

Sociedad Tendencias

Comer saludable puede costar hasta 13 mil pesos más por persona al mes

► Nutricionistas de la U. del Desarrollo compararon precio de la canasta básica de alimentos con una más saludable.

Cecilia Yáñez

Comer saludable es más caro. Así lo corroboraron en su tesis, dos alumnas de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo, que recorrieron seis supermercados en tres comunas de Santiago para comparar cuánto cuesta la canasta básica de alimentos versus una saludable ideada por ellas.

A la cabeza de la investigación estuvo la docente Ximena Díaz. “No hay literatura sobre las diferencias que hay entre una canasta y otra, pero en la consulta los pacientes

que hacen un cambio de hábitos alimenticios me lo comentan siempre”, dice.

Entre agosto y noviembre, Valeria Sumar y Francisca Asenjo, las dos licenciadas en Nutrición y Dietética, visitaron dos supermercados de una comuna de Nivel Socio Económico ABC1 (Las Condes), otros dos en una comuna de NSE C3 (Estación Central) y dos más de una comuna de NSE E (La Pintana). “En todos ellos analizamos los precios más bajos para los 53 alimentos de la canasta básica y 51 de la canasta saludable y sa-

► Al incorporar cereales integrales, lácteos descremados y endulzantes, entre otros, precio sube considerablemente.

camos un promedio por cada comuna”, señala Sumar.

En la comuna de Las Condes, una canasta saludable cuesta 13.632 pesos más que una básica; en Estación Central la diferencia es de 9.378 pesos y de 7.302 pesos en La Pintana.

Díaz plantea que este mayor gasto no debe ser una excusa para alimentarse de mejor forma. Por el contrario, “hay que pensar que este gasto extra mensual en alimentos ricos en fibra, con menos grasas y menos carbohidratos se verá reflejado en una mejor salud en el futuro” y por lo mismo, un

menor gasto en tratamientos para enfermedades como diabetes o hipertensión.

De acuerdo a la canasta del INE, con precios reajustados al IPC de septiembre, la canasta básica cuesta 41 mil pesos, pero en realidad en el supermercado más económico costó 51 mil pesos.

Modificaciones

La canasta básica que hoy utiliza el INE para sus cálculos fue estimada por la Cepal, con los mismos datos del INE pero con información de una encuesta de presupuestos familiares de fines de los 80. “La canasta básica está mal planteada. Necesita actualizarse porque los alimentos que comían los chilenos en los 80, no son los de ahora”, señala Díaz. En la canasta básica por ejemplo se considera el paté y como “comida fuera del hogar”, los completos.

Para transformar esta canasta básica en saludable, las investigadoras sacaron el vino y lo cubos de caldo concentrado. Todos los cereales fueron reemplazados por cereales integrales (arroz integral, marraquetas integrales, fideos integrales), lácteos grasos por descre-

mados, azúcar por endulzante, vino por agua mineral, bebidas dulces por jugos en polvo sin azúcar, sal normal por sal con menos sodio, carnes grasas por pavo y pollo y dulces por galletas de avena sin azúcar. El completo se sacó de la lista y se reemplazó por wraps de pollo con verduras.

“Encontramos también que la canasta básica es alta en carbohidratos. La recomendación de la FAO y la OMS es que tenga hasta 60% de carbohidratos y la que se usa en Chile tiene 74%”, dice Sumar. Lo mismo pasó con las grasas, la recomendación es hasta 30% y la canasta básica tenía 33%.

El estudio también demuestra que la canasta saludable es más cara en todos los niveles socioeconómicos, pero la mayor diferencia de precios está en cereales y carnes.

El único ítem que no presentó mayor variación de precios fue el de frutas y verduras, aunque al analizar por cantidad de gramos, la canasta básica también considera menos que la recomendación de la FAO.

La Encuesta Nacional de Salud 2000-2010 concluyó que el 43,6% de la población

BENEFICIOS



“Hay que pensar que el gasto extra mensual en alimentos más sanos se verá reflejado en una mejor salud”.

Ximena Díaz T.

Docente U. del Desarrollo.

de nivel educacional bajo consume pescados menos de una vez al mes o nunca. A eso se suma que el 74% nunca consume cereales integrales y solo el 36% come frutas y verduras a diario.

Díaz plantea que para familias del NSE E, es más difícil llevar una dieta más saludable que incluya cereales integrales, verduras y pescados porque claramente una diferencia de siete mil pesos por persona es mucho para ellos. “El nivel socioeconómico es uno de los factores que determina una alimentación poco saludable”, dice. ●

AVISOS CLASIFICADOS LEGAL

JUDICIALES

SOLICITUD DE DERECHO DE APROVECHAMIENTO de Aguas Acuicola Alas S.A., Rut. 77.822.670-7, representada por don Luis Felipe Tisné Maritano, ambos domiciliados para efecto artículo 139 Código de Aguas en ruta 5 Sur Km. 338, Parral, solicita derecho de aprovechamiento de aguas subterráneas, de carácter consuntivo, de ejercicio permanente y continuo, por un caudal de 72 litros por segundo y por un volumen total anual de 2.270.592 metros cúbicos/año, extracción mecánica desde un pozo profundo, ubicado en la comuna de Parral, Provincia de Linares, VII Región del Maule, localizado en un punto definido por la coordenada UTM (m) Huso 19, Norte: 5998651 y Este: 247676, solicitando radio de protección de 200 metros con el centro de el pozo. Coordenadas UTM referidas a la carta IGM, escala 1:50.000 Datum WGS 84.(1)

SOLICITUD DE REGULARIZACION de Derecho de Aprovechamiento de Aguas Superficiales en la Provincia de Concepción. Sergio Ignacio Seguel Maggi, en virtud a lo establecido en el Artículo 2° Transitorio del Código de Aguas, solicita regularizar un derecho de aprovechamiento consuntivo sobre las aguas superficiales y corrientes de 3 (tres) vertientes sin nombre afluentes del Estero Nonguén, localizado en el sector Valle Nonguén, comuna de Concepción, provincia de Concepción, Región del BíoBío. La vertiente sin nombre 1 y la vertiente sin nombre 3 son de ejercicio permanente y continuo, a razón de 2 l/s. La vertiente sin nombre 2 es de ejercicio eventual y discontinuo, a razón de 0,5 l/s en temporada de lluvia. Las aguas de las tres vertientes se captan gravitacionalmente en los puntos definidos por las coordenadas U.T.M. (m) Norte 5.919.195 y Este 678.576, Norte 5.919.254 y Este 678.574 y Norte 5.918.886 y Este 679.042 respectivamente, ambas referidas a la carta regular IGM Código F-105 “Concepción”, escala 1:50.000 Datum WGS 84 Huso 18.(1)

SOLICITUD DE DERECHO DE APROVECHAMIENTO de Aguas. Sonia Cheuquepan Manríquez, solicita derecho de aprovechamiento consuntivo, por 9 l/s, de ejercicio permanente y continuo, sobre las aguas superficiales y corrientes de un estero de nombre Comonahue localizada en la comuna de Panguipulli, provincia de Valdivia. Las aguas se captarán gravitacionalmente desde un pozo definido por la coordenada U.T.M. (m) Norte: 5620109 y Este: 755035. Referidas al Datum Provisorio Sudamericano WGS 84.(1)

LUIS ALBERTO REYES VARGAS, Agricultor, Rut. 5.070.583-8, en virtud de lo establecido en el Artículo 2° Transitorio del Código de Aguas y en el artículo 7° del Decreto Ley N°

2603, solicita regularizar derechos de aprovechamiento de aguas superficiales y corrientes de uso consuntivo y de ejercicio permanente y continuo, por un caudal equivalente a 1,0 acción de agua, que se extraen del Río Putaendo a través del Canal Bellavista Ocho, cuya bocatomina se encuentra en la ribera derecha de este cauce natural, en el predio rol N° 255-1, y utilizadas para el riego de la propiedad ubicada en el Asiento, calle nueva S/N, comuna de San Felipe, Rol de Avalúo N° 1204-8.(1)

EXTRACTO. COMUNA DE LO BARNECHA. Solicita cambio de punto de captación de derecho de aprovechamiento de aguas subterráneas. Aguas Cordillera S.A., al Señor Director General de Aguas solicita se autorice el cambio de punto de captación por un caudal máximo de 49 l/s y un volumen total anual de 1.545.264 m³ de aguas subterráneas de ejercicio permanente, continuo y consuntivo, que fueron otorgados originalmente en: Pozo N° 6 ubicado en coordenadas UTM Norte: 6.306.828 metros y Este 358.617 metros y Pozo N° 7 en coordenadas UTM Norte 6.306.794 metros y Este 358.548 metros, ambos en la comuna de Las Condes, provincia de Santiago, Región Metropolitana. El nuevo punto de captación corresponde al Pozo San Antonio 19, ubicado en coordenadas UTM Norte 6.307.007 metros y Este 359.408 metros, Datum WGS84, comuna de Lo Barnecha, provincia de Santiago, Región Metropolitana. Se solicita un radio de protección de 200 metros con centro en el eje del pozo. La extracción de las aguas se realizará en forma mecánica. El derecho de aprovechamiento fue constituido por Resolución DGA N° 292 de 2004 y se encuentra inscrito a fojas 58 N° 79 del 2011, del Registro de Propiedad de Aguas del Conservador de Bienes Raíces de Santiago.(1)

COMUNA DE PUMANQUE. SOLICITA Autorización de construcción de obras hidráulicas basado en el artículo 294, y en relación a lo que fuere pertinente y aplicable, los artículos 171 y 41, todos del código de aguas. Viña Luis Felipe Edwards Limitada, Rut. 76.084.980-4, solicita autorización de construcción de la obra hidráulica denominada Embalse La Quisería de Nilahue, de capacidad de 565.635 m³, de ubicación geográfica en las coordenadas UTM vértice A: E 244405, N 6.163.516; vértice B: E 244.639, N 6.163.092; Vértice C: E 244.150, N 6.162.950; y vértice D: E 243.975, N 6.163.464, Datum WGS 84 H19; y sus componentes principales son: presa, pretil, obras de captación y llenado, tuberías de carga y descarga y vertedero de seguridad. Descripción general del proyecto: Viña Luis Felipe Edwards Limitada desea construir un embalse de 15.10 hectáreas, para regar su predio de 564 hectáreas, ubicado en la comuna de Pumanque, Provincia de

Colchagua, Secta Región del Libertador General Bernardo O'Higgins, el cual considera la utilización de aguas subterráneas y de la Quebrada sin Nombre.(1)

EN LO PRINCIPAL: SOLICITA TRASLADO del ejercicio de un derecho de aprovechamiento conforme se indica; PRIMER OTROSÍ: AcREDITA personería; SEGUNDO OTROSÍ: Acompaña documentos; TERCER OTROSÍ: Patrocinio y poder. Señor Director General de Aguas Rodrigo Rojas Aguirre, en representación de la sociedad del giro de fabricación y comercialización de cartulinas denominada “CARTULINAS CMPC S.A.”, Rol Único Tributario N° 96.731.890-6, ambos con domicilio para estos efectos en Avenida Balmaceda N° 8.500, comuna y ciudad de Valdivia, al Señor Director General de Aguas respetuosamente digo: Que en conformidad con lo prescrito en los artículos 163, 130 y siguientes del Código de Aguas, vengo inscrito al Señor Director se sirva autorizar el traslado del ejercicio del derecho de aprovechamiento de aguas que más adelante se singulariza a un punto de captación alternativo que permita extraer el total o parte del caudal a que el mismo derecho se refiere, todo ello conforme los antecedentes que pasan a señalarse: I. ANTECEDENTES. a. Cartulinas CMPC S.A. es titular de un derecho de aprovechamiento consuntivo de aguas superficiales y corrientes, de ejercicio permanente y continuo, por un caudal de 50 litros por segundo, en el río Calle-Calle, Provincia de Valdivia, XIV Región de Los Ríos. Dicho derecho de aprovechamiento fue otorgado por Resolución de la Dirección General de Aguas N° 14 de fecha 18 de enero de 2007, la que fue reducida a escritura pública con fecha 18 de mayo de 2007 en la Notaría de Valdivia de doña Carmen Podlech Michaud, escritura que se inscribió a fojas 26 N° 17 del Registro de Propiedad de Aguas del Conservador de Bienes Raíces de Rancagua, año 2007. (“Derecho de Aprovechamiento”). b. Conforme a las prescripciones del artículo 122 del Código de Aguas, hago presente al Señor Director que el Derecho de Aprovechamiento se encuentra inscrito bajo el número 4590 en el Registro Público de Derechos de Aprovechamiento de Aguas, según consta en certificado emitido por el Departamento de Recursos Hídricos de la Dirección General de Aguas, que se acompaña en el Segundo Otrosí de esta presentación. c. A su turno, conforme a sus títulos, las aguas se captan en forma mecánica en un punto definido por las coordenadas UTM Norte: 5.594.743 y Este: 655.761 metros, Datum Provisorio Sudamericano 1956, Huso 18. I. SOLICITUD DE AUTORIZACION PARA CAPTAR TODO O PARTE DEL CAUDAL ASIGNADO AL DERECHO DE APROVECHAMIENTO DE AGUAS REFERIDO EN UN PUNTO DE CAPTACION ALTERNATIVO. En conformidad con lo prescrito en el Art. 163 del Código de Aguas y los artículos

130 y siguientes del mismo, vengo, en la representación que invisto, en solicitar al Señor Director autorización para trasladar el ejercicio del derecho de aprovechamiento de aguas antes individualizado a un punto de captación alternativo que permita extraer todo o parte del caudal ya asignado al mismo derecho de aprovechamiento antes individualizado e inscrito a nombre de mi representada, en los términos que pasan a indicarse: Nuevo Punto de Captación Alternativo del Derecho de Aprovechamiento: Por esta petición, solicito al Señor Director se sirva autorizar como nuevo punto de captación alternativo de aguas del Derecho de Aprovechamiento antes individualizado, aquél definido por las coordenadas UTM Norte 5.594.224 metros y Este 655.581 metros, Datum WGS 84, Huso 18, Provincia de Valdivia, XIV Región de Los Ríos. A su turno, la modalidad de ejercicio del derecho que se solicita se autorice captar en este nuevo punto alternativo de captación es aquel consignado en el respectivo título del Derecho de Aprovechamiento, esto es: el aprovechamiento consuntivo de aguas superficiales y corrientes, de ejercicio permanente y continuo. En cuanto al caudal que se solicita se autorice a captar en este nuevo punto de captación alternativo corresponde a todo o parte del caudal asignado al mismo Derecho de Aprovechamiento conforme a sus títulos, esto es, hasta un caudal de 50 litros por segundo, en el río Calle-Calle, Provincia de Valdivia, XIV Región de Los Ríos. Se hace presente al Señor Director que por esta solicitud sólo se pide autorización para trasladar el ejercicio de un derecho de aprovechamiento de aguas ya otorgado e inscrito en favor de esta parte, a los efectos de captar todo o parte del caudal asignado al mismo en un nuevo punto de captación alternativo y hasta por el mismo caudal de aguas autorizado en sus títulos, y que dicho punto alternativo no afecta derechos de terceros y que existe disponibilidad del recurso en el mismo. POR TANTO: Al Señor Director General de Aguas solicito se sirva autorizar el traslado del ejercicio del derecho de aprovechamiento individualizado en Lo Principal autorizando captar todo o parte del caudal asignado al mismo conforme sus títulos en un punto alternativo de captación determinado por las coordenadas UTM Norte 5.594.224 metros y Este 655.581 metros, Datum WGS 84, Huso 18, Provincia de Valdivia, XIV Región de Los Ríos, todo ello en conformidad a los términos solicitados en esta presentación y en conformidad a los artículos 163 y 130 y siguientes del Código de Aguas. PRIMER OTROSÍ: Ruego al Señor Director tener presente que mi personería para representar a Cartulinas CMPC S.A. consta en escritura pública de fecha 25 de marzo de 2014, otorgada en la notaría de Santiago, de don Humberto Quezada Moreno. SEGUNDO OTROSÍ: Ruego al Señor Director tener por acompañado los siguientes documentos: 1. Copia de Resolución DGA N° 14 de

fecha 18 de enero de 2007, que constituyó el Derecho de Aprovechamiento a favor de Cartulinas CMPC S.A.; 2. Copia de escritura pública de fecha 18 de mayo de 2007 otorgada en la Notaría de Valdivia de doña Carmen Podlech Michaud, mediante la cual se redujo a escritura pública la Resolución DGA N° 14 de fecha 18 de enero de 2007; 3. Copia autorizada de inscripción de derechos de aprovechamiento de aguas de fojas 26 N° 17 del Registro de Propiedad de Aguas del Conservador de Bienes Raíces de Valdivia, correspondientes al año 2007 a nombre de Cartulinas CMPC S.A. con sus anotaciones marginales y vigencia; 4. Copia de Certificado del Registro Público de los Derechos de Aprovechamiento de Aguas emitido por el Departamento de Administración de Recursos Hídricos de la Dirección General de Aguas; 5. Certificado de vigencia de Cartulinas CMPC S.A. emitido por el Conservador de Bienes Raíces y Comercio de Santiago, y 6. Copia autorizada de escritura pública de fecha 25 de marzo de 2014 otorgada en la Notaría de Santiago de Humberto Quezada Moreno, en la cual consta la personería de Rodrigo Rojas Aguirre para representar a Cartulinas CMPC S.A. TERCER OTROSÍ: Ruego al señor Director tener presente que designo como abogados patrocinantes y confiero poder los abogados Hipólito Zañartu Rossetot y Javier Rusca Olivares, ambos con domicilio para estos efectos en Avenida Balmaceda N° 8.500, comuna y ciudad de Valdivia y cuya dirección electrónica es hzanartu@jdf.cl y jruscac@jdf.cl, quienes firman en señal de aceptación.(1)

REMATES

REMATE YEGUAS DE CRIAS, Martes 16 diciembre 2014, 12:30 Hrs. en Club Hípico N° 1450, Santiago, exhibición desde el 15 diciembre en el mismo local desde 11:00 Hrs. Comisión comprador 6% + IVA martillero Fernando Zañartu Rozas rnm 848.(1)

BANCO DE CHILE NULOS POR EXTRAVIO

N° de Cuenta : 162-18202-03
Sucursal : Of. Torre Las Condes
Folio Cheques: 2892106

N° de Cuenta : 211-00227-05
Sucursal : Of. Concon
Folio Cheques: 2073221 - 2073224
2073226 - 2073228

N° de Cuenta : 001-31463-07
Sucursal : Casa Matriz Edwards
Folio Cheques: 8968872 - 9092814
9116043

N° de Cuenta : 000-07349-00
Sucursal : Central
Folio Cheques: 6375631

AGENDA PROFESIONAL

DOCUMENTOS EXTRAVIADOS EN GENERAL

ORDEN NO PAGO POR ROBO Nulo cheque 1649619, Cta. 740859201, Banco Scotiabank.

NULAS POR EXTRAVIO, QUEDAN Nulas Facturas en blanco no emitidas, N° 6 hasta la N° 23, Rut. 12.658.722-8, Carolina Alejandra Gamboa Gomez.

POR EXTRAVIO NULAS FACTURAS Desde la N° 159 hasta la N° 162 timbradas sin emitir a nombre de Sergio Fernando Pizarro Pizarro, Rut. 6.007.896-3.

POR EXTRAVIO NULO CHEQUE Número 1197897, Cta. Cte. 078020030, Banco Corpbanca, sucursal Vallenar.

ORDEN NO PAGO POR ROBO Cheques N° 875530, Cta. Cte. 2020583404, Banco Chile, Plaza Rancagua.

SALUD

DENTISTAS

AUXIDENT. PROTESIS. TAPADURAS. Extracciones. Endodancias. Mac-Iver 142, oficina 305. Fono: 2-3670489.

ASESORIAS

LABORAL

JUICIOS LABORALES. ABOGADOS Especialistas. 2-26970649, 2-26884240.

CARLOS ANAIS PEÑA Y LILLO Y CÍA.

ABOGADOS CONSULTA GRATIS

• Familia • Civiles
• Reforma Penal • Policía Local
• Escrituras • Administraciones
anais@anais.cl
Ahumada 312 - Oficina 920
2 6723599 - 2 6720789 - 2 6955712