



EL MERCURIO

DE ANTOFAGASTA



Jueves, 16 de Octubre de 2025

EL MERCURIO DE ANTOFAGASTA | Jueves 16 de octubre de 2025 | 13

EL MERCURIO

FUNDADO EL 16 DE DICIEMBRE DE 1906

Director: Víctor Toloza Jiménez.
Representante legal: Carlos Rodríguez Pérez.
Propietario: Empresa Periodística El Norte S.A.
Dirección: Manuel Antonio Matta 2112, Antofagasta
Área Comercial: 22753 4490
Área Redacción: 22753 4468
Contactos: cartasaldirector@mercurioantofagasta.cl

F

Frases

“Ninguno de los registros muestra movimientos observables antes del evento principal y que sirvieran de señales de alerta: el cerro no habló”.

Máximo Pacheco

Presidente del directorio de Codelco, y tragedia en El Teniente

“Es inaceptable que quienes han destrozado vidas de mujeres y niños vuelvan a la calle gracias a decisiones judiciales incomprensibles”.

Camila Flores

Diputada RN

C

Correo

Proteínas

● En el imaginario colectivo, las proteínas suelen asociarse exclusivamente al crecimiento muscular. Sin embargo, esta visión reduccionista invisibiliza su verdadero valor: las proteínas son esenciales para funciones vitales como la señalización hormonal, la reparación de tejidos, el sistema inmune y el transporte de oxígeno.

En Chile, aún persisten mitos que generan confusión. Uno de ellos es el temor a que una dieta rica en proteínas dañe los riñones. Si bien es cierto que pueden aumentar la carga renal, esto no implica que causen enfermedades, salvo en personas con patologías previas. Otro error común es seguir dietas hiperproteicas que excluyen otros grupos alimentarios, lo que puede provocar desequilibrios nutricionales.

La clave está en la variedad y calidad de las fuentes: carnes magras, huevos, pescados ricos en omega-3, legumbres, tofu y cereales. Además, es fundamental distribuir su consumo a lo largo del día y adaptarlo a cada etapa de la vida. En ciertos casos, como adultos mayores o personas con sobrepeso que inician actividad física, puede ser útil aumentar la ingesta proteica, siempre bajo supervisión profesional.

Las proteínas no son solo para deportistas. Son para todos. Y entender

su rol integral es el primer paso para una alimentación realmente saludable.

Miguel Del Valle Flores

Proyecto educativo

● En nombre de la Escuela “Hogar Victoriano Quinteros Soto” de Taltal, queremos agradecer de corazón a Kenneth Gent y su equipo, al programa AntofaEduca, a los profesores que nos recibieron con tanta generosidad en las pasantías a Finlandia, y al Liceo Polivalente San Nicolás, a la red de maravillosas personas y educadores que hemos conocido en este trayecto.

Gracias por inspirarnos, por compartir sus experiencias y por motivarnos a creer que la innovación en la enseñanza es posible. Su apoyo ha fortalecido nuestro trabajo en equipo y nos ha impulsado a atrevernos a crear proyectos innovadores que hoy dan nuevos sentidos a nuestro quehacer docente y a los aprendizajes de nuestros estudiantes.

Lo anterior fue motivación suficiente para que los docentes del Departamento de Matemática desarrollen el proyecto “Ahorra y Aprende”, con el cual nuestra escuela ha sido seleccionada para integrar la Red de Escuelas Líderes. Queremos compartir con us-

tedes este logro y alegría porque han sido parte fundamental para que nuestra institución reciba esta distinción en noviembre en una ceremonia que se realizará en las dependencias de Fundación Chile.

¡Muchas gracias por invitarnos a ser parte de la experiencia de AntofaEduca!

Sandra Miranda Asenjo, directora
Establecimiento Esc. Hogar V.Q.S.

Populismo presupuestario

● El Presidente Boric tilda de irresponsable el recorte de US\$6.000 millones propuesto por José Antonio Kast, pero omite que su propio gobierno ha llevado a Chile a una situación fiscal crítica. Según la Dirección de Presupuestos (Dipres), la deuda pública alcanzó el 42% del PIB en 2024 –el nivel más alto en más de tres décadas–, mientras el déficit efectivo llegó al 2,8% del PIB y los intereses de la deuda superan los US\$3.800 millones anuales, casi la mitad del presupuesto en seguridad pública.

En los últimos años, el gasto del Estado ha crecido muy por encima del ritmo de la economía, sostenido en deuda, subsidios y transferencias que no generan mayor productividad ni

bienestar. Esa es la esencia del populismo presupuestario: gastar hoy para ganar aplausos, dejando la cuenta a los ciudadanos del mañana.

Un Estado que se endeuda para sostener su popularidad termina hipotecando el futuro del país. Y cuando llegue el momento de pagar, serán las próximas generaciones las que lo hagan, por medio de más impuestos y menor libertad.

Cristóbal Laimböck M.

“Derecho”

● “Es mi derecho” o “eso atenta contra mis derechos” son frases que escuchamos a diario, como si todo deseo individual pudiera traducirse en una exigencia moral o jurídica. Hemos llegado a creer que cada necesidad o aspiración se convierte automáticamente en un “derecho”, y que su falta de cumplimiento constituye una agresión.

Sin embargo, conviene recordar lo que John Locke ya advertía hace más de tres siglos: los únicos derechos verdaderamente naturales son la vida, la libertad y la propiedad. Todo lo demás pertenece al ámbito de los acuerdos sociales, no de la naturaleza humana.

Convertir cada anhelo en “derecho” solo vacía de sentido la palabra

y, peor aún, debilita la responsabilidad individual. Una sociedad que confunde privilegios con derechos termina reclamando más al Estado que a sí misma, olvidando que la dignidad no se otorga, se ejerce.

Rodrigo Salinas Rojas

Libertades condicionales

● Nuestras Cortes de Apelaciones han otorgado la libertad condicional a personas que han cometido horribles crímenes, tales como Mauricio Ortega y Hugo Bustamante (quien después de haber salido en libertad asesinó a la adolescente Ámbar Cornejo), pero no a militares y carabineros que han sido condenados por “ficciones jurídicas”, sin haberse acreditado el delito que les fue imputado.

Adolfo Paul Latorre

El Mercurio de Antofagasta invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben dirigirse a: cartas@mercurioantofagasta.cl o a la dirección

Manuel Antonio Matta 2112, Antofagasta.

F

Foto del día

MAGIA DE LASANA

Lasana es un asentamiento humano de origen milenario, que se ha dedicado durante siglos a la agricultura y la ganadería. Descendientes de la Cultura Lickan antay (Atacameña), los habitantes del valle, aún conservan las tradiciones y costumbres ancestrales, tales como la limpieza de canales, carnavales y fiestas patronales de origen hispánico.



X

EN X #MARÍA CORINA

@NobelPrize Durante el último año, la laureada #NobelPeacePrize María Corina Machado se vio obligada a vivir en la clandestinidad. A pesar de las graves amenazas contra su vida, permaneció en el país, una decisión que inspiró a millones de personas.

@MaríaCorinaYA Este inmenso reconocimiento a la lucha de todos los venezolanos es un impulso para concluir nuestra tarea: conquistar la Libertad.

@PDC Chile Reconocemos en María Corina Machado el valor de la defensa de los DDHH en todo lugar y momento, la libertad y defensa de la democracia y sus principios ineludibles. La felicitamos por su coraje y perseverancia en la lucha en Venezuela.

@amaureirab ¡mientras Chile se

acerca a Venezuela con Jara, el mundo se aleja otorgándole el premio Nobel de la Paz a María Corina Machado por su oposición al régimen de Maduro; alabado y apoyado por el PC de Jara.

@evelynmatthei La democracia y la libertad hoy tienen rostro de mujer. Felicitaciones a @MaríaCorinaYA por el Premio Nobel de la Paz, un reconocimiento a su incansable defensa de la democracia y los derechos humanos en Venezuela.

@galemparte Qué maravilla ver a la izquierda radical dando vueltas en redondo por el premio Nobel de la Paz a @MaríaCorinaYA es maravilloso ver sus verdaderas caras defendiendo a un sátrapa torturador, asesino, ladrón y traficante. El Premio es un aplauso de los demócratas del mundo.