

PLANETA**QUÉ CURIOSO**

El presidente chileno, Gabriel Boric, inauguró el primer bus de transporte de pasajeros en base a hidrógeno fabricado en Chile, que funcionará en el sector minero. El bus iniciará la fase de pruebas en 2025.

**PARA PENSAR**

“Las soluciones basadas en la naturaleza son vitales para ecosistemas”

FAO

Compensar ocupantes de Valle Nuevo costaría unos 1,800 MM

● El Ministerio de Medio Ambiente indicó que el monto también incluye los predios del parque nacional, en Bonao

Paola Wisky

SANTO DOMINGO. El Ministerio de Medio Ambiente informó que la compensación a los ocupantes en la zona sur (Ocoa) y noreste (Bonao) del Parque Nacional Valle Nuevo, conllevaría el pago de 1,800 millones de pesos, cifra calculada tras el proceso de tasación de sendos terrenos del área protegida.

Durante un encuentro con periodistas, el ministro Armando Paíno Henríquez resaltó las intervenciones que han realizado en diversas áreas protegidas, citando el caso de Valle Nuevo, específicamente en la zona de Bonao “y seguimos trabajando en el sur”.

Referente a los trabajos, el viceministro de Áreas Protegidas, Carlos Batista, indicó: “Hemos concluido todos los procesos de levantamiento, hay propiedades con títulos, eso tiene que conversarse”.

El viceministro manifestó que para fines de compensación las autoridades consideran a aquellos que ocuparon el área antes del decreto 233-96, que categorizaba a Valle Nuevo como parque nacional. “Hay ocupantes probados con más de 30 años de ocupación, que eso tiene que ser visualizado en la tasación”, señaló.

Plan de reubicación

Añadió que en las citadas zonas del parque residen comunitarios con un bajo nivel de pobreza y que se ha establecido un plan de reubicación para ellos. Indicó que hay una disposición del Gobierno Central para “empezar con la disposición de los fondos para pasar con el proceso de las tasaciones de lugar, empezando con los que tienen derechos adquiridos”.

El funcionario dijo que el



MARVIN DEL CID/ARCHIVO

Ministerio realizó un estudio para establecer qué tan importante es recuperar el área protegida. En ese sentido, explicó que por el agua que genera ese espacio la recuperación de la inversión se haría de cinco a siete años.

Intervenciones en Hoyo del Pino

Referente a las intervenciones realizadas en el Parque Nacional Hoyo del Pino, creado recientemente por el Poder Ejecutivo, las autoridades recordaron que la semana pasada sos-

tuvieron encuentros con varios comunitarios.

“Afortunadamente el área protegida tiene un muy buen nivel de conservación, entonces el esfuerzo de recuperación va a ser menor, hay mucha agricultura que es cacao y café lo cual es un componente que se puede permitir porque el cacao y el café conviven o necesitan el bosque natural, entonces permite un factor de ingreso a la comunidad”, indicó el viceministro Batista. Al ser consultado sobre la cantidad de ocupantes que se-

↑ **Las autoridades medioambientales informaron que el proceso de tasación de los terrenos en el lindero sur ha concluido.**

rían desalojadas tras la creación del parque, indicó que existen pocas comunidades dentro del área. “Hay un proceso si hay titularidad y la ley es clara: los propietarios solicitan al Estado su compensación y el Estado tiene que cumplir cuando finalicen las negociaciones”, explicó.

Buscan construir 300 casetas

El ministro Paíno Henríquez informó que, aunque se encuentran en un proceso de restauración de más de 80 casetas y puntos de vigilancia, buscan expandir esas obras hasta llegar a las 300 infraestructuras, con el objetivo de lograr una protección permanente.

El titular de Medio Ambiente señaló que actualmente, la mitad de las casetas que forman parte del proceso de restauración ya están listas. El encuentro se llevó a cabo en la sede del Ministerio. ●



DANIA ACEVEDO

Autoridades durante encuentro con la prensa.

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

¿Masticar mal podría estar afectando tu digestión y causando reflujo?

La masticación, un proceso aparentemente simple y cotidiano, desempeña un papel crucial en el sistema digestivo, influyendo directamente en la prevención del reflujo gastroesofágico (RGE) y en la mejora de la digestión.

El RGE ocurre cuando el contenido gástrico asciende hacia el esófago, causando síntomas como acidez y regurgitación. Este trastorno puede ser exacerbado por una digestión incompleta iniciada en la boca. Masticar correctamente los alimentos no solo reduce el tamaño de las partículas, sino que también mezcla el bolo alimenticio con la saliva, rica en enzimas como la amilasa salival y mucina, esenciales para la predigestión. Estudios sugieren que una masticación insuficiente aumenta el tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago, lo que a su vez incrementa la producción de ácido gástrico y la presión sobre el esfínter esofágico inferior (EEI), favoreciendo el reflujo.

Además, una masticación lenta y consciente puede reducir la ingesta calórica total y promover la saciedad. Esto es relevante, ya que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo clave para el RGE debido al aumento de la presión intraabdominal.

La digestión comienza en la boca, donde la masticación fragmenta los alimentos en partículas más pequeñas, incrementando su área de superficie para que las enzimas digestivas actúen de manera eficiente. Este paso inicial prepara el bolo alimenticio para su tránsito a través del esófago y su posterior procesamiento en el estómago e intestinos. La saliva no solo inicia la digestión de los carbohidratos, sino que también contiene compuestos antimicrobianos que ayudan a proteger el sistema digestivo.

Una masticación adecuada también estimula la producción de ácido clorhídrico en el estómago mediante señales neurológicas. Este ácido es esencial para la descomposición de proteínas y la activación de enzimas como la pepsina. La falta de masticación puede alterar este proceso, llevando a una digestión incompleta, hinchazón y molestias abdominales.

Implicaciones clínicas y recomendaciones

Desde un enfoque clínico, fomentar una masticación adecuada podría ser una estrategia complementaria para pacientes con RGE y otros trastornos digestivos.

1 **Masticar conscientemente:** Realizar entre 20 y 30 masticaciones por bocado puede mejorar significativamente la digestión.

2 **Evitar comidas rápidas:** Comer apresuradamente puede incrementar la ingesta de aire (aerofagia), exacerbando el RGE y causando distensión abdominal.

3 **Controlar porciones:** Comidas más pequeñas y bien masticadas reducen la presión sobre el EEI y facilitan la digestión gástrica.

La masticación es mucho más que un acto mecánico; es el primer paso en la cadena digestiva que puede influir positivamente en el RGE y optimizar la digestión en general. ●

Para comunicarse con la Dra. Erika Pérez Lara, nutrióloga clínica, escriba a erikapereznutricion@gmail.com
Instagram: @dra.erikaperezl