



EL VALOR DE LO LOCAL EN EL MES DE LA PATRIA:

# Patrimonio alimentario chileno destaca por su alto contenido nutricional

Productos ricos en omega 3, antioxidantes y con buen porcentaje de fibra son los que presentan mayor demanda en el extranjero.

VALENTINA PIZARRO B.

Arándanos, uvas, paltas, cerezas, aceite de oliva, salmón y cochayuyo son algunos ejemplos de alimentos con alto contenido nutricional que Chile exporta al mundo. Este patrimonio alimentario lo componen otros grupos de alimentos, entre los que destacan los **berries** y frutas endémicas como cerezas, ciruelas, maqui y calafate; los pescados como jurel y trucha; en la categoría de cereales está presente la avena y la quinoa en grano; en frutos secos, las avellanas, almendras y nueces, además del poroto lupino, cuyo consumo está subiendo por su alto contenido nutricional.

Comúnmente, a estos alimentos se les conoce por el nombre de superalimentos, lo que no tiene relación con su aporte nutricional, sino que vendría de iniciativas publicitarias. Al respecto, desde el Colegio de Ingenieros de Alimentos de Chile (Ciach) son tajantes en que "es importante aclarar que el término 'superalimentos' no es científicamente preciso ni está regulado (...). Ha sido utilizado principalmente como una herramienta de marketing y puede llevar a confusión", ya que no se trata de que tengan atributos superiores. Agregan que "la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y otras organizaciones similares no respaldan el uso de superalimentos, debido a la falta de criterios científicos para definirlos".

Mauricio Opazo, secretario ejecutivo del Ciach, explica que un alimento con alto contenido nutricional es "aquel que nos ofrece compuestos esenciales para nuestro cuerpo en cantidades por sobre el común de los alimentos. En este caso, podemos englobar alimentos con altos contenidos de proteínas, grasas saludables, minerales, vitaminas y antioxidantes".

Por su parte, Mari-sol Figueroa, gerente general de la asociación gremial de Alimentos y Bebidas de Chile, agrega que, "dado que el término superalimentos no está en nuestra legislación, es difícil comunicar ciertos beneficios hasta que el Ministerio de Salud así lo concluya y permita. Por mientras, buscamos fomentar una dieta balanceada, educando sobre los aportes nutricionales que brindan los alimentos y, sobre todo, las cantidades y frecuencias de consumo".

**EXPORTACIONES AL ALZA**  
Según cifras de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (Odepa), las regiones que más exportaciones silvoagropecuarias realizan son O'Higgins, Biobío, Maule y Metropolitana. Este año, las exportaciones agrícolas alcanzaron el 67% de participación, 8,9% más que el año pasado. Los principales segmentos agrícolas exportados son fruta fresca, frutos secos, fruta procesada, hortalizas frescas y también los subproductos relacionados a la uva, como vinos y alcoholes. El principal destino de estos productos es China, con el 33% en 2024, seguido por EE.UU. (19,6%). Ignacio Fernández, director general de ProChile, explica que la demanda por alimentos ricos en nutrientes y que aporten al cuidado de la salud es una tendencia al alza en todo el mundo. "Chile está en una muy buena posición, gracias al prestigio que se ha ganado en los mercados internacionales como exportador de productos sanos, seguros y de producción sostenible, considerando además las ventajas arancelarias de los acuerdos comerciales", sostiene.

**SELLO CHILENO**  
Las características geográficas de Chile y los diversos climas que existen a lo largo del país, sumado a



**ALGAS** como el cochayuyo han posicionado a Chile en los mercados asiáticos.

la colaboración público-privada, han marcado el sello chileno en muchos alimentos. "Somos el principal proveedor a nivel global de ciruelas, algas, cerezas y algunas presentaciones de salmón. También estamos entre los principales exportadores de nueces, almendras, uvas y avellanas, entre otros productos. Esto es gracias a un trabajo de toda la cadena de producción y exportación de alimentos, los gremios, en coordinación con el sector público, que ha permitido posicionar a Chile como un socio comercial confiable", explica Fernández.

**La importancia de los alimentos con sello chileno radica en sus nutrientes, lo que posiciona al país como un exportador de primera calidad.**

La oferta nacional de alimentos destaca por su elevado aporte nutricional, que es una característica relevante a la hora de satisfacer la demanda alimenticia global.

Chile cuenta con una variedad de alimentos que reflejan nuestra rica biodiversidad y que destacan por su perfil nutricional único (...). Para identificar alimentos chilenos con mayor potencial de exportación es importante considerar no solo su valor nutricional, sino que también su capacidad para satisfacer la demanda global de productos saludables, sostenibles y de alta calidad", agrega Solange Brevis, presidenta del Ciach. La importancia de estos alimentos con sello chileno radica en sus nutrientes, lo que posiciona al país como un exportador de primera calidad. Los pescados como el salmón contienen un alto contenido en omega 3 y 6, proteínas saludables y vitaminas A, B6, B12, D y K, los que ayudan "a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, a bajar niveles de colesterol y también en cuadros de pérdida de memoria en adultos mayores, por ejemplo", explica Alejandra Alarcón, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes. Entre los frutos secos, destacan las avellanas, almendras y nueces. "Son alimentos ricos en grasas insaturadas, que ayudan a bajar los niveles de colesterol y evitar enfermedades crónicas no transmisibles. Son buenas fuentes de proteína, ayudando en el control de la saciedad y, de esa manera, al control del peso", agrega la nutricionista. En particular, las nueces chilenas son reconocidas por su alta calidad, sabor suave y textura crujiente, dice Solange Brevis. Agrega que "son ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, antioxidantes, proteínas y fibra, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejoran la salud en general".

Entre los frutos rojos que se ex-

**EL SALMÓN** es fuente de omega 3 y 6.



portan están las frambuesas y arándanos, cuyo valor nutricional se centra en la presencia de antioxidantes como los flavonoides y la vitamina C, los cuales ayudan a combatir el estrés oxidativo, mejorar la salud cardiovascular y potenciar la función cognitiva del organismo.

Por su parte, el maqui, pese a que su exportación es aún emergente comparada con otras frutas y alimentos, tiene un potencial de expansión debido a su alto contenido de antocianinas y otros polifenoles, que en conjunto reducen el riesgo de enfermedades metabólicas e inflamatorias. "El maqui también se comercializa en forma de polvos, cápsulas, extractos líquidos y mezclas para bebidas, lo que facilita su integración en la dieta diaria de los consumidores internacionales", agrega Brevis.

## PRODUCTOS MARINOS

Nuestro amplio borde costero contribuye a tener una producción considerable y constante de productos del mar. A los ya mencionados pescados como salmón, trucha y jurel, se suma el creciente interés internacional por las algas chilenas, como el cochayuyo en los mercados asiáticos.

Esta alga es "un producto con textura carnosa, con sabor y aroma que se complementan bien en varios platos. Además, su contenido de proteínas la hace atractiva como reemplazo de la carne, contiene mucha fibra y micronu-

trientes valiosos, y por último, es destacable su contenido de florotaninos y fucocantina, que son compuestos que ayudan a combatir el sobrepeso y las enfermedades crónicas como diabetes", explica el Dr. Javier Parada, director del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Icytal) de la Universidad Austral.

Además del cochayuyo existen otras algas denominadas huirs, de los cuales se extrae el ácido algínico y se utiliza para diversos fines. "También se aprovechan bastante las algas rojas para consumo humano, de las cuales podemos reconocer el luche, chicoria de mar y carola. Entre aquellas utilizadas para el carragenano, están la luga negra, luga roja y luga cuchara. Para obtener agar, está el alga pelillo y el liquen mayor. La

distribución de estas algas es variada, algunas se encuentran a lo largo de casi todo Chile y otras están en zonas más acotadas", agrega Parada.

El desarrollo de subproductos a partir de los alimentos con alto valor nutricional y las innovaciones en sus formatos de presentación fomentan aún más la llegada a los mercados internacionales. Asimismo, las tecnologías de conservación y procesamiento avanzado permiten preservar nutrientes y extender la vida útil de estos alimentos, contribuyendo de igual manera a extender el patrimonio alimentario chileno en el extranjero.



**LOS FRUTOS ROJOS** aportan antioxidantes como los flavonoides y la vitamina C.

## ALIMENTOS MÁS EXPORTADOS POR REGIÓN

Según el Boletín Regional de Productos Silvoagropecuarias (de enero a junio 2024), de Odepa:

- **ARICA Y PARINACOTA:** aceite de oliva, aceitunas, porotos.
- **TARAPACÁ:** cerezas dulces, pasas, jugo de uva.
- **ANTOFAGASTA:** puré de tomates, cerezas dulces, ciruelas secas, tocino, carnes porcinas.
- **ATACAMA:** carnes porcinas, aceitunas en conserva, pasas morenas, tocino, cerezas dulces.
- **COQUIMBO:** cerezas dulces, aceite de oliva virgen extra orgánico.
- **VALPARAISO:** pasas morenas, cerezas dulces, pasas.
- **METROPOLITANA:** preparaciones alimenticias, cerezas dulces, aceite de oliva virgen extra, alas de gallo o gallina.
- **DEL LIBERTADOR BERNARDO O'HIGGINS:** cerezas dulces, pollo, tocino, carnes porcinas, puré y jugos de tomates.
- **MAULE:** cerezas dulces, puré y jugos de tomates, confituras, jaleas, mermeladas, puré y pastas de frutas.
- **NUBLE:** cerezas dulces, azúcares, cerezas congeladas con azúcar.
- **BIOBIO:** leche condensada, cerezas dulces, granos de avena aplastados o en copos.
- **ARAUCANIA:** cerezas dulces, granos de avena aplastados o en copos o mondados, carnes bovinas.
- **LOS RIOS:** quesos gauda, lactosuero, leche en polvo sin azúcar ni edulcorantes, cerezas dulces, carne bovina.
- **LOS LAGOS:** cerezas dulces, leche en polvo, ciruelas secas, materias grasas de leche, lactosuero, jugos de frutas y hortalizas.
- **AYSEN:** cerezas dulces, quesos gauda, lactosueros, leche en polvo sin azúcar ni edulcorantes, queso parmesano, dulce de leche, yogur, quesos, preparaciones alimenticias, preparaciones bovinas.
- **MAGALLANES Y LA ANTÁRTICA CHILENA:** carne ovina, carne bovina, granos de avena aplastados y en copos o mondados.