

AL DÍA

"Ningún hombre es tan bueno, que, al ser expuesto a las acciones de la ley, no sería condenado a la horca por lo menos diez veces"

Michel de Montaigne, escritor y filósofo francés.

ENVÍA TU FOTO DENUNCIA A:

✓ CRONICA@ESTRELLAONCE.CL
O AL WHATSAPP +569 6865 8923

FOTO DENUNCIA



NO HAY VEREDA EN LADO ORIENTE DE RECONQUISTA
En avenida La Reconquista, entre Bremen y Siracusa, no hay vereda peatonal en el lado oriente de la calzada. Los vecinos del sector deben transitar por una cañalera de tierra para ir desde la calle Postdam.



CARTONES ALLADO DE PAPELERO EN CAUPLICÁN
En calle Cauplacán, entre Cochrane y San Martín, hay un papelería público alrededor del cual se suelen dejar numerosos cartones. Vecinos y transeúntes piden que estos elementos se dejen más ordenados.

IMAGEN DE LA CIUDAD



SEGUNDA COMPAÑÍA DE HUALPÉN

● A un costado de la avenida La Reconquista de Hualpén se ubica el cuartel de la Segunda Compañía del Cuerpo de Bomberos de Hualpén. Unidad de enorme prestigio.

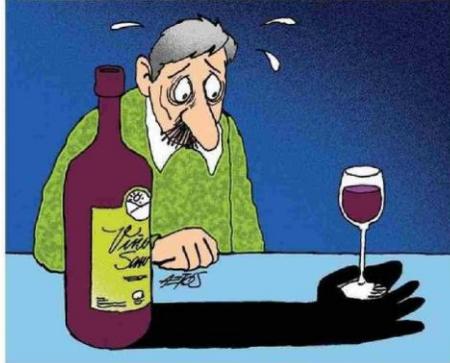
La Estrella

Director:
Felipe Saavedra Aellano
Representante legal:
Daniel Nalda Campos
Domicilio:
Cauplacán 518, piso 8, Concepción

Teléfono comercial: 227534404
Teléfonos periódicos: 227534443
Contactos periódicos:
cartas@estrellaonce.cl
Propietario: Diario El Sur S.A.
Impreso en Antonio Varas 945,
Temuco por Sociedad Periodística
Araucanía S.A.

HUMOR

Por Aetós



DINOS QUE PIENSAS

cartas@estrellaonce.cl
@estrellaonce

COLUMNA

Javier Maruri Vargas
Académico Nutrición y Dietética Universidad
Andrés Bello, sede Concepción



Alimentos "light"

En el mercado actual abundan los productos con etiquetas que prometen ser "light", "diet" o "sin azúcar" y estas categorías se asocian con opciones más saludables. Un alimento "light" no necesariamente es más saludable. Según la normativa chilena, "light" significa que el producto tiene al menos un 25% menos de calorías o de un nutriente específico respecto a su versión tradicional. Esto no implica que sea saludable. Un snack "light" puede seguir siendo alto en sodio o bajo en fibra, lo que lo convierte en una opción poco recomendable para el consumo frecuente. Cuando un producto es "light", quiere decir que tiene al menos un 25% menos de calorías o de algún nutriente como el azúcar, la grasa o el sodio en comparación con su versión normal. En cambio, "diet" se refiere a productos diseñados para necesidades espe-

cíficas, por ejemplo, para personas con diabetes o hipertensión. El problema es que muchas veces confundimos estos términos y terminamos creyendo que un producto "diet" siempre es bajo en calorías, cuando en realidad sólo responde a una modificación puntual. Si bien los alimentos "light" pueden ser útiles en contextos clínicos o como apoyo a una alimentación equilibrada, su consumo excesivo no está libre de riesgos. Algunos productos reemplazan azúcares por endulzantes no calóricos, lo que puede alterar la percepción del dulce. Los alimentos "light" pueden ser una herramienta dentro de un plan nutricional, pero no deben confundirse con sinónimo de salud. La clave está en leer el etiquetado, comparar versiones y priorizar siempre una alimentación basada en alimentos naturales y mínimamente procesados.

Violencia en todas partes

Todos los días somos testigos de hechos de violencia y no sólo a través de lo que aparece en los medios de comunicación, sino que basta con salir un poco a la calle para darse cuenta de aquello. Hace pocos días, asistí a un importante centro comercial y, mientras espe-

raaba estacionamiento, otros dos automovilistas se enfrascaron en una dura discusión por quien había llegado primero que por poco no llegó a los golpes. ¿Qué está pasando en nuestra sociedad?

Gabriel Tróbia

EL TIEMPO

Concepción	☀️	00°C / 00°C
Talcahuano	☀️	00°C / 00°C
Tomé	☀️	00°C / 00°C
Cañete	☀️	00°C / 00°C
Arauco	☀️	00°C / 00°C
Curanilahue	☀️	00°C / 00°C
Lebu	☀️	12°C / 14°C

EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Emergencia Marítimas	137

MONEDAS

Dólar observado	\$961,54
Euro	\$1.126,22
Peso Argentino	\$0,67
UF	\$39.485,65
UTM	\$69.265

EN REDES SOCIALES

@costarauco
Ocupa los elementos de seguridad correctamente. En caso de emergencia, ponte el chaleco antes de bajar del auto y coloca los triángulos a 10 y 30 metros detrás del vehículo.

@DPRBioBio
Concepción celebra 475 años de historia, cultura y comunidad. El Delegado Presidencial, Eduardo Pacheco, acompañó al alcalde Héctor Muñoz en el izamiento de la Bandera, junto a las Fuerzas Armadas y de Orden. Feliz cumpleaños a Concepción y su gente.

@udeconcepcion
Desde la #ComunidadUdeC deseamos un feliz aniversario a Concepción, que conmemora hoy su fundación, el 5 de octubre de 1550. Un cariñoso saludo a quienes han nacido en este territorio y a quienes se sienten parte de él.

@CarabBioBio
Carabineros de la Tenencia (M.C.) Laraquete #Arauco continúan desplegados en la Ruta 160 efectuando controles vehiculares aleatorios por velocidad, con la finalidad de prevenir siniestros viales, velando por la seguridad de conductores y pasajeros.

@centralcor132
Estamos respondiendo a una emergencia estructural en las esquinas de Pasaje 6 y La Paz.