

# AL DÍA

**ENVÍA TU FOTO DENUNCIA A:**  
 ✓ CRONICA@ESTRELLAONCE.CL  
 📞 WHATSAPP +56 9 6865 8923

## FOTO DENUNCIA



**CABALLOS EN CALLES DE BRISA DEL SOL**  
 Los vecinos del barrio Brisa del Sol, de Talcahuano, se manifiestan preocupados por la presencia de caballos sueltos en las calles del sector. Aseguran que esto pone en peligro, especialmente, a los niños.



**VEREDA DESTRUIDA EN PRAT CON LAS HERAS**  
 En la esquina de la avenida Arturo Prat con la calle Juan Gregorio Las Heras de Concepción, parte de la vereda se encuentra en malas condiciones a causa del crecimiento de las raíces de un árbol. Piden reparar.

## IMAGEN DE LA CIUDAD



**CONGESTIÓN EN LOS CARRERA**  
 ● Todas las mañanas de los días de semana se forman largos tacos en el ingreso sur a la comuna de Concepción por la avenida Los Carrera.

**La Estrella**

Director:  
 Felipe Saavedra Arellano  
 Representante legal:  
 Daniel Nalda Campos  
 Domicilio:  
 Gupolicán 518, piso 8, Concepción

Teléfono comercial: 227534404  
 Teléfonos periodísticos: 227534443  
 Contactos periodísticos:  
 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 LO QUE PIENSAS**

✉ cartas@estrellaonce.cl  
 📧 @estrellaonce

## COLUMNA

Javier Maruri Vargas  
 Académico Nutrición y dietética  
 Universidad Andrés Bello



## Cocina chilena: una aliada de la salud

En el escenario actual, donde los productos industrializados ocupan cada vez más espacio en la alimentación diaria, rescatar recetas típicas como las legumbres con verduras, charquicán, cazuela, porotos granados o humitas surge como una estrategia concreta para mejorar la calidad de la dieta. Estas preparaciones, elaboradas principalmente con alimentos frescos o mínimamente procesados, se alinean directamente con las nuevas Guías Alimentarias para Chile, recientemente actualizadas por el Ministerio de Salud, las cuales promueven una alimentación basada en alimentos naturales, preparaciones caseras, productos locales y menor consumo de ultraprocesados. Las nuevas guías enfatizan mensajes como preferir alimentos frescos en lugar de productos envasados, aumentar el consumo de legumbres, frutas y verduras, y volver a cocinar más en casa. En ese sentido, la cocina chilena tradicional representa una expresión concreta de estos principios, ya que muchas de sus recetas históricas incorporan ingredientes nutritivos, accesibles y culturalmente cercanos.

A diferencia de snacks, comidas listas para consumir, bebidas azucaradas o productos empaquetados — que suelen contener altos niveles de sodio, azúcares, grasas saturadas y aditivos —, nuestra cocina tradi-

cional privilegia ingredientes naturales como verduras, legumbres, cereales, pescados y carnes frescas. El valor de la cocina chilena está en que muchas de sus recetas originales se elaboran a partir de alimentos reales, con menor grado de procesamiento y mayor aporte nutricional. Hoy, además, vemos que nuestras preparaciones tradicionales coinciden plenamente con el enfoque de las nuevas guías alimentarias, que buscan recuperar una alimentación más natural, consciente y conectada con el entorno.

Además del beneficio nutricional, cocinar platos tradicionales favorece la educación alimentaria en el hogar, promueve el consumo local y permite reconectar con preparaciones transmitidas entre generaciones. También es posible adaptar algunas recetas para disminuir el uso de sal, grasas o frituras, manteniendo su esencia y mejorando su perfil saludable.

Reencontrarse con la cocina chilena es más que preservar tradiciones culinarias, implica reconocer que en sus recetas existe una herramienta poderosa para enfrentar uno de los grandes desafíos alimentarios actuales, como es el exceso de ultraprocesados en la dieta cotidiana, en plena sintonía con las recomendaciones alimentarias que hoy orientan la salud pública del país.

## EL TIEMPO

Concepción	☀️	10°C / 16°C
Talcahuano	☀️	10°C / 16°C
Tomé	☀️	9°C / 16°C
Cañete	☀️	9°C / 18°C
Arauco	☀️	10°C / 16°C
Curanilahue	☀️	6°C / 15°C
Lebu	☀️	12°C / 15°C

## EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Emergencia Marítimas	137

## MONEDAS

Dólar observado	\$894,17
Euro	\$1.052,53
UF	\$39.868,16
UTM	\$69.889

## EN REDES SOCIALES

### @deportesconcepcionadp

La historia de Deportes Concepción está llena de grandes jugadores que fueron referentes y dejaron una huella imborrable en nuestra hinchada. Cuéntanos cuáles son tus jugadores favoritos y por qué.

### @matiasmoline

Don Haroldo Peña por ser el mítico León de Collao, y @nelsonsepulveda que pasó al pabellón de honor con sus goles clave del ascenso 2025

### @juanyms21

Oswaldo Castro, Haroldo Peña, Cavallieri, Nicolás Villamil, Mario Osbén, Cristian Montecinos, Almada, Ardiman, Chiqui Chavarría, los de la Resistencia y @nelsonsepulveda

### @jabinho

El gran Haroldo Peña por todo el legado que le dejó al club, a Oswaldo Castro porque todo lo que mi abuelita me contaba de él y Nicolás Villamil por todas sus locuras y ser un referente del club con sus atajadas

### @cjelvez5

De mi época: Pelao Montecinos, Pato Almendra y Palito Cavallieri.

### @rmarchantv

Fernando Cavallieri, jugador, capitán y DT. Elegante en la cancha, identificado con los colores del León, siempre estuvo dispuesto a acudir cuando se requirieron sus servicios como entrenador...