en arquitectura, movilidad, innovación y medio ambiente", según Yves Besançon, o la declinada participación en la feria del Libro de Frankfurt y recientemente la negativa al proyecto israelí para llegar a la Luna, situación que como sostuvo la periodista Paula Escobar: "es restarse a tener un espacio en el mundo de la tecnología, la innovación, la ciencia y es restarse de poder tener sueños comunes". Según el World Economic Forum, la innovación mejora la vida cotidiana, impulsa las economías y resuelve desafíos sociales. Para eso debemos repensar desde Parra y estimular los sueños, el potencial creativo y la innovación transgresora, en un país que vuelva a transitar los "pasillos infinitos".

*Carola Contesse y Claudio Arce
Arquitectos AOA*