

ARISTAS

¿EDUCACIÓN SIN PANTALLAS?: EL REGRESO A LO ANALÓGICO EN LAS AULAS Y SUS NUEVAS IMPLICACIONES



ECONOMÍA
¿LLEGÓ LA RECESIÓN?
CÓMO INTERPRETAR
LOS INDICADORES
ECONÓMICOS CLAVE
EN LATAM ESTE 2025
Pág. 2

PERSPECTIVAS
CIUDADES
INTELIGENTES: ¿CÓMO
SERÁ VIVIR EN LAS
MEGÁPOLIS DE LA
PRÓXIMA DÉCADA?
Pág. 4

¿SABÍA USTED?
LA ALIMENTACIÓN
ULTRA PROCESADA: EL
ENEMIGO SILENCIOSO
DEL ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE
Pág. 7



EDITORIAL

La velocidad con la que cambia nuestro entorno nos obliga a detenernos, observar y tomar decisiones más conscientes. En esta segunda edición de ARISTAS 2025, exploramos cómo los avances tecnológicos, los cambios sociales y las tensiones económicas están reconfigurando nuestras vidas en lo cotidiano y lo estructural.

En nuestra sección de **ECONOMÍA**, analizamos si América Latina ya ha entrado en recesión, cómo se manifiesta esta realidad en distintos países y qué pueden hacer las familias para proteger su patrimonio. En **PERSPECTIVAS**, ponemos la lupa sobre las ciudades inteligentes: el futuro urbano que ya está tomando forma y que impactará nuestra movilidad, nuestra forma de habitar y nuestras decisiones financieras.

Por su parte, **NECESIDADES Y SOLUCIONES** nos invita a reflexionar sobre un tema tan actual como complejo: el regreso a lo analógico en las aulas y lo que eso implica para la educación de las nuevas generaciones. ¿Es un retroceso o un intento por recuperar lo humano en el aprendizaje?

En la sección **¿SABÍA USTED?**, abordamos uno de los enemigos silenciosos de nuestra salud: los alimentos ultra procesados. Nuevas investigaciones revelan cómo su consumo impacta no solo el cuerpo, sino también el cerebro y el envejecimiento saludable.

Y como siempre, cerramos con un testimonio real que inspira: un cliente de StateTrust Life que utilizó el retorno de su plan **RETIREMENT 100** no solo para disfrutar de su retiro, sino para emprender una nueva etapa de vida activa, útil y plena.

Esperamos que esta edición le resulte interesante, informativa y enriquecedora. Si desea compartírnos su opinión, sugerencias o experiencias, puede escribirnos a:

aristas@statetrustlife.com

¡Esperamos que disfrute su lectura!

CONTENIDO

2 ECONOMÍA

¿LLEGÓ LA RECESIÓN? CÓMO INTERPRETAR LOS INDICADORES ECONÓMICOS CLAVE EN LATAM ESTE 2025

4 PERSPECTIVAS

CIUDADES INTELIGENTES ¿CÓMO SERÁ VIVIR EN LOS MEGÁPOLIS DE LA PRÓXIMA DÉCADA?

5 NECESIDADES Y SOLUCIONES

¿EDUCACIÓN SIN PANTALLAS? EL REGRESO A LO ANALÓGICO EN LAS AULAS Y SUS NUEVAS IMPLICACIONES

7 ¿SABÍA USTED?

LA ALIMENTACIÓN ULTRA PROCESADA: EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

9 TESTIMONIO

PRODUCTO RETIREMENT 100

CONTÁCTENOS

SERVICIO AL CLIENTE:

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

EMPLEOS:

empleos@statetrustlife.com

GERENCIA:

gerencia@statetrustlife.com

BENEFICIOS Y SINIESTROS:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

COBRANZAS:

cobranzas@statetrustlife.com

¿LLEGÓ LA RECESIÓN? CÓMO INTERPRETAR LOS INDICADORES ECONÓMICOS CLAVE EN LATAM ESTE 2025



A medida que avanza el 2025, la pregunta resuena en los titulares, los foros económicos y las conversaciones de millones de familias latinoamericanas: ¿estamos realmente en una recesión? Y si es así, ¿cómo nos afecta en la vida diaria?

La incertidumbre económica ha sido una constante en los últimos años, marcada por la postpandemia, los conflictos internacionales, la inflación persistente y los ciclos políticos. En este contexto, entender qué significa una recesión y cómo se manifiesta en nuestra región se vuelve crucial para tomar decisiones financieras más informadas y responsables.

Desde el punto de vista técnico, una recesión se define generalmente como **dos trimestres consecutivos de contracción del PIB (Producto Interno Bruto)**. Sin embargo, esta definición tradicional ha sido puesta en entredicho, ya que muchos países atraviesan lo que algunos economistas llaman una "recesión silenciosa": crecimiento marginal o nulo, altos niveles de desempleo informal y pérdida del poder adquisitivo, sin que el PIB caiga bruscamente.

En América Latina, las señales son mixtas. Según el **Banco Mundial**, la región crecerá apenas un 1,6% en 2025, por debajo del promedio mundial y con amplias diferencias entre países. Mientras que México y Brasil muestran cierta estabilidad macroeconómica, Argentina y Colombia enfrentan ajustes fiscales severos, inflación persistente y caída de la inversión privada. En Centroamérica y el Caribe, el impacto del turismo y las remesas ofrece algo de oxígeno, pero no es suficiente para compensar la desaceleración global.

Uno de los síntomas más visibles de esta desaceleración es el **aumento del desempleo estructural**. Aunque algunos gobiernos reportan cifras estables, los datos desestacionalizados revelan que buena parte del empleo generado es informal o precario. El informe

del Observatorio Laboral de la OIT en junio de 2025 destaca que más del 52% de los empleos nuevos en la región no ofrecen protección social ni estabilidad contractual.

La inflación, aunque menor que en 2022–2023, sigue afectando el bolsillo del ciudadano promedio. En países como Chile, Perú o Uruguay, la inflación ha bajado a niveles "aceptables" (entre el 4% y 6%), pero en economías como Argentina y Venezuela, sigue en niveles de dos o incluso tres dígitos. Este fenómeno erosiona la capacidad de ahorro y obliga a las familias a replantear gastos esenciales como educación, salud o vivienda.

Otro factor relevante es la confianza del consumidor, que continúa en niveles bajos. El estudio regional de Deloitte sobre perspectivas económicas de consumidores 2025 muestra que el 68% de los latinoamericanos cree que su situación económica será igual o peor en los próximos 12 meses. Esta percepción no solo reduce el consumo, sino que frena decisiones importantes como invertir, comprar una propiedad o emprender.

Frente a este panorama, muchos analistas hablan de una "recesión emocional", donde la sensación de crisis supera a veces los datos técnicos. Y no es para menos: el alza de precios, la inestabilidad laboral y la falta de previsibilidad generan una ansiedad sostenida, especialmente en las clases medias que no cuentan con redes de protección amplias.

¿Hay motivos para el optimismo? Algunos sí. El repunte del comercio internacional con Asia, la inversión en infraestructura digital y energética, y la demanda global de recursos estratégicos (litio, cobre, energías limpias) podrían jugar a favor de algunas economías de la región. Sin embargo, esto depende en gran medida de decisiones políticas acertadas, estabilidad jurídica y apertura a la inversión.

¿Qué pueden hacer las personas ante este escenario? La clave está en fortalecer la planificación financiera personal y familiar. Diversificar ingresos, evitar deudas innecesarias, revisar presupuestos, fortalecer el ahorro en monedas fuertes o activos estables, y priorizar inversiones de largo plazo (como seguros de retiro o educación) son acciones prudentes para transitar esta etapa.

El contexto actual no es igual al de crisis pasadas, pero sí exige un enfoque realista y estratégico. Vivimos en una economía globalizada, volátil e interconectada, donde cada decisión importa. Y aunque los gobiernos juegan un rol central, la salud financiera comienza en casa.

En contextos de desaceleración como el actual, también se vuelve clave **repensar el concepto de estabilidad**. Ya no se trata solo de alcanzar grandes ganancias, sino de mantener un nivel de vida constante, con capacidad de respuesta ante imprevistos. La solidez financiera, en 2025, está más ligada a la planificación, la información y la capacidad de adaptación que a la acumulación inmediata.

Además, esta etapa desafiante está impulsando nuevas conversaciones familiares y comunitarias sobre dinero, ahorro y educación financiera. Hablar de finanzas personales dejó de ser tabú: ahora es una herramienta de cuidado, previsión y autocuidado colectivo. Desde jóvenes que aprenden a invertir hasta adultos mayores que revalúan sus opciones de retiro, cada generación busca fórmulas para proteger su bienestar financiero con mayor consciencia. Para muchas familias, esta situación también ha sido un llamado de atención para revisar sus metas de largo plazo. Ya sea ahorrar

para la educación de los hijos, asegurar una jubilación digna o contar con respaldo en caso de emergencias, el entorno económico actual refuerza la importancia de contar con estructuras financieras formales, confiables y sostenibles.

En última instancia, una recesión **no se supera solo con cifras positivas**, sino con decisiones cotidianas que, acumuladas en el tiempo, generan resiliencia. Planificar, diversificar, informarse y actuar con responsabilidad sigue siendo la mejor estrategia para proteger el futuro, incluso cuando el presente parece incierto.

Fuentes:

Banco Mundial – Proyecciones América Latina 2025: <https://www.bancomundial.org>
 CEPAL – Informe económico de mitad de año: <https://www.cepal.org>
 FMI – Actualización de perspectivas económicas globales: <https://www.imf.org>
 OIT – Observatorio Laboral América Latina 2025: <https://www.ilo.org>
 Deloitte LATAM – Economic Outlook 2025: <https://www2.deloitte.com>
 Diario El Financiero – Inflación y consumo en 2025: <https://www.elfinanciero.com.mx>



CIUDADES INTELIGENTES ¿CÓMO SERÁ VIVIR EN LOS MEGÁPOLIS DE LA PRÓXIMA DÉCADA?

1. El auge de las ciudades inteligentes en 2025

En 2025, el concepto de “ciudades inteligentes” ya no es una idea futurista, sino una realidad que está transformando la vida cotidiana en muchas metrópolis del mundo. Impulsadas por la tecnología, los datos y la sostenibilidad, estas ciudades buscan resolver problemas urbanos crónicos como la congestión, la contaminación, la inseguridad y el acceso desigual a servicios públicos. Pero también plantean preguntas sobre la privacidad, la equidad y el futuro del espacio urbano.

La ciudad inteligente del presente y del futuro se basa en tres pilares fundamentales: **tecnología conectada, sostenibilidad urbana y gobernanza participativa**. Grandes centros urbanos como Seúl, Singapur, Barcelona, Toronto o Ciudad de México ya aplican modelos de gestión inteligentes que integran desde sensores en el transporte hasta inteligencia artificial en la seguridad ciudadana.

2. ¿Qué hace que una ciudad sea “inteligente”?

La definición va más allá de la automatización. Según el informe 2025 del Smart Cities Index del IMD (International Institute for Management Development), una ciudad inteligente es aquella que mejora la calidad de vida de sus habitantes a través de tecnologías digitales, políticas públicas colaborativas y soluciones sostenibles.

Los componentes clave incluyen:

- Transporte inteligente (apps de movilidad, semáforos autónomos, vehículos eléctricos compartidos)
- Energía eficiente (iluminación pública LED, paneles solares, redes inteligentes)
- Gestión de residuos con IA
- Vivienda conectada y sustentable
- E-Gobierno (trámites, denuncias, consultas en línea)

- Ciudades de 15 minutos (acceso a todo lo esencial sin usar automóvil).

3. América Latina: desafíos y avances

Aunque el concepto avanza en Europa y Asia, en América Latina aún enfrenta retos estructurales como la desigualdad, la informalidad urbana y la conectividad limitada. Sin embargo, varias ciudades han comenzado a implementar políticas concretas:

- **Buenos Aires** tiene una de las redes de Wi-Fi público más extensas de la región y ha digitalizado trámites ciudadanos con alto nivel de adopción.
- **Medellín** apuesta por la movilidad sostenible y ha integrado sensores para monitorear el uso de energía en edificios públicos.
- **Santiago de Chile** implementa inteligencia artificial en el control del tráfico y cámaras urbanas para seguridad predictiva.

Según el estudio Cities in Motion 2025 del IESE Business School, estas iniciativas están posicionando a ciudades latinoamericanas entre las más prometedoras para convertirse en ecosistemas urbanos del futuro.

4. Sostenibilidad y resiliencia: ejes centrales

Una ciudad no puede ser inteligente si no es también sostenible. El cambio climático obliga a que el crecimiento urbano se diseñe con criterios ecológicos. Las ciudades más avanzadas están adoptando infraestructura verde, techos con jardines, reciclaje obligatorio y uso intensivo de energías renovables.

Además, tras eventos climáticos extremos recientes, la **resiliencia urbana** se convirtió en prioridad. Esto implica diseñar ciudades capaces de adaptarse y recuperarse de crisis, ya sean sanitarias, naturales o económicas.

5. ¿Cómo cambia nuestra forma de vivir?

Vivir en una ciudad inteligente implica:

- Menos tiempo perdido en tráfico gracias a movilidad optimizada.
- Mayor seguridad mediante sistemas predictivos y alumbrado inteligente.
- Acceso digital a salud, educación y servicios públicos.
- Mejores datos para tomar decisiones comunitarias.
- Mayor interacción entre ciudadanos y gobiernos locales.

Pero también surgen preocupaciones: ¿Quién controla los datos? ¿Cómo se protege la privacidad? ¿Todos los sectores acceden por igual a estos beneficios? El riesgo de que la brecha digital agrave la desigualdad urbana está presente.

6. El futuro: humano, tecnológico y colectivo

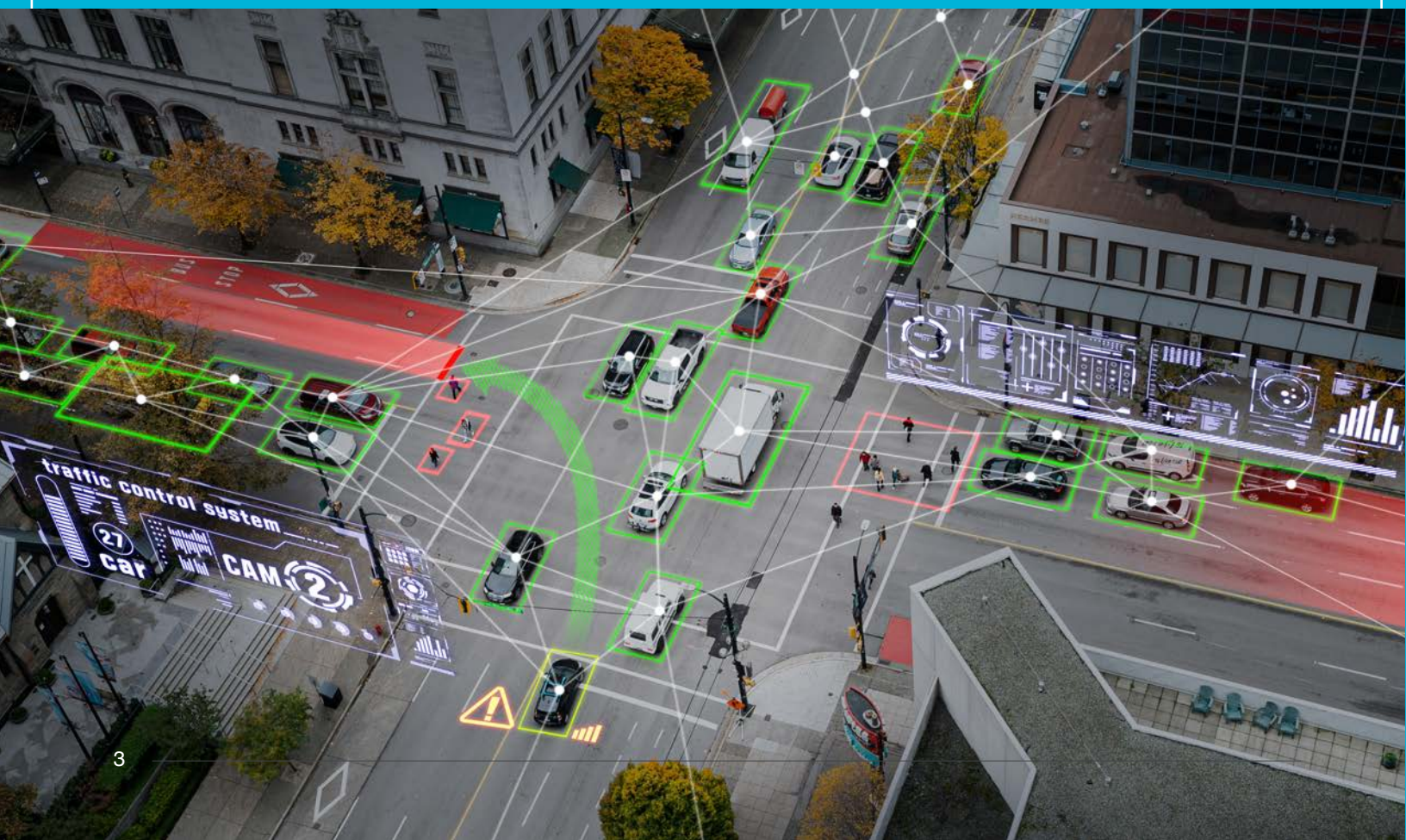
Las ciudades inteligentes del futuro no serán solo tecnológicas, sino profundamente humanas. El foco ya no es la automatización por sí misma, sino la mejora de la experiencia urbana para todos.

Esto requiere una alianza entre gobiernos, empresas tecnológicas y ciudadanos.

En este contexto, los seguros de vida, salud y retiro también deben adaptarse: el ciudadano del futuro es más móvil, más conectado y vive más años en entornos urbanos complejos. Entender cómo evoluciona su calidad de vida es clave para acompañarlo con productos financieros ajustados a esta nueva realidad.

Fuentes:

IMD Smart City Index 2025: <https://www.imd.org/smart-city-index/>
 IESE Cities in Motion Index 2025: <https://citiesinmotion.iese.edu/>
 ONU-Hábitat: <https://unhabitat.org/es>
 Banco Interamericano de Desarrollo – Ciudades Inteligentes LATAM: <https://www.iadb.org/es/temas/ciudades-inteligentes>
 Gobierno de Buenos Aires: <https://www.buenosaires.gob.ar/innovacion>



¿EDUCACIÓN SIN PANTALLAS? EL REGRESO A LO ANALÓGICO EN LAS AULAS Y SUS NUEVAS IMPLICACIONES

En un mundo cada vez más digitalizado, el aula se ha convertido en un campo de debate sobre cómo y cuánto deben intervenir las pantallas en el proceso de aprendizaje. ¿Es posible educar mejor reduciendo la tecnología? En esta edición, exploramos una tendencia que gana fuerza en 2025: el regreso a lo analógico en las escuelas y sus implicaciones en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes.



1. De la hiperconexión al redescubrimiento de lo analógico

Durante más de una década, la educación global avanzó con paso firme hacia la digitalización. Tablets, pizarras interactivas, plataformas de aprendizaje virtual y asistentes de inteligencia artificial se convirtieron en herramientas habituales en las aulas. Sin embargo, en 2025, un fenómeno inverso comenzó a ganar terreno: el regreso a **prácticas educativas analógicas**, especialmente en instituciones de alto nivel o con enfoque pedagógico alternativo.

¿Qué está motivando este movimiento? ¿Por qué algunas escuelas de Europa, Estados Unidos y América Latina están limitando —o incluso prohibiendo— el uso de pantallas en clase? ¿Es una medida de protección, un retroceso o una evolución natural frente a los excesos digitales?

2. El punto de quiebre: saturación tecnológica y sus consecuencias

Investigaciones recientes revelan los efectos secundarios de la sobreexposición a dispositivos digitales en niños y adolescentes. Según la American Academy of Pediatrics, los estudiantes que pasan más de 4 horas frente a una pantalla al día presentan mayor riesgo de déficit de atención, alteraciones del sueño, menor rendimiento escolar y problemas de socialización.

En un contexto postpandémico, donde los estudiantes ya acumulan varios años de escolaridad remota o híbrida, muchos docentes han notado un deterioro en habilidades básicas como lectura profunda, escritura manual, memoria y concentración prolongada.

Este “síndrome de fatiga digital” ha llevado a instituciones educativas en países como Francia, Alemania, Chile y México a replantear el uso intensivo de tecnología en el aula.

3. ¿Qué implica el regreso a lo analógico?

Volver a lo analógico **no significa rechazar la tecnología**, sino dosificar su uso con criterio pedagógico. Entre las medidas que están tomando escuelas y colegios se incluyen:

- Retorno a la escritura a mano como forma de fortalecer la memoria y la conexión cognitiva.
- Reincorporación de libros impresos en lugar de lecturas 100% digitales.
- Ejercicios matemáticos sin calculadora para mejorar el razonamiento lógico.
- Debates orales en lugar de foros digitales.
- Evaluaciones escritas en papel para entrenar la expresión sin asistencia digital.

Este modelo busca recuperar la “presencia plena” del estudiante en el aula, fomentar el pensamiento crítico y reconstruir habilidades sociales deterioradas por la comunicación digital fragmentada.

4. ¿Quién lidera esta tendencia en 2025?

Algunas de las escuelas más prestigiosas del mundo, como las Waldorf en Europa y EE.UU., han sido pioneras en limitar el uso de pantallas

hasta los 14 años. A ellas se han sumado instituciones públicas y privadas que priorizan modelos pedagógicos activos, basados en el desarrollo sensorial, el trabajo colaborativo y la exploración del entorno.

En América Latina, el Ministerio de Educación de Uruguay lanzó en 2025 un programa piloto que combina digitalización parcial con retorno a prácticas tradicionales. En Chile y Colombia, algunas redes escolares privadas han incorporado currículos mixtos: tecnología en casa, herramientas analógicas en clase.

5. Entre la expectativa digital y la preocupación por el desarrollo

Muchos padres que apostaron por una educación hiperconectada hoy se preguntan si esa decisión benefició realmente a sus hijos. Si bien las competencias digitales son esenciales, también lo son la atención sostenida, la escritura fluida, el lenguaje oral y la capacidad de aprendizaje autónomo sin depender de una pantalla.

Frente a esto, las escuelas que han implementado el “modelo híbrido inverso” (menos tecnología en clase, más acompañamiento activo del docente) están mostrando mejores resultados en comprensión lectora, resolución de problemas y convivencia escolar.

6. ¿Qué rol juegan la tecnología y la pedagogía en el equilibrio?

Expertos coinciden en que **la clave no es eliminar la tecnología, sino usarla con intención y sentido pedagógico.**

En 2025, las mejores prácticas incluyen:

- Tecnología como herramienta complementaria, no como centro del proceso.
- Inclusión digital en horarios específicos, con objetivos claros.
- Educación crítica sobre el uso de redes sociales y el impacto del algoritmo.
- Formación docente continua para integrar lo digital sin perder el contacto humano.

8. ¿Retroceso o revolución educativa?

Más que una vuelta al pasado, el retorno parcial a lo analógico parece ser **una forma de recuperar el equilibrio perdido.** La educación del futuro no será solo digital ni solo tradicional: será híbrida, personalizada, multisensorial y profundamente humana.

En un mundo donde la inteligencia artificial avanza rápidamente, formar personas con criterio propio, empatía, pensamiento crítico y habilidades de comunicación será más valioso que nunca. Y para eso, tal vez necesitemos menos pantallas y más contacto real.

Fuentes:

American Academy of Pediatrics – Screen Time and Mental Health: <https://www.aap.org>

The Guardian – France’s no-phones policy in schools: <https://www.theguardian.com>

OECD – Trends Shaping Education 2025: <https://www.oecd.org/education>

UNESCO – Educación y tecnología post-COVID: <https://unesdoc.unesco.org>



LA ALIMENTACIÓN ULTRA PROCESADA: EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

En ocasiones, lo que parece inofensivo en nuestra rutina diaria puede tener un impacto silencioso pero profundo en nuestra salud. En esta edición, exploramos cómo la alimentación ultra procesada, cada vez más presente en los hogares latinoamericanos, está afectando la calidad de vida y acelerando el envejecimiento. Una llamada de atención que todos necesitamos escuchar.



1. Un hábito cotidiano con consecuencias invisibles

En los pasillos de cualquier supermercado moderno, los productos ultraprocesados dominan las estanterías: cereales azucarados, snacks, gaseosas, embutidos, galletas rellenas, comidas instantáneas... Son atractivos, accesibles y muchas veces más económicos que los alimentos frescos. Sin embargo, tras esa conveniencia se esconde uno de los factores que más amenaza la salud y la longevidad de millones de personas: **el consumo crónico de alimentos ultra procesados (AUP)**.

En 2025, múltiples estudios han confirmado su relación directa con enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, trastornos metabólicos e incluso deterioro cognitivo precoz. El impacto es tal que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido la reducción del consumo de AUP entre sus prioridades sanitarias para la década.

2. ¿Qué son los alimentos ultra procesados?

La clasificación NOVA, desarrollada por investigadores brasileños, define como **ultra procesados** a aquellos productos que contienen ingredientes que no se encuentran en una cocina doméstica común, como saborizantes, colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor y conservantes industriales. No se trata de alimentos reales, sino de formulaciones industriales diseñadas para ser apetitosas, duraderas y rentables.

A diferencia de los alimentos frescos o mínimamente procesados (como frutas, vegetales, granos o carnes), los AUP tienen **bajo valor nutricional**, alto contenido calórico, y una combinación peligrosa de grasas, azúcares y sodio.

3. Efectos en la salud: más allá del sobrepeso

Los riesgos más conocidos de consumir ultraprocesados de forma frecuente incluyen:

- **Obesidad infantil y adulta:** ya considerada una epidemia en muchos países de América Latina.
- **Diabetes tipo 2:** provocada por el exceso de azúcares añadidos y harinas refinadas.
- **Síndrome metabólico:** combinación de obesidad abdominal, hipertensión y resistencia a la insulina.
- **Afecciones cardíacas:** elevación de triglicéridos, colesterol LDL y presión arterial.
- **Cánceres digestivos:** especialmente colorrectal, por el consumo de embutidos y carnes procesadas

Sin embargo, nuevos estudios en 2024 y 2025 van más allá: **el consumo de AUP se asocia también al deterioro cognitivo, la inflamación crónica y un envejecimiento celular acelerado.**

4. Impacto en la longevidad y la calidad de vida

Un estudio reciente publicado en The Lancet Regional Health – Americas (enero 2025) concluye que las personas que basan su dieta en un 40% o más de AUP tienen un 22% más de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de los 60 años, y una expectativa de vida reducida en hasta 6 años.

El deterioro no es solo físico: se ha observado un aumento en **trastornos de ánimo, ansiedad, fatiga crónica y pérdida de memoria** entre quienes consumen regularmente este tipo de alimentos.

5. ¿Por qué están tan presentes en América Latina?

En nuestra región, factores como la urbanización acelerada, la falta de educación alimentaria, el bajo costo de los AUP y el marketing agresivo han impulsado su consumo. En países como México, Chile y Brasil, entre el 20% y el 30% de la ingesta calórica diaria proviene de productos ultra procesados.

Esto genera una **doble carga nutricional**: poblaciones con altos niveles de obesidad, pero también de deficiencias en hierro, calcio, fibra y vitaminas esenciales.

6. ¿Qué se está haciendo en 2025?

Organismos como la OPS y FAO están promoviendo políticas para reducir el consumo de AUP, incluyendo:

- Etiquetado frontal claro y obligatorio (octógonos de advertencia).
- Impuestos a bebidas azucaradas y snacks ultraprocesados.
- Regulaciones sobre publicidad infantil.
- Campañas educativas en escuelas y medios.
- Promoción de dietas basadas en alimentos reales (Dieta Planetaria, Mediterránea, etc.).

En 2025, países como Chile y Uruguay lideran estos esfuerzos en América Latina, mostrando ya una reducción en la compra de productos etiquetados como “alto en...”

7. ¿Cómo protegernos en casa?

Más allá de las políticas públicas, la clave está en **la conciencia individual y familiar**. Algunos pasos sencillos serían:

- Leer etiquetas: entre menos ingredientes tenga un producto, mejor.

- Cocinar en casa y evitar productos listos para consumir.
- Priorizar alimentos frescos o mínimamente procesados.
- Disminuir gradualmente la sal, el azúcar y las grasas artificiales.
- Evitar snacks industrializados como merienda diaria.

Una alimentación rica en frutas, verduras, granos integrales, legumbres, semillas y proteínas saludables no solo previene enfermedades, sino que **mejora el rendimiento cognitivo, la energía diaria y promueve un envejecimiento activo**.

En un mundo donde la conveniencia muchas veces se impone sobre la salud, el conocimiento se vuelve una herramienta de empoderamiento. Elegir alimentos reales, leer etiquetas y cuestionar hábitos alimentarios arraigados puede marcar una diferencia radical en la forma en que envejecemos. Alimentarse bien no es una moda, es una decisión diaria que construye salud, claridad mental y calidad de vida a largo plazo.

Fuentes:

The Lancet Regional Health – Americas: <https://www.thelancet.com/journals/lanam>
 OPS: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
 Organización Mundial de la Salud – Nutrición 2025: <https://www.who.int/es/news-room>
 NOVA Classification – Universidade de São Paulo: <https://www.fsp.usp.br>
 El País – “Por qué los ultraprocesados reducen la esperanza de vida”: <https://elpais.com/ciencia>
 FAO América Latina: <https://www.fao.org/americas/es>



TESTIMONIO

Eduardo Ortega* cuando se jubiló, siendo ingeniero civil en Quito, Ecuador, pensó que su vida entraría en pausa. Durante más de tres décadas trabajó en una empresa de infraestructura, con días intensos y muchas responsabilidades, siempre con el propósito de asegurar un futuro cómodo para su esposa, sus dos hijos y para él mismo. Lo que no imaginaba era que ese futuro no solo sería tranquilo, sino también sorprendentemente activo, gracias a una decisión que tomó más de 15 años atrás: contratar un plan Retirement 100 con StateTrust Life.

Al principio, como muchos, le costó ver la importancia de planificar con tanta anticipación. Pero un asesor financiero le dijo algo que le quedó grabado: “el retiro no es una etapa final, es una etapa de libertad”. Esa frase lo acompañó durante años y fue lo que lo impulsó a elegir un producto que no solo ofrecía ahorro, sino una visión clara de cómo sostener esa libertad a largo plazo.

Al cumplir los 65, Eduardo* accedió al valor acumulado de su plan. Y ahí comenzó todo. No quiso dejar ese dinero simplemente en una cuenta. Tampoco deseaba vivir una jubilación pasiva. Su vocación como ingeniero y su deseo de seguir aportando lo llevaron a emprender un pequeño estudio de consultoría técnica para proyectos sostenibles. Lo que comenzó como un pasatiempo, pronto se transformó en una fuente de ingresos, motivación y contacto social. Hoy trabaja a su ritmo, elige los proyectos que lo apasionan, y colabora con jóvenes profesionales a los que acompaña en sus primeros pasos laborales.

Nada de esto habría sido posible sin una base financiera sólida. El plan Retirement 100 le ofreció exactamente lo que buscaba: una herramienta de planificación a largo plazo, con acceso a inversiones diversificadas y una cobertura de protección, que le permitió construir con confianza una nueva etapa de vida. Pudo reinvertir parte de ese capital en instrumentos sostenibles, apoyar la educación de su nieta y dedicarse a lo que más disfruta, sin preocuparse por el día a día.

Viajar también fue otro regalo. Siempre soñó con conocer la Patagonia, y en 2025, lo hizo realidad: pasó tres semanas recorriendo el sur de Argentina junto a su esposa, caminando entre glaciares y disfrutando de paisajes únicos. Ese viaje no fue un lujo, fue el resultado de años de previsión.

ACERCA DEL PRODUCTO RETIREMENT 100:

Este es un plan de retiro variable multimonedado que, debido al nivel de diversificación y transparencia de sus inversiones, reduce el riesgo con respecto a productos similares. Su extensión en el tiempo permite al inversionista afrontar mejor los cambios financieros personales y de los mercados de capitales. Además, incluye un seguro de protección de USD \$100,000 para beneficiarios designados en caso de fallecimiento mientras el plan está en período de contribución y diferimiento.

Obtenga más información sobre estos productos visitando: www.statetrustlife.com

*Estos no son los nombres reales de nuestros clientes.



CON STATETRUST LIFE, ACCEDER A LA PROTECCIÓN QUE SU FAMILIA MERECE NUNCA FUE TAN SENCILLO. EXPLORE NUESTROS PLANES Y ENCUENTRE LA SOLUCIÓN QUE SE ADAPTA A SUS NECESIDADES.



VISITE NUESTRO SITIO WEB WWW.STATESTRUSTLIFE.COM PARA COTIZAR EL PLAN QUE NECESITA



LLÁMENOS

Un agente de servicio le asistirá con lo que necesite :

LLAMAR

SOLICITE UNA LLAMADA

Y un agente le contactará para proveerle el servicio requerido .

SOLICITAR LLAMADA



ESCRÍBANOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Escribiéndonos a servicios@statetrustlife.com usted recibirá la ayuda que necesite con nuestros productos y servicios.

Nuestro Centro Internacional de Servicios está disponible para asistirle de lunes a viernes de 9:00 AM a 6:00 PM ET .



GESTIONE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

A través del portal del cliente, usted podrá:

Revisar balances, estados de cuenta y la estructura de la inversión .

Realizar cambios de beneficiarios, aportes y contribuciones en línea, entre otros.

PORTAL DEL CLIENTE