

El primero de su tipo fue elaborado por académicos de la Universidad Católica:

# Crean un recetario de comida chilena para personas con problemas gastrointestinales

JANINA MARCANO

Chorrellana, empanadas de pino y charquicán son algunas de las preparaciones que ofrece un nuevo recetario chileno creado por académicos nacionales y pensado principalmente para pacientes con ileostomía.

Esta es una cirugía donde se hace una abertura en el abdomen para desviar el intestino delgado y que los desechos salgan a una bolsa externa. Se trata de un proceso que se realiza a quienes sufren de condiciones médicas que afectan gravemente el intestino grueso o el tracto digestivo inferior.

Sin embargo, los autores del recetario explican que también es útil para personas que presentan otras afecciones gastrointestinales, como hinchazón crónica o síndrome del intestino irritable.

El material, que es gratuito, está pensado para pacientes con ileostomía, pero también es útil para quienes presentan otras afecciones, como hinchazón crónica o síndrome del intestino irritable.

“Les podría servir a ellos perfectamente, y en general a las personas que perciben síntomas frente a la ingesta de alimentos, como hinchazón (...). Las recomendaciones alimenticias están diseñadas para minimizar los síntomas relacionados con problemas gastrointestinales, como la diarrea y la distensión abdominal”, asegura Alejandra Parada, académica de la carrera de nutrición de la Facultad de Medicina UC y coautora del recetario.

El material, agrega, tiene como objetivo ofrecer alternativas de comidas tradicionales chilenas adaptadas a las necesidades de estos pacientes, “permitiéndoles disfrutar de una dieta nu-

tritiva y saludable sin tener que sacrificar su conexión con la gastronomía local”.

La nutricionista cuenta: “Nosotros nos dábamos cuenta de que los pacientes tenían muchos temores y limitaciones (...). No sabían mucho qué preparaciones hacer en la casa”.

El problema es que esto puede llevar a una malnutrición y afectar el proceso de recuperación y cicatrización, advierte la especialista. Y, aunque la introducción de alimentos postoperatorios se puede hacer de forma gradual, muchos pacientes perpetúan una alimentación monótona y poco nutritiva, asegura.

“En ese sentido, este libro trata de dar respuesta a la necesidad que tiene este grupo de tener una alimentación sana, basada en evidencia científica y que además sea comida tradicional chilena”, comenta Parada.

El recetario incluye recetas de desayunos, como *omelette* de zanahoria; platos de fondo, como budín de verduras y pantrucas; además de postres, como el tradicional pan de pascua, flan de café y tarta de frambuesa.

El texto es gratuito y ya está disponible en este link: <https://nutricion.uc.cl/>.

Ximena Meneses, enfermera de coloproctología UC Christus y



Una de las recetas incluidas son las tradicionales empanadas de pino, adaptadas para que la cebolla o la carne de vacuno no generen síntomas gastrointestinales.

parte del equipo que creó el recetario, destaca que uno de sus puntos fuertes es que se han utilizado técnicas culinarias que hacen que las recetas sean saludables y a la vez sabrosas, sin ingredientes complejos ni caros.

“Los ingredientes son de bajo costo, accesibles, y eso es muy importante porque queremos que cualquier persona pueda cocinar estas recetas sin restricciones económicas”, añade Meneses.

Sebastián Tobar, chef de la carrera de Nutrición de la Facultad de Medicina UC y quien se encargó de adaptar las recetas, explica que estas fueron modificadas para

evitar complicaciones por medio de técnicas culinarias.

“Un ejemplo es que una cebolla no la podemos consumir cruda ni salteada directamente. Lo que hacemos es cocerla en agua, luego colarla y luego sofreírla. Con ese proceso, eliminamos los compuestos que le hacen mal al paciente e igualmente obtenemos buenos resultados”, explica Tobar.

Meneses alienta a los pacientes a utilizar el nuevo recetario. “Queremos mejorar su calidad de vida y que no se aislen, que sigan compartiendo con su familia y amigos a través de la comida”, puntualiza.