

pícos que poseen beneficios nutricionales para nuestra salud, y que incluso, pueden actuar como protectores frente a esta ingesta elevada en los nutrientes ya mencionados. Este es el caso del pebre chileno. Este alimento se ha convertido en un acompañamiento clásico en las mesas chilenas.

Su origen se sitúa en la época colonial, cuando los ingredientes europeos como el ajo, el cilantro y el ají comenzaron a fusionarse con los ingredientes locales.

El ají (chileno), contiene capsaicina, un compuesto activo de los ajíes, que tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a acelerar el metabolismo. Además, es rico en vitamina C, un antioxidante que ayuda en la protección contra el daño celular y fortalece el sistema inmunológico. Ajo contiene alicina y otros compuestos sulfurados con propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Además, puede contribuir a reducir la presión arterial y el colesterol, especialmente el LDL ("colesterol malo"), promoviendo la salud cardiovascular. La cebolla es rica en quercetina y otros antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, aporta fibra dietética, que tiene una acción probiótica beneficiosa para el colon y la salud digestiva. El cilantro aporta vitaminas A, C, y K, así como minerales

como el potasio y el calcio. Además, contiene antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y pueden tener efectos antiinflamatorios.

El tomate es una excelente fuente de vitaminas C y A, y minerales como potasio, magnesio y fósforo. Además, contiene licopeno, un potente antioxidante que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Además, el ácido cítrico del limón puede ayudar a mejorar la digestión y mantener una piel saludable.

Ya termina la fiesta, pero este alimento tradicional se puede consumir todo el año

*Perla Valenzuela Moreno*  
Ac.Nutrición y Dietética, UNAB

## Tradiciones culinarias sanas

● Durante las fiestas patrias es frecuente que se nos pregunte a los nutricionistas respecto a la alimentación típica y su impacto en la salud, la cual se caracteriza por una ingesta elevada de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, colesterol, sodio y, en algunos casos, azúcares simples y alcohol. Sin embargo, también es importante conversar respecto a aquellos alimentos tí-