

C

Correo

Riesgos del consumo de café

● Muchos piensan que una taza de café, lo hará sentir revitalizado, conseguir calor en instantes de frío o ser parte de una interesante reunión o conversación.

El café tiene como componente natural a la cafeína, estimulante del sistema nervioso central, que produce en quienes lo consumen un aumento en el estado de alerta y disminución de la fatiga física. La cafeína se absorbe rápidamente en el tubo digestivo, alcanzando su máximo nivel en sangre a los 90 minutos después de su ingestión. Permanece en el organismo entre 2.5 y 10 horas, metabolizándose en el hígado en un 95% para luego el 5% restante ser excretado por la orina. Respecto a los efectos adversos de esta bebida, se advierte que tomar dos a tres tazas de café en una ocasión, o sea 250 mg de cafeína, puede ocasionar síntomas como palpitaciones, insomnio, ansiedad, agitación psicomotriz y malestar digestivo.

Existen cuatro trastornos psiquiátricos relacionados con una elevada ingesta de cafeína: intoxicación por cafeína, trastornos del sueño inducido por cafeína, trastorno de ansiedad inducido por cafeína y trastorno relacionado con cafeína no especificado. Luego de haber tenido un consumo regular de cafeína, la privación de ella puede ocasionar cefalea, mareo, depresión e irritabilidad.

Evelyn Muñoz

Transparencia en campañas

● xEsta campaña presidencial ha sido diferente, a todas las conocidas. Comenzando por tener nueve candidatos, todos con prescindencia de la vieja política, la participación de familiares en forma activa, como las duras opiniones de hijastra de MEO para con otro aspirante, y ahora en estos días la aparición de candidatos con antecedentes financieros pendientes, como no pagar cotizaciones de sus empleados, y tantas otras situaciones que han caracterizado esta presidencial ¿Qué pasó, que cambió? Definitivamente todo cambió, de partida el escudo protector que tenía la política se acabó, la prensa, las redes sociales, la gente desde hace un tiempo están informadas de todo, para decirlo de alguna forma perdieron ese aire de intocables, ahora todo es público ¿Es bueno lo ocurrido? Absolutamente sí. Esto trae como consecuencia que tengan las mismas exigencias que todos los chilenos, porque no es posible que un chileno no pueda acceder a un trabajo por tener DICOM y otro chileno llegue a ser Presidente de Chile estando en el popular "peneca financiero". Todo lo que ha ocurrido en esta elección no es nada más y nada menos que llevar a la práctica, algo de lo cual se habla mucho, pero poco se hace. Eso se llama transparencia y bienvenida sea la transparencia a las presidenciales.

Luis Soler Milla

Ranking de empresas verdes

● Según un informe de la Organización de Naciones Unidas que hace poco fue presentado por el Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático (IPCC), la temperatura del planeta subirá entre 0,3 y 4,8 grados durante el siglo XXI.

En ese contexto, se hace necesario comentar el estudio que hicieron Mide UC y Azerta denominado: "Qué tan verde son las empresas chilenas". El informe, fue desarrollado por expertos y líderes de opinión sobre el desempeño ambiental de las empresas en Chile.

La evaluación, lamentablemente, no es positiva, ya que los rubros productivos obtuvieron una calificación de 4,2 y las empresas mejor evaluadas obtuvieron en promedio una calificación de un 5,8. El rubro de pesquerías y salmoneras fue uno de los evaluados con más severidad, por los participantes, ya que la mayoría de los participantes consideraron el desarrollo de prácticas ambientales por parte de estas empresas, como soluciones a nivel regular, mientras el 36% señaló que estas prácticas habían tenido un desarrollo "bueno" o "excelente".

Es destacable el hecho de que existan empresas que logran cierto nivel de estabilidad en su reputación medioambiental, al mantenerse constantes en los primeros lugares del ranking de empresas verdes.

Margarita Ducci

Ranking de empresas verdes

● "A Bachelet no le estamos pidiendo una gauchada, sino que cumpla su tarea", declaraciones de Osvaldo Andrade, diputado y presidente del PS "además", a fines de septiembre del año pasado, y: "El único plan B es la presidenta Michelle Bachelet, y si no viniera quedaría la tendalada", su hijo putativo Ricardo Lagos Weber, senador PPD, el 20 de febrero de este año, vaticinando días después -el 1 de marzo-: "Vamos a tener segunda vuelta. La derecha es más que el apoyo a este gobierno", escenario que dirimiría entre los que quieren sacar a la derecha del poder y los que quieren que no vuelva la Concertación, ahora con el PC incluido, haciéndole el peso ni más ni menos que a la DC dentro del conglomerado opositor. De darse esta segunda vuelta, al no haber un "50%+1" el 17 de noviembre próximo, no dejaría de ser "una nueva derrota" para Bachelet en esta campaña pretende arrasar en primera reflejando así su alta popularidad con que dejó el poder en 2010.

Jorge Saavedra Moena

Crónica de Chillán 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 mismas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@cronica.chillan.cl o a la dirección

Arauco 642, Galería Jarur Local 16-A, Chillán.

W

Comentarios en la web

Joven "funado" por "En su propia trampa" demanda al programa. Emol.cl



Esteban. Y ahora se preocupan? Después de que el tipo ha hecho lo que ha querido y ha estado durmiendo en la calle... ahora se preocupan? Por otro lado, muy mal por parte del programa. Con tanta plata que tiene canal 13 preferen amenazarlo de esa manera? Generar más odio aún en el cabro? Más resentimiento en vez de haberlo agarrado, darle una pega o un incentivo para que salga?

Manuel Vallejo. excelente.....aca en Chile no se le puede ni mirar feo porque te demandan.....sea de la edad que sea....en cambio en los países que tienen mas experiencia tratando de acabar con la delincuencia ya van varios niveles mas adelante cuando vieron que lo demas, los metodos mas "normales" no servian para nada.

F

La imagen de la ciudad



SALUDOS A LOS CANDIDATOS

En esta fotografía aparecen los reyes del jardín San José. Ellos son Diego González Uribe y la reina Antonella Arias Jara. También están sus compañeros y sus tías Macarena y Yeri, ellos representan al nivel medio menor de este jardín de Chillán y son de la alianza amarilla. Están celebrando su aniversario número 20.

Nicole Uribe

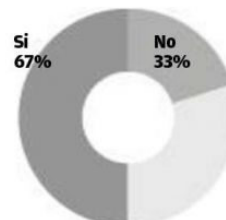
P

La pregunta

¿Está de acuerdo con que las elecciones se hagan en noviembre y la segunda vuelta en diciembre?

LOS VOTOS EN LA WEB

Resultados a las 22.00 horas de ayer



LA PREGUNTA DE HOY

Le parecen bien la inauguración de un memorial regional por el 27F.

Vote en: www.soychillan.cl

T

EN TWITTER #FRANJAELECTORAL

@pelaogalaz

La chica se llama Sofia y él se llama Gabriel, la pareja más tórrida de la #FranjaElectoral

@KarendTV

No queremos más Administradoras de Falsas Promesas.

@E_E_Paredes_G

Vengo escuchando millones de veces las mismas promesas de los políticos y nadie ha solucionado absolutamente nada...!!

@daniel_nunez_a

Comparto con uds. el primer capítulo de la franja electoral: "Nuestro mar se defiende. No se vende"

@evelynmatthei

Los invito a ver el capítulo de nuestra franja que acabamos de mostrar

@marcoporchile

Si se lo perdieron, les dejo cuarto capítulo de la #franjaelectoral

@Negra_vidal

#FranjaElectoral = mentiras de td@s los candidatos!!!!

@roberticofeliz

#FranjaElectoral extra extra en la franja política de hoy bachelet y matthei reconocerán haber sido amantes de camiroaga

@Barbara_Travsti

#FranjaElectoral que llegue luego las elecciones para q se termine el reality show electoral...ejem digo la franja....)