

# ARISTAS

## EL BOOM DE LAS FRANQUICIAS EN LATAM

**PERSPECTIVAS  
INTELIGENCIA  
ARTIFICIAL REGULADA:  
¿QUIÉN CONTROLA AL  
ALGORITMO?**  
Pág. 4

**NECESIDADES Y  
SOLUCIONES  
EDUCACIÓN  
FINANCIERA EN NIÑOS:  
SEMBRANDO LA  
BASE PARA ADULTOS  
RESPONSABLES**  
Pág. 6

**¿SABÍA USTED?  
MICROBIOTA  
INTESTINAL: EL  
“SEGUNDO CEREBRO”  
Y SU RELACIÓN  
CON EL ESTADO  
DE ÁNIMO**  
Pág. 8



# EDITORIAL

La velocidad con la que cambia nuestro entorno nos obliga a vivir una época en la que la velocidad del cambio no solo transforma nuestro entorno, sino también nuestros hábitos, expectativas y decisiones más íntimas. Esta edición de ARISTAS 2025 nace de esa premisa: entender el presente para actuar con inteligencia en lo cotidiano y con visión en lo estratégico.

En nuestra sección de **PERSPECTIVAS**, abordamos uno de los debates más urgentes del escenario global: la regulación de la inteligencia artificial. ¿Quién controla al algoritmo? ¿Cómo se asegura que la innovación no supere a la ética? En tiempos donde las máquinas toman decisiones, la conversación sobre sus límites ya no es técnica, sino profundamente humana.

En **NECESIDADES Y SOLUCIONES**, exploramos el rol transformador de la educación financiera en los niños. Sembrar conocimientos desde la infancia, no solo es una herramienta de empoderamiento individual, sino una forma de construir generaciones con mayor autonomía económica y responsabilidad social.

La sección **¿SABÍA USTED?** nos invita a mirar hacia adentro — literalmente— con un artículo sobre la microbiota intestinal y su impacto en el estado de ánimo. Porque en la salud integral, lo emocional y lo biológico están más conectados de lo que creemos.

En **ECONOMÍA**, analizamos el auge de las franquicias como modelo de negocio en América Latina. En un entorno de inestabilidad económica, muchas familias encuentran en estas estructuras una vía para diversificar ingresos, emprender con respaldo y proyectar seguridad financiera a largo plazo.

Finalmente, en nuestro testimonio real, conocemos la historia de un padre que, gracias al plan **SCHOLAR**, pudo hacer realidad el sueño universitario de su hija sin endeudarse ni sacrificar su estabilidad. Un ejemplo tangible de cómo la previsión puede convertirse en libertad.

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

[aristas@statetrustlife.com](mailto:aristas@statetrustlife.com)

¡Esperamos que disfrute su lectura!

# CONTENIDO

## 2 ECONOMÍA

EL BOOM DE LAS FRANQUICIAS EN LATAM:  
INVERTIR EN UN MODELO PROBADO EN TIEMPOS  
INCIERTOS

## 4 PERSPECTIVAS

INTELIGENCIA ARTIFICIAL REGULADA: ¿QUIÉN  
CONTROLA AL ALGORITMO

## 6 NECESIDADES Y SOLUCIONES

EDUCACIÓN FINANCIERA EN NIÑOS: SEMBRANDO  
LA BASE PARA ADULTOS RESPONSABLES

## 8 ¿SABÍA USTED?

LA MICROBIOTA INTESTINAL: EL “SEGUNDO  
CEREBRO” Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE  
ÁNIMO

## 10 TESTIMONIO

PRODUCTO SCHOLAR

## CONTÁCTENOS

### SERVICIO AL CLIENTE:

[servicios@statetrustlife.com](mailto:servicios@statetrustlife.com)  
[cambios@statetrustlife.com](mailto:cambios@statetrustlife.com)  
[internet@statetrustlife.com](mailto:internet@statetrustlife.com)  
[rendimientos@statetrustlife.com](mailto:rendimientos@statetrustlife.com)

### BENEFICIOS Y SINIESTROS:

[beneficios@statetrustlife.com](mailto:beneficios@statetrustlife.com)  
[siniestros@statetrustlife.com](mailto:siniestros@statetrustlife.com)

### EMPLEOS:

[empleos@statetrustlife.com](mailto:empleos@statetrustlife.com)

### GERENCIA:

[gerencia@statetrustlife.com](mailto:gerencia@statetrustlife.com)

### COBRANZAS:

[cobranzas@statetrustlife.com](mailto:cobranzas@statetrustlife.com)

# EL BOOM DE LAS FRANQUICIAS EN LATAM: INVERTIR EN UN MODELO PROBADO EN TIEMPOS INCIERTOS



En tiempos de incertidumbre económica, inflación persistente y mercados laborales inestables, los inversionistas buscan alternativas que ofrezcan estabilidad, estructura y una curva de aprendizaje menos empinada. En 2025, el modelo de franquicias se consolida como una opción atractiva para quienes desean emprender con respaldo, especialmente en América Latina, donde la resiliencia del sector ha superado las expectativas pospandemia.

El auge de las franquicias no es nuevo, pero este año ha cobrado un nuevo impulso: más familias con capacidad de ahorro, ejecutivos en transición laboral, e incluso migrantes retornados, están apostando por este formato de negocio que combina independencia operativa con el soporte de una marca establecida.

## ¿Qué está impulsando este auge?

Diversos factores explican el crecimiento del modelo en la región:

- **Baja confianza en el empleo tradicional:** muchos profesionales buscan independencia ante la inestabilidad laboral.
- **Mayor acceso a financiamiento para pequeños negocios:** bancos y fintechs ofrecen productos específicos para emprendedores con modelos validados.
- **Digitalización de procesos:** la posibilidad de operar franquicias con gestión remota o híbrida amplía el atractivo del modelo.
- **Marcas regionales en expansión:** cadenas latinoamericanas buscan crecer fuera de sus mercados locales, lo que facilita acuerdos de franquicia con condiciones adaptadas.

Según el informe 2025 de la Federación Iberoamericana de Franquicias (FIAF), más del 30% de las nuevas unidades comerciales abiertas en América Latina este año corresponden a franquicias, con México, Colombia, Brasil, Chile y Perú como mercados líderes.

## Franquicias como estrategia de diversificación patrimonial

Para muchas familias de clase media-alta y alta, las franquicias no son solo un negocio, sino una herramienta de protección patrimonial y de generación de ingresos complementarios. Frente a la volatilidad de otras inversiones (como criptomonedas, acciones o bienes raíces), este modelo ofrece flujos relativamente previsibles, procesos estandarizados y un nivel de riesgo controlado, siempre que se cumplan los protocolos operativos.

Además, en un contexto de inflación regional que promedia el 6,8% (según CEPAL, 2025), contar con una unidad productiva en marcha permite ajustar precios, mantener márgenes y participar activamente en la economía real.

## ¿Qué sectores lideran?

Aunque el sector de alimentos y bebidas sigue dominando el mercado, el informe 2025 de la FIAF destaca la expansión de franquicias en rubros como:

- **Servicios de salud y bienestar:** gimnasios boutique, clínicas de estética, consultorios odontológicos.
- **Educación y formación online/offline:** plataformas de idiomas, robótica, refuerzo escolar y educación financiera para niños.
- **Tecnología y reparación de dispositivos:** soluciones móviles, reciclaje electrónico, soporte técnico.
- **Limpieza y mantenimiento profesional:** nicho en crecimiento debido al aumento de espacios corporativos híbridos.

En todos los casos, el éxito depende de la reputación de la marca, el soporte operativo ofrecido, la capacidad de adaptación al mercado local y la solidez del modelo de negocio.

### Casos reales: expansión regional con sello local

Marcas latinoamericanas como Juan Valdez Café (Colombia), OXXO (México), D1 (Colombia), Arcos Dorados (McDonald's en LATAM), Mr. Jeff (España con fuerte presencia en la región), y múltiples cadenas de comida rápida local han expandido su presencia a través de esquemas de franquicia.

En Argentina, por ejemplo, se ha visto un auge de franquicias en el rubro de panaderías gourmet y heladerías artesanales. En Bolivia y Paraguay, las franquicias educativas han encontrado una oportunidad ante la demanda de formación extraescolar especializada.

### ¿Qué debe tener en cuenta un inversionista?

Aunque las franquicias ofrecen un modelo probado, no están exentas de riesgos. Algunos puntos clave que los potenciales franquiciados deben analizar:

1. **Evaluar la rentabilidad real del negocio:** más allá del entusiasmo inicial, analizar márgenes, costos ocultos y tiempo estimado de recuperación.
2. **Leer cuidadosamente el contrato de franquicia:** entender restricciones, regalías, territorialidad y obligaciones legales.
3. **Verificar el soporte postventa:** formación, asistencia técnica, marketing y renovación tecnológica.
4. **Analizar el entorno local:** lo que funciona en una ciudad puede no replicarse en otra sin adaptaciones.

### Marco legal y regulatorio: ¿estamos preparados?

En América Latina, el marco legal de las franquicias es heterogéneo. Mientras que países como Brasil y México tienen leyes específicas que protegen a franquiciadores y franquiciados, otros operan bajo marcos más generales de contratos comerciales. Esto exige mayor diligencia y asesoramiento legal por parte de los inversionistas.

En 2025, Perú y Ecuador están en proceso de modernizar sus regulaciones, con propuestas de ley que buscan mayor transparencia en la información que deben entregar las marcas antes de firmar contratos.

Invertir en una franquicia no es simplemente comprar un negocio: es entrar a un ecosistema con reglas, cultura y respaldo. En 2025, este modelo sigue ganando fuerza en América Latina porque responde a una demanda concreta: emprender con menor riesgo, mayor respaldo y visión de largo plazo.

Para quienes buscan independencia sin partir de cero, las franquicias pueden ser una vía accesible hacia la autonomía financiera, siempre que se elija con criterio, información y visión estratégica.

Fuentes:  
Asociación Brasileña de Franquicias (ABF): <https://www.abf.com.br>  
CEPAL – Reporte económico regional 2025: <https://www.cepal.org/es/publicaciones>  
El Economista – Tendencias franquicias LATAM 2025: <https://www.eleconomista.com.mx>  
Entrepreneur en Español: <https://spanish.entrepreneur.com/franquicias/franquicias-en-mexico-un-motor-de-crecimiento-para/486714>



# INTELIGENCIA ARTIFICIAL REGULADA: ¿QUIÉN CONTROLA AL ALGORITMO?



En 2025, la inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser un concepto de laboratorio para convertirse en una fuerza transversal que impacta todas las dimensiones de la vida moderna. Desde plataformas de salud digital y herramientas de productividad, hasta algoritmos que seleccionan qué leemos, qué compramos y cómo trabajamos, la IA se ha integrado profundamente en la cotidianidad. Y con ello, ha surgido una pregunta urgente: **¿quién debe regular su poder?**

Lo que hasta hace poco era un debate restringido al mundo académico y tecnológico, hoy es una preocupación social, ética y política de alcance global. En América Latina, donde el acceso a la tecnología se amplía pero también se combina con profundas desigualdades estructurales, este debate cobra matices particulares.

## De asistentes digitales a decisiones automatizadas

La evolución de la inteligencia artificial generativa —como los modelos de lenguaje y las plataformas de creación autónoma— ha dado paso a herramientas que no solo informan, sino que toman decisiones. Diagnósticos médicos preliminares, selección de candidatos en procesos de recursos humanos, análisis de crédito, sugerencias de inversión e incluso veredictos legales preliminares son solo algunos de los usos actuales.

Estas capacidades, si bien prometen eficiencia y ahorro, también plantean **riesgos de sesgo, discriminación, opacidad en los procesos y pérdida de autonomía humana**. En 2025, casos como los algoritmos de reclutamiento que excluyen sistemáticamente a mujeres mayores de 45 años, o los sistemas de predicción policial basados en datos históricos sesgados, han despertado alertas internacionales.

## El movimiento por una IA ética y regulada

Frente a este panorama, gobiernos, organismos multilaterales y sociedad civil han comenzado a exigir **marcos regulatorios sólidos**

**que garanticen transparencia, equidad y supervisión humana.**

Organizaciones como la UNESCO y el Foro Económico Mundial han impulsado principios para una IA centrada en el ser humano, que respete los derechos fundamentales, la privacidad y la no discriminación. En América Latina, países como Uruguay y Colombia han creado comisiones interdisciplinarias para asesorar la creación de políticas públicas en torno a la IA.

## América Latina: avances, rezagos y riesgos

Aunque la región ha dado pasos importantes, aún existen desafíos clave:

- **Falta de legislación específica:** muchos países operan sin marcos legales concretos para el uso de la IA, lo que deja a empresas y usuarios sin protección ante errores o abusos.
- **Debilidad institucional:** en contextos donde el estado de derecho es frágil o existe poca fiscalización, la implementación de estándares éticos se diluye.
- **Brecha digital y de datos:** la calidad de los datos disponibles —muchas veces incompletos o sesgados— puede amplificar desigualdades si se utilizan para entrenar algoritmos.

No obstante, también hay ejemplos positivos: en Chile, un grupo de universidades públicas ha desarrollado un protocolo para evaluar el impacto ético de proyectos de IA antes de su implementación en salud pública. En Argentina, el Observatorio de Datos y Sociedad lanzó en 2025 una plataforma de auditoría ciudadana de algoritmos utilizados por organismos estatales.

## Empresas, transparencia y reputación

Las compañías que desarrollan o implementan IA, ya no pueden operar al margen del escrutinio social.

En 2025, las firmas tecnológicas que incorporan prácticas de IA ética —como auditorías independientes, comités de ética algorítmica o explicabilidad de decisiones— son mejor valoradas por inversionistas y consumidores.

Incluso en sectores como los seguros o las finanzas, la presión por la transparencia algorítmica crece. En América Latina, aseguradoras y bancos están comenzando a incluir cláusulas de no discriminación algorítmica en sus políticas internas, impulsadas tanto por la regulación como por la demanda social.

### ¿Quién debe regular?

Una de las grandes preguntas del momento es quién debe tener la responsabilidad de establecer los límites de la IA. Los gobiernos tienen el poder legal, pero muchas veces carecen del conocimiento técnico. Las empresas dominan la tecnología, pero responden a intereses comerciales. Y la sociedad civil, aunque activa, aún lucha por espacios de participación efectiva.

La respuesta parece estar en la colaboración: una gobernanza multiactor, donde académicos, ingenieros, reguladores, ONGs y ciudadanos participen en el diseño de marcos regulatorios adaptativos, flexibles y con enfoque en derechos humanos.

### Más allá de la ley: cultura digital y pensamiento crítico

Regular la IA no se trata solo de leyes. Se trata también de formar ciudadanía crítica capaz de entender, cuestionar y exigir transparencia en los sistemas automatizados que nos rodean. Esto implica repensar

la educación digital, promover la alfabetización algorítmica y fortalecer los mecanismos de control ciudadano.

En las escuelas, por ejemplo, ya se están integrando módulos de ética digital para que niños y adolescentes comprendan cómo funcionan las recomendaciones que reciben en plataformas o los filtros que condicionan su entorno digital.

### El futuro que construimos

La inteligencia artificial es una herramienta, poderosa, que puede amplificar tanto la inclusión como la exclusión, la eficiencia como el abuso. Su impacto dependerá, en gran parte, de las decisiones que tomemos hoy.

En América Latina, donde la desigualdad y la falta de regulación han sido históricamente barreras para el desarrollo, regular la IA es también una oportunidad para construir un ecosistema tecnológico más justo, humano y sostenible.

Regular no significa frenar la innovación, sino darle dirección, sentido y responsabilidad.

Fuentes:

IAI Act – Unión Europea: <https://artificialintelligenceact.eu/>  
 UNESCO – Recomendación sobre la ética de la IA: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381137>  
 Foro Económico Mundial – Ethical AI Frameworks: <https://www.weforum.org/projects/global-ai-action-alliance>  
 El País – Debate ético sobre la IA en América Latina: <https://elpais.com/tecnologia>



/:R513154 14548731/411343431  
 /:ZAR1325 5 5152454 1321X 1 5 411112310X6  
 /:321501123 90F3T E R VEGDSFTG1 4Z1  
 /:13211 RCDCEV HHTY Z121 1454/ZZ Z GF3.  
 /:VGDLR [ ] ZR12231 ... 1456ER112231

# EDUCACIÓN FINANCIERA EN NIÑOS: SEMBRANDO LA BASE PARA ADULTOS RESPONSABLES

En un mundo cada vez más complejo e incierto, aprender a manejar el dinero ya no es una habilidad reservada para la adultez. En 2025, la educación financiera se ha convertido en una herramienta clave para la formación de ciudadanos más conscientes, responsables y preparados para tomar decisiones económicas desde edades tempranas.



La tendencia es clara: mientras los mercados se vuelven más volátiles, las familias y las escuelas comienzan a sembrar en los niños las bases de una relación saludable con el dinero.

Durante años, hablar de dinero con los hijos fue considerado un tema tabú o algo que “ya aprenderán cuando sean grandes”. Sin embargo, investigaciones recientes señalan que los hábitos financieros más arraigados se forman antes de los 12 años. Según un estudio de la Universidad de Cambridge (actualizado en 2025), los niños comienzan a formar patrones de comportamiento económico desde los 7 años, y esos hábitos tienden a consolidarse si no se abordan desde casa o en la escuela.

## Más allá del ahorro: el valor de entender el dinero

La educación financiera infantil va mucho más allá de enseñar a ahorrar en una alcancía. Se trata de comprender **conceptos como valor, esfuerzo, espera, planificación y elección**. Aprender que el dinero no es ilimitado, que tomar decisiones implica renunciar a otras opciones, que se debe pensar en el futuro, que hay diferencias entre necesidad y deseo, y que el crédito no es dinero extra, sino una responsabilidad.

En América Latina, donde el acceso a servicios bancarios aún es desigual y las crisis económicas son cíclicas, formar una nueva generación con criterios financieros sólidos no es un lujo: es una necesidad estructural. En 2025, varios países han comenzado a integrar contenidos de educación financiera en los planes de estudio básicos, aunque con distintos niveles de profundidad y cobertura.

## ¿Qué está haciendo la región?

En México, la Secretaría de Educación Pública implementó módulos piloto de educación financiera en escuelas primarias de Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara. En Colombia, la Superintendencia Financiera ha creado programas para docentes en alianza con el Banco de la República. Uruguay y Chile, por su parte, lideran con iniciativas que combinan actividades lúdicas y contenidos digitales adaptados por edad.

A pesar de estos avances, **la brecha entre la política educativa y la aplicación en aula aún es significativa**. Muchos maestros no han sido capacitados, y las escuelas enfrentan dificultades para integrar estos contenidos sin dejar de lado las materias tradicionales.

Ante este escenario, las familias juegan un rol decisivo. Padres, madres y tutores pueden convertirse en los principales referentes para el desarrollo de habilidades financieras saludables en los niños.

## El hogar como primer banco emocional y económico

En la dinámica cotidiana del hogar se encuentran oportunidades clave para enseñar finanzas sin necesidad de grandes discursos. Dar una pequeña asignación semanal con objetivos claros, incluir a los niños en decisiones de compra (como elegir entre marcas o comparar precios), hablar abiertamente sobre cómo se organiza el presupuesto familiar o permitir que manejen su propio dinero en situaciones reales son formas efectivas de aprendizaje.

También es fundamental superar los **sesgos de género en la conversación sobre dinero**. Estudios regionales muestran que en muchos hogares se habla más de ahorro e inversión con niños que con niñas, lo que perpetúa estereotipos que afectan la autonomía financiera en la adultez.

**Tecnología como aliada (con supervisión)**

Las nuevas generaciones crecen rodeadas de aplicaciones móviles, videojuegos, pagos digitales y entornos virtuales donde el dinero — real o simulado— circula constantemente. En este contexto, varias startups fintech han desarrollado plataformas educativas diseñadas para enseñar finanzas personales a niños y adolescentes, con funciones como presupuestar, establecer metas de ahorro, realizar simulaciones de inversión o entender el impacto de las decisiones de consumo.

Apps como **Mozper** (Latinoamérica), **GoHenry** (EE.UU./Reino Unido) o **Pigzbe** han crecido exponencialmente en 2025. Sin embargo, los especialistas advierten que estas herramientas deben ser complementadas con conversación, reflexión y acompañamiento adulto.

**Un paso hacia la equidad financiera del futuro**

La falta de educación financiera en etapas formativas no solo genera adultos desinformados, sino que también **amplía la brecha económica entre quienes sí acceden a estos saberes —generalmente en contextos privilegiados— y quienes no**. Incluir esta formación desde

la infancia no resuelve de inmediato la desigualdad, pero sí otorga herramientas para afrontarla mejor.

Más aún, la educación financiera es un antídoto contra el sobreendeudamiento, las decisiones impulsivas y la dependencia económica. Enseñar a los niños a planificar, ahorrar y proyectar objetivos les da poder: el poder de decidir sobre su futuro sin miedo ni improvisación.

La educación financiera en niños no es una tendencia ni una moda educativa: es una estrategia preventiva de largo plazo. En 2025, con cambios laborales profundos, sistemas de pensiones en crisis y un mundo cada vez más incierto, formar adultos con autonomía económica comienza en casa, en el aula, en cada conversación sobre valor, esfuerzo y elección.

Enseñar a los niños sobre dinero es enseñarles a cuidar de sí mismos y de su futuro. Y no hay inversión más valiosa que esa.

Fuentes:  
UNICEF – Infancia y desarrollo económico: <https://www.unicef.org>  
Superintendencia Financiera de Colombia – Programas escolares 2025: <https://www.superfinanciera.gov.co>  
OCDE – Financial Education for Youth 2025: <https://www.oecd.org/finance/financial-education>  
Secretaría de Educación Pública, México – Pilotos EF 2025: <https://www.gob.mx/sep>



# LA MICROBIOTA INTESTINAL: EL “SEGUNDO CEREBRO” Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO

En los últimos años, la ciencia ha revolucionado la manera en que entendemos la conexión entre cuerpo y mente. Uno de los descubrimientos más sorprendentes y prometedores en el campo de la salud es el rol de la microbiota intestinal —el conjunto de microorganismos que habitan nuestro sistema digestivo— en la regulación del estado de ánimo, el estrés y hasta la salud mental a largo plazo.



En 2025, nuevos estudios confirman lo que antes parecía especulación: lo que sucede en el intestino tiene un impacto profundo en el cerebro. Lejos de ser solo una curiosidad médica, este vínculo ha generado un cambio de paradigma. Ahora se habla del “eje intestino-cerebro”, un canal bidireccional de comunicación que involucra al sistema nervioso central, el sistema inmunológico y el sistema endocrino, y que tiene implicaciones directas en cómo pensamos, sentimos y reaccionamos ante el entorno.

## ¿Qué es la microbiota intestinal?

La microbiota intestinal está compuesta por trillones de bacterias, virus, hongos y otros microorganismos que coexisten principalmente en el intestino grueso. Cada persona tiene una microbiota única, influenciada por factores como el nacimiento (parto natural o cesárea), alimentación en la infancia, uso de antibióticos, estilo de vida y dieta.

Cuando esta comunidad microbiana está equilibrada, contribuye a funciones vitales como la digestión, la absorción de nutrientes, la defensa inmunológica y la producción de compuestos clave. Pero cuando se desequilibra —una condición conocida como disbiosis—, pueden aparecer problemas digestivos, inflamación sistémica y alteraciones en el estado de ánimo.

## El eje intestino-cerebro: una autopista de señales

La conexión entre intestino y cerebro no es solo metafórica. Existen vías fisiológicas reales que permiten esta comunicación:

- **El nervio vago**, el canal directo de comunicación entre ambos órganos.
- **Las citocinas**, moléculas proinflamatorias que pueden afectar el humor y la cognición.
- **La producción de neurotransmisores**: la microbiota influye en la síntesis de serotonina, dopamina y GABA, claves en la regulación emocional.

Se estima que **el 90% de la serotonina —el neurotransmisor asociado al bienestar— se produce en el intestino**, y su equilibrio depende, en gran parte, de una microbiota saludable.

## Microbiota y salud mental: lo que sabemos en 2025

Estudios recientes han fortalecido la evidencia sobre el vínculo entre microbiota y salud emocional. En enero de 2025, la revista *Nature Mental Health* publicó una investigación del Instituto Karolinska (Suecia) que mostró cómo la presencia de ciertas cepas bacterianas específicas estaba asociada a una menor prevalencia de ansiedad y depresión en adultos jóvenes.

Otro estudio, realizado por la Universidad de São Paulo (USP), demostró que un programa de intervención alimentaria basado en prebióticos y probióticos logró reducir en un 28% los síntomas de estrés crónico en estudiantes universitarios durante un periodo de 12 semanas.

Estos resultados han motivado la integración de estrategias de salud intestinal en programas de salud mental en países como Canadá, Japón y, recientemente, Colombia, donde hospitales públicos comenzaron a aplicar protocolos de evaluación de microbiota en pacientes con trastornos depresivos.

## ¿Y en América Latina?

La dieta tradicional latinoamericana —rica en frutas, verduras, legumbres y alimentos fermentados— fue durante mucho tiempo una aliada natural de la microbiota. Sin embargo, el avance de los alimentos ultraprocesados, el sedentarismo y el estrés urbano han contribuido al deterioro de este ecosistema invisible.

En 2025, expertos de la Asociación Latinoamericana de Microbiología Clínica alertaron sobre el impacto del uso excesivo de antibióticos, el alto consumo de azúcares refinados y la falta de fibra dietética como

factores que amenazan la diversidad microbiana en la población.

Países como Chile y México han comenzado campañas educativas que promueven el consumo de alimentos funcionales, la reducción de azúcares y el uso responsable de fármacos, integrando estos temas también en currículos escolares.

### Cómo cuidar tu microbiota para cuidar tu ánimo

Afortunadamente, la microbiota es maleable. Se puede modificar —positiva o negativamente— en cuestión de semanas, dependiendo del estilo de vida. Aquí algunas estrategias respaldadas por evidencia científica:

1. **Incluir alimentos fermentados** como yogur natural, kéfir, chucrut o kombucha.
2. **Consumir fibra soluble e insoluble** (frutas, verduras, legumbres, granos enteros).
3. **Evitar antibióticos innecesarios** y siempre bajo supervisión médica.
4. **Reducir el consumo de azúcares y harinas refinadas.**
5. **Domir bien, moverse regularmente y controlar el estrés,** factores que también influyen en la salud intestinal.

### ¿Probióticos, sí o no?

En 2025, el debate sobre el uso de suplementos probióticos continúa.

Si bien muchos ofrecen beneficios, no todos están respaldados por estudios clínicos robustos. La recomendación general es preferir alimentos naturalmente fermentados y, en casos clínicos, consultar con profesionales especializados en medicina integrativa o nutrición.

Algunas cepas probióticas como *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum* y *Lactobacillus helveticus* han mostrado efectos positivos en el estado de ánimo en contextos clínicos, pero su eficacia varía según el organismo y la dosis.

El intestino no solo digiere lo que comemos: **procesa emociones, filtra toxinas y dialoga con nuestro cerebro** de manera constante. Lo que ponemos en nuestro plato es, también, un mensaje que enviamos a nuestro estado de ánimo.

Por eso, comer bien es mucho más que una decisión nutricional: es un acto de salud integral, emocional y preventiva.

Fuentes:  
 Universidad de São Paulo –  
 Nutrición Funcional y Microbiota: <https://www5.usp.br>  
 Asociación Latinoamericana de Microbiología Clínica:  
<https://www.alamm.org>  
 Harvard T.H. Chan School of Public Health –  
 Gut-Brain Axis 2025: <https://www.hsph.harvard.edu>





## TESTIMONIO

Durante años, Andrés Salazar\*, empresario de Medellín, soñó con que su hija Camila\* estudiara en el extranjero. No solo por la calidad académica, sino porque sabía que una experiencia internacional le abriría puertas, desarrollaría su independencia y fortalecería su confianza. Sin embargo, como padre y cabeza de familia, también conocía la otra cara de ese sueño: el alto costo de la educación universitaria fuera del país y el riesgo de hipotecar su estabilidad financiera por lograrlo.

Fue entonces, cuando guiado por un asesor, decidió contratar el plan Scholar de StateTrust Life. En ese momento, Camila tenía apenas ocho años. Andrés\* recuerda que, aunque al principio dudó si era demasiado temprano, entendió que las grandes metas necesitan tiempo y estrategia. A partir de allí, comprometió un monto mensual acorde a sus posibilidades, con la seguridad de que estaba invirtiendo en algo más valioso que cualquier bien material: el futuro de su hija.

Pasaron los años, y en 2025, Camila\* fue aceptada en una universidad en Barcelona para estudiar Ingeniería Biomédica. Gracias al plan Scholar, Andrés\* no tuvo que endeudarse, vender propiedades ni comprometer su estabilidad. Todos los gastos de matrícula, alojamiento y seguro médico fueron cubiertos con los recursos que, durante más de una década, fue acumulando con disciplina y visión.

Hoy, mientras su hija avanza en su segundo semestre, Andrés\* recuerda con orgullo la decisión que tomó. "Invertir en la educación de mis hijos siempre fue una prioridad, pero hacerlo con planificación marcó la diferencia. No solo me permitió cumplir esa meta sin presiones, también les enseñé a ellos lo que significa el valor del esfuerzo y la previsión."

**ACERCA DEL PRODUCTO SCHOLAR:** El plan Scholar de StateTrust Life es una solución integral para planificar con tiempo el futuro académico de sus hijos. Este plan combina un componente de ahorro con oportunidades de inversión en portafolios diversificados que incluyen fondos mutuos, ETFs e índices de renta fija y variable. Diseñado para cubrir los costos universitarios durante el período educativo, permite elegir la moneda del plan, ajustar el perfil de riesgo e incluso continuar recibiendo beneficios en caso de fallecimiento del titular, si se contrata con seguro total.

Obtenga más información sobre estos productos visitando: [www.statetrustlife.com](http://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](http://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](mailto: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