

UNION VIVEROS EN PARTIDO DECISIVO PARA ALCANZAR A FLORIDA LOMA BLANCA. CAMPOS DE BATALLA SOLO ESPERA



Un partido que decidirá quién seguirá de cerca a Florida Loma Blanca a la espera que quede libre; el más favorecido sería Unión Viveros que ya quedo libre, pero los albos esperan sumar para acortar los 18 puntos que lo separan de Florida Loma Blanca y además mantenerse en el segundo lugar.

Una fecha que pondrá orden en la tabla faltando 4 fechas para terminar el torneo de Apertura 2019 de la ASHIMA. Tres partidos interesantes sin contar que hay otros partidos en que se disputaran el liderazgo de la series

CAMPOS DE BATALLA VERSUS UNION VIVEROS

☒ Campos de Batalla recibe a Unión Viveros con fuerzas parejas en la tarde sabatina. Campos de Batalla defendiendo el primer lugar e segunda y primera infantil. La mañana del domingo las fuerzas sigue parejas hasta el sénior

“B” ya que Unión Viveros ocupa el segundo lugar y está a la espera que Unión Portales haga la gracia y gane su compromiso ante puntero de esta serie: Real Flandes

El domingo las fuerzas están divididas y el puntaje de diferencia dependerá de la segunda adulto.



CAÑON ALONSO VERSUS FLORIDA LOMA BLANCA

Florida Loma Blanca juega de visita con Cañón Alonso en una medición de fuerzas que servirá Florida para alejarse o para Cañón Alonso a subir algunos lugares en la tabla después de quedar libre.

Los “Diablos Rojos” están con ganas de faltarle el respeto al puntero y han esperado este encuentro, especialmente en segunda y primera infantil. El partido interesante será en segunda infantil.

Cañón Alonso viene de quedar libre mientras que Florida Loma Blanca de dividir puntos con Unión Viveros, club que en su encuentro con Cañón Alonso hace dos fechas sumó 24 contra 10, fecha en que el segunda infantil de Cañón Alonso perdió el invicto 1 x 0, aunque de visita. Partido interesante el de primera adulto, donde lo separan 2 puntos y se verá hasta donde llega la patrulla juvenil de Cañón que en su último encuentro perdió por goleada, mientras que Florida viene de ganar 4 x 2 a Unión Vivero.

ABRAZO DE MAIPU VERSUS SEPTIMO D ELINES

Abrazo de Maipú recibe a Séptimo de Línea y los azules tiene la posibilidad de subir en la tabla, pero ojo con Séptimo de Línea es puntero en dos series: sénior D y sénior E, disputándose el primer lugar en sénior D, donde están punteros y empatados.

UNION PORTALES VERSUS REAL FLANDES

Unión Portales recibe a Real Flandes. 11 partidos donde Unión Portales quiere recuperarse para el torneo oficial que se inicia a mediados de mayo.

La mejor serie de Unión Portales, segunda adulto, esta igualada en puntos con Real Flandes. Otro partido donde están con ganas de sumar ambos clubes es primera adulto.

UNION CENTENARIO VERSUS DEPORTIVO MAIPU

Unión Centenario ya jugó con los clubes más fuertes y tiene la posibilidad de sumar ante Deportivo Maipú, pero los verdes quieren ser punteros en tercera infantil, serie que saca el "pecho verde" por el club. También quieren complicar a Centenario en primera adulto.

Loa albirojos pueden escalar uno o dos lugares, incluso tres, pero deben jugar a 100.

Ver tabla corregida con 4 puntajes (en amarillo)

CAMPEONATO DE FUTBOL ASHIMA-2018														TABLA OFICIAL					
7ª fecha Apertura		INFANTIL						SENIOR						ADULTO					
23 DE ABRIL		total	3a	2a	1a	Pto	L	E	D	C	B	A	Pto	L	3a	2a	1a	Pto	L
1º	Florida Loma Blanca	158	18	9	13	40	1º	14	13	21	12	14	74	2º	8	16	20	44	3º
2º	Campos de Batalla	140	4	18	14	36	4º	12	10	11	11	8	52	6º	18	10	24	52	1º
3º	Unión Viveros	133	6	14	12	32	6º	15	15	13	13	20	76	1º	4	7	14	25	7º
4º	Abrazo de Maipú	131	15	13	9	37	3º	9	16	10	13	20	68	3º	13	3	10	26	6º
5º	Unión Centenario	130	18	8	13	39	1º	4	4	3	15	16	42	8º	14	19	16	49	2º
6º	Cañón Alonso	124	7	15	12	34	5º	13	10	10	8	12	53	5º	6	13	18	37	4º
7º	Real Flandes	120	9	10	10	29	8º	5	9	11	13	22	60	4º	11	10	10	31	5º
8º	Séptimo de Línea	89	9	9	12	30	7º	18	16	5	5	6	50	7º	3	4	2	9	11º
9º	Deportivo Maipú	85	15	1	4	20	9º	3	7	8	4	14	36	9º	10	5	14	29	7º
10º	Unión Portales	38	2	0	3	5	10º	3	1	5	3	0	12	10º	3	10	8	21	9º
11º	Abraham Lincoln	30	0	3	0	3	11º	1	0	0	2	8	11	11º	9	3	4	16	10º
LIBRE: Cañón Alonso Punteros																			
Corregido. Reclamos puntaje																			



Ejecutivo ingresó proyecto que rebaja la rentabilidad de las empresas de distribución eléctrica



st
a,
qu
e
ad
em
ás
pe
rf
ec
ci
on
a
el
pr
oc
es
o
ta
ri
fa
ri
o
de
di
st
ri
bu
ci
ón
el
éc
tr
ic
a,
se
fi

ja
la
me
ta
de
en
tr
eg
ar
un
me
jo
r
se
rv
ic
io
el
éc
tr
ic
o
en
to
do
el
pa
ís
,
qu
e
se
a
re
fl
ej
ad

o
co
rr
ec
ta
y
ef
ic
ie
nt
em
en
te
en
la
s
ta
ri
fa
s
es
ta
bl
ec
id
as
en
la
re
gu
la
ci
ón
se
ct
or
ia

Conforme a lo anunciado en una sesión especial dedicada a analizar el tema del recambio de medidores, semanas atrás, el Ejecutivo ingresó a trámite legislativo un proyecto (boletín 12567) que rebaja la rentabilidad de las empresas de distribución y perfecciona el proceso tarifario de distribución eléctrica.

En el mensaje se remarca que las modificaciones referidas al actual sistema tarifario se justifican de manera irrefutable, considerando la nueva realidad económica y sectorial, que no es la misma bajo la cual fue diseñado el marco regulatorio vigente.

“Hoy la tasa de costo de capital fija de 10%, utilizada en el proceso de valorización, está desacoplada de la realidad y estabilidad del país. Primero, porque la realidad de las condiciones de acceso a financiamiento difiere significativamente de las condiciones observadas en la década de 1980, cuando se estableció. Segundo, porque el desarrollo tecnológico, la alta penetración y relevancia del servicio eléctrico y la variación del retorno esperado de mercado, entre otros factores, han disminuido el riesgo y el retorno de las empresas, lo cual no se encuentra reflejado en la tasa”, se sentencia en el documento.

Sobre la base del anterior análisis, el proyecto se fija el objetivo de entregar un mejor servicio eléctrico en todo el país, que sea reflejado correcta y eficientemente en las tarifas establecidas en la regulación sectorial, a través de la fijación de una nueva tasa de actualización, representativa de los riesgos actuales que enfrentan las empresas que prestan el servicio de distribución eléctrica.

Asimismo, se promoverá la modernización del procedimiento de determinación y fijación de las tarifas de distribución, a fin de determinar adecuadamente los costos eficientes de prestar el servicio de distribución, evitando asimetrías de información y permitiendo la participación de los agentes

interesados de forma transparente y contestable, basado en argumentos técnicos, jurídicos y económicos.

Además, se avanza en una nueva definición de “áreas típicas” que reflejen adecuadamente los costos de la empresa modelo que actúe de manera eficiente y cumpla con las exigencias de calidad de servicio establecidas en la normativa.

Por último, la iniciativa contempla expresamente que sus disposiciones se aplicarán al proceso de determinación de tarifas de distribución correspondiente al quadrienio 2020-2024, así como también al proceso de fijación de precios de servicios no consistentes en suministros de energía, asociados a la distribución de energía eléctrica, en lo que fuese pertinente.

Publicado el 24 de abril del 2019

PUBLICACION LEGAL PARA OPERAR CENTRO EMISOR DE TRANSMISION DE DATOS EN MAIPU



Publicación

del extracto de la Subsecretaría de Telecomunicaciones presentada por la empresa ACG TELECOMUNICACIONES LIMITADA con el fin de obtener una concesión de Servicio Público de Transmisión de datos que permitirá operar y explotar un centro emisor. Ver publicación legal.

REPÚBLICA DE CHILE
MINISTERIO DE TRANSPORTES Y TELECOMUNICACIONES
SUBSECRETARÍA DE TELECOMUNICACIONES

EXTRACTO 18-SP126966

Se ha recibido en la Subsecretaría de Telecomunicaciones una solicitud, presentada por la empresa **ACG TELECOMUNICACIONES LIMITADA**, R.U.T. N°76.805.377-4, con domicilio en Avenida Libertador Bernardo O'Higgins N°1821, comuna de Maipú, Región Metropolitana de Santiago, en el sentido de obtener una concesión de Servicio Público de Transmisión de Datos, a objeto de:

1. Instalar, operar y explotar un centro emisor ubicado en Avenida Libertador Bernardo O'Higgins N°1821, comuna de Maipú, Región Metropolitana de Santiago.

2. Instalar, operar y explotar los siguientes tramos de Fibra Óptica, según se indica a continuación:

Inicio	Destino	Longitud (Km.)	Tipo de red	Velocidad Bajada/Subida	Tipo Fibra Óptica	Ventana de operación (nm.) (N° de filamentos)
Centro Emisor	Nodo 1	0,276	FTTH	40 / 40 Mbps	Monomodo	1383/1310 (48, 24 o 12)
Nodo 1	Nodo 2	0,373	FTTH			
Nodo 2	Nodo 3	0,281	FTTH			
Nodo 3	Nodo 4	0,22	FTTH			
Nodo 4	Nodo 5	0,159	FTTH			
Nodo 5	Punto de Zona	0,26	FTTH			

3. Ubicación de centro emisor y nodos ópticos.

Para la Región Metropolitana de Santiago

Ubicación de las instalaciones								
Nodo o centro emisor	Ubicación	Comuna	Coordenadas Geográficas, Datum WGS 84					
			Lat. Sur			Long. Oeste		
			Grad	Min	Seg	Grad	Min	Seg
Centro Emisor	Avda. Libertador Bernardo O'Higgins N°1821	Maipú	33	30	9	70	46	54
Nodo 1	Avda. Libertador Bernardo O'Higgins/Casas de Lo Espejo	Maipú	33	30	12	70	47	4
Nodo 2	Camino a Rinconada/Casas de Lo Espejo	Maipú	33	30	24	70	47	4
Nodo 3	Las Naciones/José Manuel Borgoño, Villa San Luis	Maipú	33	30	33	70	47	4
Nodo 4	Las Naciones/Malambo, Villa San Luis	Maipú	33	30	40	70	47	5
Nodo 5	Las Naciones/Julio Sosa, Villa San Luis	Maipú	33	30	45	70	47	6
Punto de Zona	Las Naciones N°2107, Villa San Luis	Maipú	33	30	37	70	47	5

Las interconexiones a las redes públicas existentes, serán a través de medios propios o de terceros debidamente autorizados.

4. La Zona de servicio comprenderá la Región Metropolitana de Santiago.

5. El periodo de vigencia de la presente concesión será de 30 años, contados desde la publicación en el Diario Oficial del Decreto que autorice la concesión solicitada.



“Descuentos de seguridad social son las consultas más recurrentes de esta Operación Renta”



José Aicón, Universidad Autónoma

Este martes concluye la primera etapa de la Operación Renta 2019 -que permitirá a quienes hayan realizado este trámite recibir su devolución de impuestos de forma anticipada el lunes 13 de mayo- y a modo de balance el docente de la Universidad Autónoma, José Aicón, se refirió a las principales consultas que han recibido en el rol que cumple la casa de estudios como Punto de Atención y Asistencia a contribuyentes.

“La pregunta más frecuente tiene que ver con los descuentos para seguridad social de los trabajadores a honorarios que hasta el año pasado era voluntario y a partir de este 2019 son obligatorias”, comentó Aicón.

El académico de la carrera de Auditoría e Ingeniería en Control de Gestión sostuvo que la totalidad de los contribuyentes que han consultado en las instalaciones de la Universidad Autónoma en Providencia y El Llano (San Miguel), ha optado porque dichos descuentos se realicen por el mínimo posible, esto es el 5% de la

base imponible y no el 100%.

“Este 5%,
que es actualmente el mínimo de descuentos, irá aumentando hasta llegar al 100%
el año 2028”, detalló José Aicón quien recordó que la gradualidad en el pago a la que los trabajadores a honorarios pueden optar está contemplada en la nueva Ley de Protección Social.

El Servicio
de Impuestos Internos (SII) y docentes de la Universidad Autónoma capacitaron a
estudiantes de la carrera de Auditoría y Control de Gestión para que asistan a
contribuyentes que requieran apoyo en el envío de su declaración de renta. A la
fecha en Santiago se han registrado más de 3.000 atenciones. Este servicio
gratuito de la casa de estudios se entregará hasta el martes 30 de abril.

¿Qué cubren
los descuentos de seguridad social?

El
académico de la Universidad Autónoma José Aicón mencionó que, gracias a los
descuentos, los trabajadores podrán tener cobertura del seguro de invalidez y
sobrevivencia, contra accidentes y enfermedades laborales, los beneficios de la
Ley Sanna, prestaciones de salud, licencia y subsidios, derecho a asignaciones
familiares y pensiones.

Cabe

mencionar que quienes opten por el mínimo de descuentos recibirán a su vez una menor cobertura de salud.

CALENDARIO OPERACIÓN RENTA

Fecha envío declaración depósito en cuenta corriente o cuenta rut	Fecha devolución
---	------------------

1 al 23 de abril	13 de mayo
---------------------	------------

24 al 29 de abril mayo	17 de
------------------------------	-------

30 de abril al 9 de mayo	24 de mayo
-----------------------------	------------

CELEBRAN EL DIA DE LA TIERRA EN POBLACION CUATRO ALAMOS



Este lunes 22 de abril, Ecobarrios y la junta de vecinos Cuatro Álamos realizarán un acto de celebración del Día de la Tierra a la cual invitan a todo el mundo ecologista que busca convertir ciudades más vivibles, con el progreso en consonancia con el medioambiente.

Querer y
respetar su habitat el algo que el ser humano industrializado

aún no logra ponderar,
a pesar de los avisos que la naturaleza envía a todos los
territorios del
planeta en el entorno del calentamiento global, donde prima
más el negocio, la industria,
los capitales en contra de la armonía de vida de la especie
humana y el medio
ambiente.

Esto es parte de lo que se busca con la Celebración del Día de
la Tierra, cuyo objetivo nace de los pueblos originarios con
el respeto a la Madre Tierra.

Ecobarrios es un proyecto que busca esa armonía y tiene su
“laboratorio” en la Población Cuatro Álamos donde se educa a
la gente, especialmente del sector, para ocupar lo justo y el
respeto a quienes también lo necesita, caso que se ve
reflejado en los huertos comunitarios que existen en los
jardines de la población y en patio de la sede de la junta de
vecinos Cuatro Álamos.

La jornada de
celebración se realizará en la sede de la junta de vecinos
desde las 11:30 horas
de este lunes 22 de abril y termina a las 14:00 horas.

La directiva de la junta de vecinos que preside Ricardo Acuña
llama a los interesados con el cuidado del medioambiente a
concurrir a la sede ubicada en Santa Gemita N° 906, cerca de
Cuatro Álamos y a dos cuadras al poniente de Segunda
Transversal.

ELECCIONES EN LA UNIÓN COMUNAL DE JUNTAS DE VECINOS HISTÓRICA SE REALIZARÁ EL 18 DE MAYO



El lunes 22 de abril se inicia el proceso de inscripción para candidatos a integrar la directiva de la Unión Comunal de Juntas de Vecinos histórica, la primera en Maipú. En la oportunidad también se elegirá la Comisión Fiscalizadora. La comisión Electoral ya fue elegida y ya está constituida.

Todo listo para iniciar el proceso electoral y posterior elección de la directiva de la Unión Comunal de Juntas de Vecinos histórica. Previo a ello, se realizó la Asamblea General de Socios desde donde se anunció el llamado a elecciones.

La Unión Comunal de Juntas de Vecinos fue la primera creada en Maipú y que hace 30 años realizó una dura lucha en su momento, para democratizar las juntas de vecinos tras el rescate de la democracia.

El miércoles 17 de abril se llevó a cabo la constitución de la Comisión de Elecciones, encargada de llevar adelante el proceso, verificar los datos de inscripción de candidatos, si cumplen con los requisitos para poder postular, entre ellos que la junta de vecinos que

vota tenga su personalidad jurídica al día. El día de la elección tendrá que verificar la identidad de los votantes, certificar la votación y entregar el posterior escrutinio.

Las inscripciones de candidatos se realizarán en la sede de la Unión Comunal ubicada en Av. Esquina Blanca N° 361, proceso que estará a cargo de la Comisión Electoral que preside Oriana Urrea, dirigente de la JV. Arturo Prat, quienes atenderán los días lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 horas.



DIRECTIVA DE LA COMISION ELECTORAL

Presidenta:

Oriana Urrea Huaiquío (J.V. Villa Arturo Prat)

Secretario:

Mario Moraga Romero (J.V. Bicentenario)

Comisario:

Ricardo Acuña Acuña (J.V. Población Cuatro Alamos)

Vocal: Jorge

Rodríguez Trujillo (J.V. Bicentenario)

Vocal:

María Cárdenas Ríos

Se han

tomado todas las providencias para tener total transparencia, entre ellas

letreros de llamado a elecciones en organizaciones comunitarias, en la Municipalidad de Maipú, lugares públicos y la propia Unión Comunal. Otro tanto se han visitado las directivas de las juntas de vecinos integrantes de la Unión Comunal, 82 de 84 inscritas, notificando del llamado a elecciones, firmando una copia de recepción.

REQUISITOS PARA LOS DE CANDIDATOS

En la oportunidad se elegirán los 5 integrantes de la directiva y los tres que integrarán la Comisión Fiscalizador, conocida como Comisión Revisora de Cuentas. Los requisitos para postular como candidatos a dirigir la Unión Comunal de Juntas de vecinos son los siguientes:

1. Organización con más de un año de antigüedad en la Unión Comunal.
2. J.V. vigente.
3. Candidato debe presentar Certificado de Antecedentes
4. Foto copia de cédula de identidad.

Las inscripciones de candidatos, si se cumple el proceso, está fijada para el 8 de mayo de 2019, lo que permitiría realizar elecciones el 18 de mayo, es decir 10 días después del cierre de inscripciones y posterior sorteo de números que tendrán en la voto.

SEMANA SANTA EN EL SANTUARIO NACIONAL DE MAIPU



Cuadro de la Cena según Da Vinci

Con la Cena del Señor, se inició en el Santuario nacional, Templo Votivo de Maipú, la conmemoración de la Semana Santa que culmina con el Domingo de Resurrección.



Papa lava los pies a varios reclusos en la cárcel de Velletri

Haced esto en conmemoración mía, dijo Jesús en la última Cena y eso es lo que se conmemora y práctica, luego de recordar la muerte y resurrección de Jesús y el nacimiento de la Eucaristía, con lo que culmina la Semana Santa al finalizar la Vigilia Pascual este Sábado de Gloria, en la denominada "Misa

de las velas” , donde el católico renueva sus votos.El llamado a participar en los actos y ritos de Semana Santa por parte del equipo pastoral del Santuario es a partir de este jueves 18 de abril.

JUEVES

SANTO: 20.00 hrs. Cena del Señor;

VIERNES

SANTO: 10 a 13 horas. Retiro

15.00 horas:

Las Siete Palabras;

16.00 horas:

Liturgia de la Pasión del Señor:

– Liturgia de la Palabra,

– Adoración
de la Cruz, y

– Liturgia
de Comunión

18.30 horas.

Via Crucis alrededor del Santuario

SÁBADO

SANTO: 21.30 hrs. VIGILIA PASCUAL

DOMINGO DE RESURRECCIÓN:

Eucaristía a
las 10 – 12 – 17 y 19.00 horas.

MERCADO MUNICIPAL CON PROVISIONES NECESARIAS PARA SEMANA SANTA



Se han tomado todas las providencias para recibir el caudal de público acostumbrado para Semana Santa en el Mercado Municipal provisorio, recordando que este tiene entrada peatonal por calle Maipú 0259 y vehicular por Primera Transversal 2100, la antigua entrada.

Platos

preparados donde el pescado y los marisco tienen los diversos recintos de comida, otro tanto las dos pescaderías que tendrán un lugar especial para atención de clientes que como es costumbre repletan el Mercado Municipal, hoy con medidas para el Mercado Provisorio de manera que la gente y clientes habituales no tengan problemas de acceso y puedan comprar sin problemas.



Horario de
atención extendida en todos los sectores, frutas y verduras,
servicios y
bazares, abarrotes, carnicerías y por supuesto las pescaderías
y marisquerías.

Los precios
con alguna alza, pero menores que otros años

STH CREA ATENCION MEDICA DIRECTA PARA SUS SOCIOS EN CLINICA DE SALUD



A contar de este miércoles 17 de abril de 2019 se inicia la atención médica directa a socios del Sindicato de Trabajadores a Honorarios de la Municipalidad de Maipú, STH. Paralelo a ello se incia la atención de psicóloga, kinesiólogo y podología. La atención se realizará sin costo para el socio y previa solicitud de hora de atención.

El Director de Comunicaciones de STH- Maipú, Roque Pérez, dio a conocer el inicio de actividades del futuro Centro de Salud del Sindicato con la atención de medicina general a cargo de

la Dra. Liliana Castro. La medida acordada por el directorio y aceptada por la asamblea de socios, permitirá el acceso directo de socios a la salud en forma gratuita.

El Director de Comunicaciones de STH- Maipú, Roque Pérez, dio a conocer el inicio de actividades del futuro Centro de Salud del Sindicato con la atención de medicina general a cargo de la Dra. Liliana Castro. La medida acordada por el directorio y aceptada por la asamblea de socios, permitirá el acceso directo de socios a la salud en forma gratuita.

Es un esfuerzo sindical de nuestra directiva que busca cada vez entregar un nuevo servicio al socio, de manera que realice su labor diaria en plena armonía y cuidando su salud.

El anuncio lo había hecho la presidenta del Sindicato, Francisca San Martín, en la reunión de entrega de la cuenta anual del Sindicato, donde señaló además que en el mediano plazo se implementará un Centro de Salud con atención de 4 especialidades sin costo para el socio.

El tema se había debatido en la asamblea de socios antes de que concluyera la lucha sindical para lograr salud como parte de sus derechos, medida esta última que se iniciará en el mes de julio de 2019, pero Francisca San Martín aclaró en esa oportunidad que este servicio sindical será totalmente

gratuito y sólo deberán reservar hora con anticipación.



La atención de salud será los días miércoles a partir de las 09:00 horas, en jornada que concluye a las 18:00 horas, siendo atendida por la profesional Lilian Castro, médico cirujano graduada en la Universidad de Chile.

La atención de psicóloga,
kinesiólogo y podología clínica según los horarios establecidos

Los futuros boxes
de la consulta médica se construirán en el sector nor oriente
de la Sede Sindical;
en el intertanto se habilitó una de las oficinas de reuniones
para prestar este
servicio de medicina general. EN PAGINA SINDICAL

- Para agendar horas llamar al fono 22-4028881 o al mail sitrahoma@gmail.com

CALENDARIO
"ATENCIÓN CENTRO DE SALUD"
"SITRASALUD"

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 A 18:00 HRS. (TODA LA JORNADA)	09:00 A 18:00 HRS. (TODA LA JORNADA)	09:00 A 18:00 HRS. (TODA LA JORNADA)	09:00 A 13:00 HRS. (MEDIA JORNADA)	09:00 A 13:00 HRS (MEDIA JORNADA)
KINESIOLOGO	KINESIOLOGO	MÉDICO GENERAL	KINESIOLOGO	PSICOLOGA
PROFESIONAL	PROFESIONAL	PROFESIONAL		PROFESIONAL
FRANCISCO CALDERON	FRANCISCO CALDERON	LILIANA CASTRO MÉDICO FAMILIAR Y CIRUJANA	13:00 A 18:00 HRS (MEDIA JORNADA)	13:00 A 17:00 HRS (MEDIA JORNADA)
			PSICOLOGA	PODOLOGÍA CLÍNICA
			PROFESIONAL	PROFESIONAL
			KATTEHERINE ABDALA	PATRICIA BASTIAS

Nutricionista recomienda moderar consumo de huevos de chocolate en Pascua: niños máximo 4 unidades pequeñas



Se acerca Pascua de Resurrección y muchas familias comienzan a repararse para la llegada del Conejito. Considerando justamente este punto es que la nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile, Astrid Caichac, hizo una serie de recomendaciones para padres, madres y cuidadores para evitar que esta festividad se vea opacada por los efectos de una ingesta excesiva de chocolate.

“En lo posible siempre moderar, para evitar complicaciones a corto plazo y también a largo plazo. El sobrepeso responde a una ingesta calórica superior al gasto energético sostenido en el tiempo. Si un niño come en un día come chocolate no va a tener mayor problema, mientras este exceso calórico no sea sostenido a lo largo del tiempo”, detalló la nutricionista.

De acuerdo con la experta, los niños y niñas mayores de 2 años que tengan un peso acorde a su estatura podrían comer un máximo de 4 huevitos de chocolate de

tamaño pequeño en el día, ya que un consumo mayor podría derivar en patologías gástricas por consumo excesivo de grasa.

“La cantidad exacta depende de los requerimientos energéticos del niño, pero en rasgos generales la porción sería 3-4 huevitos, considerando los huevos chiquititos y variar con otros alimentos para que ojalá la celebración no sea solo chocolate, también disfrutando con otros elementos”, detalló Astrid Caichac.

Aunque esta cifra podría parecer baja, considerando el contexto que se da en muchas familias donde los niños tienen libre acceso a grandes cantidades de chocolate, la recomendación de la nutricionista de la Universidad Autónoma es que sean los adultos los encargados de dosificar la entrega: “Es importante enseñarles a los niños a autorregularse y a moderar el consumo de chocolates”, agregó.

En el caso que la persona tenga obesidad, hizo un llamado a restringir aún más el consumo de estos productos, pero también considerando el contexto: “Si se trata de un niño que va a estar en familia y están todos comiendo chocolate, no sería la idea excluirlo solo. La sugerencia sería moderar en la generalidad para que todos coman menos y no únicamente el que tiene problemas de sobrepeso”, advirtió.

Sobre los tipos de

chocolate, Caichac sugirió prestar atención al etiquetado para dar preferencia a aquellos productos que concentran mayor proporción de cacao. “Si se puede, preferir alimentos que contengan mayor cantidad de cacao, si no, la idea es moderar”, puntualizó.

La nutricionista de la Universidad Autónoma hizo un llamado a buscar diversas formas de celebrar esta festividad, sugiriendo que el Conejito de Pascua también puede dejar granos de uvas envueltas, huevos duros o la cáscara de huevo vacía y rellena con juguetes: “Ojalá volcar la celebración de Pascua de Resurrección con actividades y juegos que sean más allá de la comida, variar y no caer en que el festejo se concentre en los chocolates”, finalizó.