



El futuro edificio estará ubicado en Federico Errázuriz 900 donde actualmente funciona la DIDECO

## Municipio y Dirección de Arquitectura del MOP firman convenio para diseño de nuevo edificio consistorial y centro cívico

Nuevo edificio se entregará en marzo y considera una inversión de más de 2500 millones de pesos

**Autoridades recorrieron nuevas dependencias de la Policía de Investigaciones de Puerto Varas**

**Iniciativa gastronómica 100K de verano reúne a chefs de la cuenca del Lago**

P3

P9



CONCIERTO SAN VALENTÍN

**Valentín Trujillo & Familia**  
"Herencia"





14 FEBRERO | 20 H

 teatrodelago.cl



## Un futuro sin brecha de género en las ciencias

Por Fernanda Alburquerque, Bootcamp Manager de Laboratorio

Es este día Internacional de la Niña y la Mujer en la Ciencia, es esencial recordar que el rol que tienen las mujeres en las ciencias ha sido -y sigue siendo- vital para el desarrollo humano. La diversidad en estos espacios es no sólo importantísima sino necesaria para que la investigación, creación y progreso de nuevas ideas, respondan a la diversidad que existe en el mundo real, tomando en cuenta perspectivas muchas veces dejadas en los márgenes.

Es indiscutible el valor que agregan las mujeres en las STEM, desde visiones novedosas para un determinado problema, hasta formas originales de cómo resolverlo. Por lo mismo, el tema para la celebración de este año es: "Innovar. Demostrar. Elevar. Avanzar. Sostener (I.D.E.A.S.)", de acuerdo a lo establecido por la ONU. Según cifras de la Unesco, solo 3 de cada 10 personas en ciencia y tecnología son mujeres. Por ello, aún es difícil pensar en un mundo realmente equitativo. De acuerdo con el estudio "El futuro de la tecnología: inclusión femenina", que desarrollamos en Laboratorio en el marco de nuestra alianza con BID Lab, identificamos ocho barreras para la incorporación de las mujeres en el sector tecnológico. Una de ellas -que está presente en la vida de las niñas desde sus primeros años- es el impacto restrictivo de los roles de género.

Por otra parte, la presencia constante de estereotipos y sesgos inconscientes disminuye las aspiraciones que las niñas puedan tener sobre desarrollarse en ciencias, tecnología, ingenierías y matemáticas, debido a que se insinúa de entrada que las mujeres tienen poco que hacer en dichos espacios, y la falta de modelos a seguir refuerza desmotivación su incorporación en el área. Es como si no fuera un trabajo para las mujeres y esa mentalidad ya empieza a ser un impedimento desde la niñez.

Nuestra tarea ahora, y de toda la sociedad, es trabajar desde todos los frentes para derribar esas barreras y potenciar la participación femenina en las ciencias. Esto quiere decir, estimular el interés desde la primera infancia, velar para que las niñas conserven esa inclinación, ser modelos a seguir para que las niñas vean que las alternativas de carrera posible en las STEM, y trabajar en políticas de equidad para el acceso a la educación. Solo así podremos llegar a ese esperado futuro sin brechas de género.

## Que los precios no te enfermen

Por Osvaldo Emhart Vicencio, Director Regional de Sernac

Por si tenía dudas sobre la importancia de comprar el sondeo de precios de medicamentos realizado por SERNAC a mediados del 2022, evidencio que comprar no sólo es importante, sino fundamental, pues las diferencias pueden ser abismales.

Por ejemplo, el medicamento para la hipertensión, Losartán, se encontró en esa época a \$1.70 en la Farmacia del Dr. Simi en formato bioequivalente y a \$26.799 bajo el nombre de Cozar del laboratorio MSD en farmacia Salsobrand.

Estas variaciones también se dieron entre bioequivalentes, ya que mientras el Losartán del laboratorio Laif estaba a \$1.170 en una farmacia, otro bioequivalente de nombre Aratán, de laboratorio Andromaco, costaba \$24.099 en Salsobrand.

El sondeo consideró los tres tipos de medicamentos existentes, esto es, referentes u originales, los bioequivalentes de marca y los bioequivalentes genéricos.

Recordemos que un medicamento bioequivalente es aquel que el Instituto de Salud Pública (ISP) ha establecido que contiene el mismo principio activo y puede utilizarse para el tratamiento de la misma enfermedad que el medicamento referente.



sin verse afectados sus resultados esperados. Pero la diferencia no sólo es entre tipo de producto, porque al comparar entre dos medicamentos idénticos, SERNAC detectó diferencias de más de 7 mil pesos entre dos cadenas farmacéuticas.

Si bien no todas las comunas de la Región de los Lagos cuentan con una diversidad de farmacias, en muchas ciudades hay al menos dos establecimientos que no se encuentran a gran distancia uno de otro. Por ello, cotizar es un tema de costumbre que se puede aprender y aplicar. Es más, según la farmacia, también se puede comparar a través de los sitios web, de manera que tenga una referencia antes de pagar.

Recuerde que la Ley del Consumidor establece que las empresas deben ser profesionales y, por ende, las farmacias deben entregar toda la información a los consumidores respecto de los medicamentos que disponen. Lamentablemente, a veces los consumidores preguntan por un remedio bioequivalente y los dependientes ofrecen el bioequivalente de marca y no el bioequivalente genérico más económico disponible, lo que los obliga a gastar más dinero, en un contexto donde cada peso importa. Por eso, ante la duda, puede pedir la orientación del químico farmacéutico.

Como SERNAC seguiremos monitoreando este mercado, exigiendo a las farmacias que entreguen información, así como que dispongan de los medicamentos bioequivalentes permitiendo a elegir.

## Autoridades recorrieron nuevas dependencias de la Policía de Investigaciones de Puerto Varas

Próximo a su entrega se encuentra el nuevo edificio de la Policía de Investigaciones de Puerto Varas, la cual considera una inversión de más de 2500 millones de pesos financiados por el Gobierno Regional y la Policía de Investigaciones, además de la Dirección de Arquitectura del Ministerio de Obras Públicas.

En un recorrido a sus instalaciones, el Gobernador Regional, Patricio Vallespín junto al Alcalde de Puerto Varas, Tomás Garate, la Directora Nacional de Arquitectura del Ministerio de Obras Públicas,

Loreto Wahr, el Prefecto Jefe Subrogante de la Región Policial de Los Lagos, Andrés Canelo y la Directora Regional de Arquitectura, Alexandra Stepankovsky dieron cuenta del avance de las nuevas instalaciones, rescatando principalmente el valor arquitectónico patrimonial e histórico que considera el edificio donde se encuentra el nuevo cuartel.

Así mismo la Directora Nacional de Arquitectura, Loreto Wahr

destacó, "en particular este proyecto tiene de emblemático que tiene una arquitectura que logró recoger demandas de la ciudadanía, transformándose y generándose también un proyecto nuevo que acoge también esas demandas recuperando una casa que tiene valores propios de la historia del lugar, y que hoy día también a la Policía de Investigaciones lo pone muy contenido el sentirse parte de esta nueva comunidad y este edificio también va a permitir eso."

En tanto el Alcalde de Puerto Varas, Tomás Garate comentó, "es emocionante lo que ocurrió, la historia de este proyecto, ya que en base a una manifestación ciudadana que buscaba conservar el patrimonio arquitectónico colono de nuestra ciudad, eso motivó a una transformación de este proyecto y que hoy permite tener una integración, entre nuevas instalaciones con una mirada más moderna y también la conservación de este monumento histórico, arquitectónico, patrimonial para nuestra comunidad, por lo tanto, creo que esto es un referente de



buena arquitectura que se pone al servicio de las instituciones de la comunidad y también de la imagen ciudad que queremos proyectar en Puerto Varas.

En esa misma línea el Gobernador Regional, Patricio Vallespín puntualizó, "más allá del monto recurso que son más de 2500 millones de pesos aquí se vincula protección del patrimonio y funcionalidad de un espacio para que acá el cuartel de investigaciones tenga la capacidad, incluso, de duplicarse a futuro y tiene 21 funcionarios esto podría duplicarse en la capacidad de estas policías, tenemos que conversar eso con el nivel nacional para que se garantice en el corto plazo el espacio que acá se ha creado, yo diría una buena señal de cómo se puede trabajar en conjunto, con nuevas miradas, el Gobierno Regional acá puso recursos para ayudar a la seguridad pública, el equipo de investigaciones aportó también con sus miradas y tenemos un lugar, yo diría que, no sólo va a ser un espacio de seguridad pública, sino también va a ser un espacio de visita turística donde también hemos comprometido a investigaciones que en el día del patrimonio ellos abran este espacio para que la gente lo recorra y conozca que también este lugar tiene una historia. Yo veo muy positivo que lo que acá vamos a dar señales claras de que esto en marzo se va a entregar para que lo

habilitem en las condiciones que corresponda investigaciones y entre a operar lo más pronto posible porque tenemos acá un espacio de calidad, que va a garantizar un mejor servicio de investigaciones.

Finalmente, el Prefecto Jefe Subrogante de la Región Policial de Los Lagos, Andrés Canelo, destacó el valor de las instituciones y lo importante que es este edificio para la Policía, "primero agradecer a todas las autoridades que nos acompañaron en esta visita y que hicieron posible este proyecto que más que nada va en beneficio directo de la comunidad, nosotros necesitamos espacios y lugares donde poder atender bien a la gente y darle las comodidades que se merecen, a la vez también, darle un lugar digno donde los policías puedan hacer sus labores diarias, al fin y al cabo es para hacer una buena investigación y estar siempre al servicio de la comunidad." en cuanto a la dotación de funcionarios puntualizó, "efectivamente hay una dotación que está actualmente en la unidad y hay una proyección de aquí a un par de años más de ir aumentando paulatinamente la gente que va a prestar servicios en la PDI de Puerto Varas, por último y respecto a la inauguración del recinto comentó, "se supone que en un marzo podrá estar funcionando ya el nuevo cuartel ya con todas sus dependencias habilitadas completamente."

**El Geraldo Austral**  
Fundado el 9 de septiembre de 1951

Fundado el 9 de septiembre de 1951. Directora Ejecutiva y Representante Legal: Paola Álvarez B; Gerente Comercial: Gustavo Gámez M; Editora: Paola Álvarez B; Colaborador: David Leal. Correo electrónico: prensa@eha.cl

El futuro edificio consistorial estará ubicado en Federico Errázuriz 900 donde actualmente funciona la DIDECO

## Municipio y Dirección de Arquitectura del MOP firman convenio para diseño de nuevo edificio consistorial y centro cívico

En dependencias de la Dirección de Desarrollo Comunitario, se llevó a cabo la firma de convenio para el concurso público que permitirá que la Municipalidad de Puerto Varas cuente con un nuevo edificio consistorial y centro cívico.

La firma se llevó a cabo entre la Directora Nacional de Arquitectura del MOP, Loreto Wahr y el Alcalde Tomás Garate, instancia en que también participó la directiva de la Asociación de funcionarios municipales, UFEUCH.

Respecto al inicio de lo que será el futuro edificio que permitirá contar con accesibilidad universal y espacios adecuados para las y los funcionarios municipales el Alcalde Tomás Garate, explicó que "estamos muy contentos de

iniciar el diseño del nuevo edificio consistorial y centro cívico para la comuna de Puerto Varas el cual busca dar respuesta a una demanda histórica de poder contar con una Municipalidad con accesibilidad universal con espacios dignos para sus trabajadores y trabajadoras, que proyecte una visión moderna y entregue un servicio a la altura de nuestra comunidad, por lo tanto, trabajar esto en conjunto a la Dirección de Arquitectura del MOP, por supuesto que entrega garantías respecto a un proyecto bien diseñado y además que será mediante un concurso público y abierto para así poder incentivar la innovación y la creatividad en torno a un nuevo edificio consistorial para Puerto Varas".

Por su parte, la Directora



Nacional de Arquitectura del MOP, Loreto Wahr, destacó el trabajo colaborativo junto al municipio, que permitirá a la casa edilicia contar con nuevas instalaciones. Al respecto, Loreto Wahr, indicó que "la verdad es que ésta es una súper buena noticia y oportunidad porque, por una parte, nos pone en una nueva agenda que es de alguna manera ocupar el rol potenciador y transformador que tienen las infraestructuras públicas a partir de un centro cívico, esa es la oportunidad que nosotros vemos en esta primera firma de convenio. La construcción de la nueva Municipalidad de Puerto Varas nos va a traer como beneficio poder transformar este territorio, poder generar un nuevo punto de encuentro para la ciudadanía.

Hace más de 60 años la Dirección de Arquitectura lo que hacía era construir los grandes centros de las ciudades y eso de a poco lo hemos ido dejando y hoy este convenio nos permite retomar eso con un ímpetu distinto, más participativo, mucho más colaborativo con los actores que participan del proceso y eso es lo que tiene de atractivo este convenio que lo trabajamos de la mano y de manera colaborativa, co-construyendo el proceso con la Municipalidad".

Cabe destacar que el nuevo edificio consistorial y centro cívico de la Municipalidad de Puerto Varas estará emplazado donde actualmente está ubicada la Dirección de Desarrollo Comunitario, DIDECO, en calle Federico Errázuriz 900.

## Comenzó el último mes de la condonación de intereses por mora en la Tía Rica

Febrero será el último mes en el que más de 10 mil usuarios y usuarias de la Dirección de Crédito Prendario (DICREP) puedan aprovechar la condonación de intereses por mora.

Este beneficio permite condonar todos los intereses por mora generados entre el 25 de marzo de 2020 y el 31 de marzo de 2022, período marcado por la pandemia

de COVID-19. Quienes deseen saber si pueden optar al beneficio, sólo deben ingresar a la página web www.dicrep.cl/condonacion, con su rut, e inmediatamente recibirán la confirmación.

Para hacer efectiva esta ayuda, la persona deberá acercarse con su póliza a la oficina de la DICREP en la que le otorgaron el préstamo,

¡AHORA!

### Solicita tu condonación de intereses por mora

CONSULTAR

- ✓ El beneficio incluye los intereses por mora generados entre el 25 de marzo de 2020 y el 31 de marzo de 2022.
- ✓ Incluye personalización de la oferta donde se otorga el crédito.
- ✓ Tasa total política y crédito de liberidad.

entre las 09:00 y las 14:00 hrs. de lunes a viernes, y firmar el formulario de solicitud en la OIRS.

Tras ser informado del monto total a pagar, deberá presentar el documento en la caja donde podrá saldar su deuda con el descuento incorporado. Las y los usuarios beneficiados deben tener presente

que el pago sólo podrá realizarse mediante dinero en efectivo.

Para más detalles sobre cómo acceder al beneficio, pueden visitar la siguiente nota de prensa publicada en la DICREP. La condonación de intereses por mora estará disponible hasta el 28 de febrero de 2023.

## En dos procedimientos

## En Puerto Varas Carabineros detiene a cuatro sujetos por robo con violencia

Carabineros de la Primera Comisaría de Puerto Varas detuvo a cuatro sujetos por robo con violencia en dos sectores diferentes de la ciudad de las rosas.

En las cercanías del Liceo Pedro Aguirre Cerda

Las dos primeras detenciones tuvieron lugar en las cercanías del Liceo Pedro Aguirre Cerda donde Carabineros de la Primera Comisaría de Puerto Varas detuvo a dos sujetos por el delito de robo con violencia que afectó a una mujer.

Según informó el capitán Daniel Corvalán, jefe de la unidad policial, los hechos ocurrieron en horas de la tarde del martes, mientras un vehículo de Carabineros realizaba patrullajes preventivos en calle Los Ángeles, en las cercanías del Liceo Pedro Aguirre Cerda.

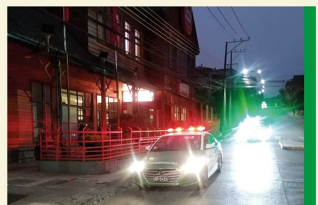
Carabineros dividió a dos jóvenes que portaban un bolso azul, quienes al ver a la policía intentaron huir, lanzando el bolso entre vehículos estacionados, mientras los uniformados iniciaron un control de identidad. En ese momento,

se presentó en el lugar una mujer, quien denunció haber sido víctima de un robo con violencia por parte de los sujetos.

Con estos antecedentes, ambos sujetos fueron detenidos. Se trata de dos personas de 21 y 26 años, chileno el primero, venezolano el segundo, con residencia irregular. El detenido de nacionalidad chilena, además, tenía una orden de detención vigente por una causa de robo en lugar habitado, en la que había sido condenado a una pena de 541 días de reclusión parcial. Sin embargo, el individuo incumplió la medida, por lo que se declaró su rebeldía y la orden de detención respectiva.

En el centro de la ciudad

Así también, en la madrugada de ayer, Carabineros detuvo a dos sujetos imputados por un robo con violencia que afectó a una persona en el centro de la ciudad. Los hechos ocurrieron cerca de las 3.20 horas de la madrugada de ayer miércoles, una vez que se recibió una denuncia de parte de una persona que había sido abordada



por dos delincuentes, en calle Del Salvador, frente al supermercado Santa Isabel.

Los sujetos habían arrebatado violentamente a la víctima una importante cantidad de dinero que llevaba consigo, causándole lesiones leves.

Una patrulla policial llegó rápidamente al lugar, realizando diligencias en las cercanías, las que permitieron dar con el paradero de los imputados en calle Mirador con Santa Rosa. En poder de los

sujetos se recuperó parte del dinero robado.

En contra de uno de los detenidos había sido presentada una denuncia por amenazas; por lo que fue detenido también por ese delito al encontrarse en hipótesis de flagrancia.

En cuanto a los detenidos, de 41 y 46 años y con domicilio en Puerto Montt, estos pasaron en la mañana de ayer a control de detención en el Juzgado de Garantía de Puerto Varas.

## ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

**Miércoles 15 febrero**  
**19 hrs | FORMATO HÍBRIDO**

**Santa Rosa #901, Puerto Varas**

Llamado a escoger el Consejo de Administración y el Consejo de Vigilancia de la cooperativa.

**¡TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE! ¡Te esperamos!**



## PANORAMAS

## SERIES EN HBO MAX



## The Last of Us

Sinopsis: Veinte años después de la destrucción de la civilización moderna a causa de un hongo «el cordyceps» que se adhiere al cuerpo de los humanos, uno de los supervivientes, Joel, debe sacar a la joven Ellie de una opresiva zona de cuarentena. Juntos cruzan Estados Unidos ayudándose mutuamente para intentar sobrevivir... Adaptación del aclamado videojuego homónimo de Naughty Dog.



## La Inglesa

Sinopsis: Cornelia Locke (Emily Blunt) es una rica mujer inglesa que llega a los Estados Unidos en 1890 con una bolsa de dinero, empuñada en matar al hombre que considera responsable de la muerte de su hijo. Ella se cruza en su camino con Eli Whipp (Chaske Spencer), recientemente despedido del ejército que trata de regresar a casa.



## Gossip Girl

Sinopsis: Casi una década después de que desapareciera el blog de Gossip Girl, una nueva generación del Upper East Side tiene que afrontar la constante (y a veces, imperdonable) vigilancia de las redes sociales. (FILMAFFINITY)



## Cormoran Strike: Sangre turbia

Sinopsis: Mientras investigan la misteriosa desaparición de una mujer desaparecida, Strike y Robin se enfrentan a un caso diabólicamente complejo con un asesino en serie psicópata y testigos en los que no se puede confiar.

## PANORAMAS

## SERIES EN HBO MAX



## Los Winchesters

Sinopsis: "The Winchesters" se centra en los padres de Dean y Sam Winchester, John y Mary, y se describe como "la historia de amor épica e inédita de cómo John conoció a Mary y cómo arriesgaron todo no solo para salvar su amor, sino el mundo entero. Será contada desde la perspectiva de su hijo mayor, Dean con Adickes narrando. (FILMAFFINITY)



## Secretos de un matrimonio

Sinopsis: Adaptación de la miniserie homónima de Ingmar Bergman, de 1973. Reexamina la representación icónica del amor, el odio, el deseo, la monogamia, el matrimonio y el divorcio a través de la perspectiva de una pareja estadounidense contemporánea.



## Hacks

Sinopsis: Explora el oscuro proceso de enseñanza y aprendizaje entre Deborah Vance, una legendaria comedia de Las Vegas, y Ava, una joven y resuelta escritora de 25 años. (FILMAFFINITY)



## Manayek

Sinopsis: Izzy Bachar (Shalom Assayag), un investigador de asuntos internos de la policía, descubre justo antes de jubilarse que su viejo amigo Barak Harel (Amos Tamam), un alto oficial del cuerpo, está acusado de corrupción. La vida como él la conocía se romperá en pedruzcos.

## LOCAL



## Municipalidad Puerto Varas y Carabineros refuerzan patrullajes mixtos en la comuna

El objetivo es aumentar la presencia de seguridad en barrios y poblaciones del sector urbano de Puerto Varas a través de patrullajes mixtos, en que participan carabineros y funcionarios municipales de la Dirección de Seguridad Pública. El objetivo es visibilizar la labor preventiva y mediante herramientas de coordinación que focaliza los patrullajes en los barrios que presentan mayor número de delitos sostuvo el alcalde Tomás Gárate. "Esto busca sacar lo mejor de ambas instituciones, el municipio trabajando con carabineros para hacer distintas diligencias y también patrullajes preventivos para aumentar la presencia de seguridad en poblaciones y barrios". El Comisario de la Primera Comisaría de Puerto Varas, Daniel

Corvalán, destacó el trabajo que realiza la institución junto a la Municipalidad de Puerto Varas "específicamente en aquellos lugares que están georeferenciados, donde se han cometido actos de incivildades y delitos. Con esto estamos reforzando los patrullajes que ya realizan las patrullas de carabineros, que están siendo reforzados con las patrullas municipales marcando presencia y cercanía con los vecinos".

El jefe de carabineros agregó que "en los patrullajes mixtos, los vecinos tienen la oportunidad de retroalimentar a los funcionarios municipales y de carabineros de los delitos e incivildades que están ocurriendo en sus barrios para dar solución más directa y efectiva a sus temáticas" finalizó.



SE VENDE LOTE TERRENO URBANO - 5000 MT2  
2 UF MT2 - SECTOR CARDONAL BAJO - LOTE 4  
MANZANA "D" - PUERTO MONTT  
CONTACTO: azocarpm@gmail.com +56 9 7536 3611

**Plan** Oficina de Integración Comunitaria

**Puerto Varas**

**Cuadrante 1** Celular: **+56 973976526**  
A cargo de Cabo Primero Margaret Habert  
Desde calle Bio Bio hasta Las Lomas, Puente Río Maullín

**Cuadrante 2** Celular: **+56 973976548**  
A cargo del Suboficial René Ceballos  
Desde calle Bio Bio hasta Colonia Tres Puentes y Sector La Poza

**Heraldo** Publicado el 9 de noviembre de 2022

Publique **aquí**  
ventas@eha.cl

**Heraldo** Publicado el 9 de noviembre de 2022

Publique **aquí**  
ventas@eha.cl

**La Llave 95.9 FM** *Porque la Música hace bien..*

Cuenca del Lago Llanquihue

**21/13**  
Máx. Mín.

UNIDAD DE FOMENTO

**35.318,20**

**Año: LXXI**  
**Nº: 11502**  
**Día: 40**

FARMACIA DE TURNO PTO. VARAS

**FARMACIA TANG**  
San José N°317

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

**Hospital: 131**  
**Bomberos: 132**  
**Carabineros: 133**  
**PDI: 134**  
**Rescate Marítimo: 137**

## LOCAL

## Iniciativa gastronómica 100K de verano reúne a chefs de la cuenca del Lago Llanquihue

La invitación es a recorrer los sabores del territorio y de temporada y que revelan la identidad del Destino Creativo en el Lago Llanquihue.

Un sorbete de ciruelas maduras de campo. Una corvina con cerezas fermentadas y chaura. Estas propuestas son sólo una muestra de lo posible cuando se reúnen chefs de distintas partes de la cuenca del Lago Llanquihue para cocinar juntos y separados y hacer creaciones en esta iniciativa 100K de verano que cuenta también con talleres de cocina a cuatro manos. El concepto de 100K busca impulsar una cocina más sustentable utilizando productos obtenidos a menos de 100 kilómetros de distancia, con el propósito de promover el desarrollo de la identidad local, reducir la huella de carbono y generar encadenamiento

productivo en el destino creativo. "La propuesta gastronómica 100K en la cuenca del Lago Llanquihue en cada estación sorprende a chefs y creadores. Esta iniciativa que nació a propósito de la mesa de gastronomía reunida por el Programa Territorial Integrado Lago Llanquihue Destino Creativo y que hoy convoca a diversos restaurantes y chef a participar amplia la oferta y realiza la identidad local de manera sustentable", explicó Gabriel Pérez, director regional de Corfo en Los Lagos. Es así como dentro de la propuesta de este verano se están realizando talleres de cocina 100K a cuatro manos en el espacio de Blanca



& Co, en Frutillar y en los que participó Cornelia Prezniau, de Restaurant Espantapajaros, en una primera sesión el viernes 27 de enero con una propuesta de la huerta orgánica al plato; y el 4 de febrero con Felipe Maturana de Puriwave, experto en encurtidos y fermentados. Este sábado 11 de febrero el taller se desarrolló con Sergio Barria de Con Sabor Muermino, para una propuesta de rescate creativo de producto local; y el viernes 17 de febrero con Simón Hermosilla de Huashuñé Food Experience invitando a reencontrar los sabores ancestrales de este territorio. "En los talleres los participantes cocinan nuevas recetas con

productos locales, sacando provecho de los 100K, haciendo entrantes, platos de fondo, postres y con excelente maridaje", explica Blanca Velacoracho, de Blanca & Co. Los talleres se realizan en su taller gastronómico ubicado en Frutillar, cerca de la costanera. "Estos talleres nacieron en el marco de la iniciativa 100K porque en la época estival tenemos muchos productos de la zona para cosechar y muchos turistas nacionales y extranjeros ávidos de conocer qué se cosecha, qué se recolecta, los productos más típicos. Aquí los visitantes no sólo conocen el producto sino también pueden aprender de los propios chefs", agrega.

## Cantautor argentino Juan Quintero realizará único concierto en Parque Estación de Puerto Varas

El viernes 17 de febrero a las 20 horas el músico, compositor y destacado cantautor argentino Juan Quintero se presentará en un concierto único en el Parque Estación, de Puerto Varas. El artista nacido en San Miguel de Tucumán, Argentina, es referente de cantautores e intérpretes latinoamericanos. A mediados de 1999 formó el "Aca Seca Trío" junto con el pianista Andrés Beuvsart y el percusionista Mariano Cantero. Ha compartido escenario junto a Mercedes Sosa, Juan Falú, Pepe Núñez, Raúl Carnota, Jorge Fandermole, Carlos

Aguirre, Liliana Herrero, Luis María Pescetti, Edgardo Cardozo, Raly Barriounevo. "Estoy muy feliz de tocar y encontrarme con la gente de Chile, en un taller también que daré en el CAMM. En el concierto, interpretaré mis canciones, pero además de un repertorio de canciones del folclore de Argentina y Chile y varias sorpresas, que vayan surgiendo allí mismo. Es un encuentro para celebrar la música y el intercambio. Los esperamos a todos y todas", señala Quintero. Sus composiciones han sido grabadas e interpretadas por Carlos



Aguirre, Orquesta El Arranque, Lorena Astudillo, Pedro Aznar, Juan Falú, Jorge Fandermole, Silvia Iriondo, entre otros. Cuenta con los siguientes discos: "Juan Quintero", como solista, producido por la Dirección de Música de Buenos Aires en coproducción con EPSA Music; "Aca Seca Trío" y "Avenida", con Andrés Beuvsart y Mariano Cantero, editado por el sello Imaginary South Records; y "Juan Quintero-Luna Monti", "El mateo de las siete" y "Lila", junto a la Cantante Luna Monti, de producción independiente. El concierto lo abrirá el músico Sebastián Barrientos, compositor, cantautor, multi-instrumentista y productor de la ciudad de Puerto Varas. En 2022 lanzó su primer disco llamado "La Simpleza". Las entradas para el concierto de

Juan Quintero este 17 de febrero a las 20 horas están disponibles en <https://www.wpaquestacion.cl/juan-quintero> y tienen un valor de \$10.500.



## Nutricionista explica los peligros para la salud de la azúcar añadida y cómo reducirla

Los azúcares son hidratos de carbono simples que podemos encontrar de forma natural en los alimentos que contienen carbohidratos o añadidos a los alimentos procesados.

El efecto que tiene el azúcar, según la fuente alimentaria de donde se obtiene, puede tener diferentes impactos en la salud a largo plazo.

"El problema con el azúcar es cuando la consumimos como 'azúcar añadida' en los alimentos procesados. Desde la revolución industrial, la ingesta de azúcares añadidos ha aumentado hasta más de 40 veces, generando alarma y preocupación sobre su efecto que ésta tiene sobre nuestra salud", explica la nutricionista Michelle Labbé académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Andrés Bello, explica por qué el azúcar puede tener efectos negativos en la salud.

"Cuando estas azúcares están presentes de forma natural en los alimentos que contienen carbohidratos, el azúcar no es nociva para nuestra salud por varios motivos: su baja concentración, su lenta absorción", dice.

"Hoy en día, nuestro consumo de azúcares va más allá del azúcar que agregamos al café por la mañana. La industria alimentaria agrega azúcar para incrementar el sabor y palatabilidad de los alimentos, por lo que encontramos estos azúcares en una amplia variedad de alimentos, desde los alimentos dulces como bollería, galletas, chocolates, postres, lácteos azucarados, etc.; y también en alimentos salados, como sopas, panes, carnes curadas y salsa de tomate, que no sospechamos que sean fuentes de azúcar", afirma la nutricionista.

¿Cuál es la recomendación de consumo de azúcar? Según explica la académica de la U. Andrés Bello, la Organización

Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que la ingesta de azúcares añadidos no exceda el 10% de las calorías totales (unas 10 cucharaditas de azúcar o 200 Kcal en una dieta de 2000 Kcal para un adulto sano) y sugiere que debiese restringirse aún más (a un 5%) dado su impacto negativo en la salud.

En Chile, más de 50% de la población estaría superando esta ingesta, dado que es uno de los principales países consumidores de bebidas azucaradas.

"Si consideramos que con el consumo de una sola lata de bebida gaseosa puede contener entre 7,5 a 12 cucharaditas de azúcar (excediendo la recomendación de la OMS) podemos empezar a visualizar el problema del consumo excesivo de azúcares añadidos en la dieta", dice.

¿Cuáles son los efectos negativos del Azúcar Añadido?

Los azúcares añadidos se encuentran altamente distribuidos en los alimentos que consumimos diariamente, en especial los procesados. "Estos contribuyen por varios motivos a su baja concentración, su lenta absorción", dice.

Según Michelle Labbé explica cuáles son los efectos negativos del azúcar en la salud:

1. Aumento de Peso: Sabemos que en la actualidad el sobrepeso y obesidad, provocado por un equilibrio calórico positivo, son uno de los principales problemas de salud a nivel mundial. En este sentido, varios estudios han demostrado la peligrosa relación entre la ingesta de azúcar y la obesidad, en especial cuando el exceso de azúcares añadidos proviene de alimentos líquidos (jugos, refrescos, bebidas deportivas, bebidas azucaradas etc.) ya que las calorías que se beben no suprimen el apetito como los alimentos sólidos.

2. Aumenta el Riesgo de Síndrome Metabólico, Diabetes y Enfermedad Cardiovascular. Además de la ganancia de peso, varios estudios han mostrado que el exceso de azúcar se asocia a la obesidad abdominal, la cual se relaciona directamente con el aumento de la inflamación, el síndrome metabólico y la diabetes, y la enfermedad cardiovascular, la cual es la principal causa de muerte a nivel mundial.

3. Aumenta la probabilidad de desarrollar algunos tipos de Cáncer. La ingesta excesiva de azúcares puede poner en riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer: el desarrollo de la obesidad que también se asocia al aumento en el riesgo de algunos tipos de cáncer hasta en un 20%. Varios estudios han evidenciado que el exceso de calorías puede promover el desarrollo de células tumorales. Además, el riesgo se asocia a otros parámetros como el IMC, el incremento de peso, el porcentaje de grasas (en especial la abdominal) y al estilo de vida (sedentarismo y calidad nutricional de la dieta).

4. Otros Riesgos a la Salud. Por un lado, cuando una dieta es rica en azúcares agregados, la calidad nutricional de la misma disminuye, ya que aumenta el consumo de alimentos procesados por sobre los alimentos naturales que ofrecen vitaminas, minerales, fitoquímicos, antioxidantes que disminuyen el envejecimiento prematuro y el riesgo de padecer varias enfermedades degenerativas (8,9).

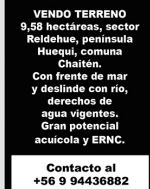
Consejos para reducir los azúcares añadidos en la dieta

Es importante reducir la cantidad de azúcar añadida en nuestra dieta. "Para ello, es siempre preferible evitar los alimentos procesados y las bebidas azucaradas. Es muy importante que empieces a leer los etiquetados de los alimentos. Si en el listado de ingredientes encuentras al azúcar dentro de los primeros 4 ingredientes te recomendamos que busques otra alternativa que no lo tenga", explica. La académica de la UNAB recomienda algunos cambios que puedes aplicar a la dieta:



- Bebe agua u otras bebidas sin calorías como infusiones, té o café (sin azúcar)
- Prefiere lácteos o bebidas vegetales sin azúcar añadida.
- Evita todas las bebidas azucaradas, bebidas energéticas o bebidas para deportistas. Eso también va para las bebidas a base de café o té que tienen mucha azúcar añadida.
- Cuando bebas jugos de fruta, asegúrate de que sea fruta al 100 % y no jugo con azúcares añadidos. Mejor aún, prefiere comer la fruta entera, ya que al hacerla jugo pierde fibra.
- Elige cereales sin azúcar para el desayuno. Prefiere cereales poco procesados y ricos en fibra como los copos de Avena integral y diles adiós a esos cereales azucarados.
- Opta por variedades de productos que sean bajos en azúcares o reducidos en azúcares como las salsas de tomate y mermeladas.
- Elige fruta fresca de postre en lugar de galletas, pasteles o helados.
- Si compras fruta enlatada asegúrate que sea envasada en agua o jugo, no en almíbar.
- Elige colaciones ricas en nutrientes como vegetales, frutas, queso bajo en grasa, galletas integrales y yogur bajo en grasa sin azúcares añadidos en lugar de productos de snack, barras de cereal, dulces, pasteles y galletas.

## VITRINA COMERCIAL





EXPOSICIÓN  
**MacroMirada**  
Marcela Yaconi

Sábado 11.02.2023 al Domingo 09.04.2023  
Martes a Domingo 10 a 19 hrs.  
Sala Artes Visuales, 2º piso  
CAMM, Puerto Varas.  
Entrada Liberada

ARTES VISUALES



EXPOSICIÓN TALENTO LOCAL  
**COMO ES ARRIBA ES ABAJO...**  
Drus Nur

Miércoles 01.02.2023 al Domingo 26.02.2023  
Abierto todos los días de 9 a 2 hrs.  
Sala Molino, 1er piso, CAMM, Puerto Varas.  
Entrada Liberada

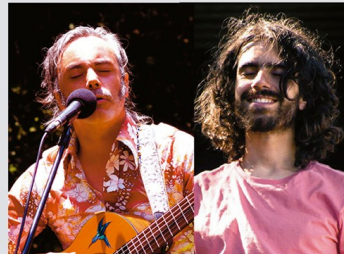
ARTES VISUALES



CUENTA CUENTOS Y TALLER ARTÍSTICO  
**MUDANZA, TODOS SOMOS MIGRANTES**

Actividad dirigida a niños y adultos  
Dictada de cuentos realizada por la maestra Cecilia Aránguez  
Taller artístico-práctico para niños dictado por la ilustradora Nerey Vialic  
Viernes 3 Febrero 2023 /16hrs.  
Sala de Artes Visuales, CAMM, Puerto Varas.  
Actividad liberada, incluye materiales del taller artístico.  
Inscripciones en [www.molinomachmar.cl](http://www.molinomachmar.cl)

TALLERES  
ARTES VISUALES



CONCIERTO  
**QUE CORRA EL MATE**  
Niko Contador  
y Mati Matista

Miércoles 22 Febrero 2023 /19hrs.  
Sala CAMM  
Entradas \$5000  
Adquiere tus entradas en:  
[www.molinomachmar.cl](http://www.molinomachmar.cl)

MÚSICA



VIERNES 11.30 A 12.00 hrs

**RADIO**  
**Gratisima**  
97.7 FM



Aporta mensualmente  
Consultas en: [produccion@molinomachmar.cl](mailto:produccion@molinomachmar.cl)

Entradas disponibles y más información en  
**[www.molinomachmar.cl](http://www.molinomachmar.cl)**

PARTNER



MEDIA PARTNER



FINANCIA

