

"El pebre chileno: Historia y propiedades nutricionales de un infaltable en fiestas patrias"

PERLA VALENZUELA MORENO
 ACADÉMICA DE LA CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNAB SEDE VIÑA DEL MAR

Durante las fiestas patrias en Chile, es frecuente que se nos pregunte a los Nutricionistas respecto a la alimentación típica de esta festividad y su impacto en la salud de los chilenos y chilenas, 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, lo que comúnmente se traduce en un aumento del peso corporal. Sin embargo, también es importante conversar respecto a aquellos alimentos típicos que poseen beneficios nutricionales para nuestra salud, y que incluso, pueden actuar como protectores de la salud frente a esta ingesta elevada en los nutrientes ya mencionados. Este es el caso del pebre chileno, por lo que revisaremos su historia y propiedades nutricionales de cada uno de sus ingredientes que lo componen.

El pebre chileno es una salsa fresca y vibrante que forma parte esencial de la gastronomía de Chile. Se ha convertido en un acompañamiento clásico en las mesas chilenas, ofreciendo un contraste refrescante y picante a muchos platos.

La historia del pebre chileno está profundamente entrelazada con la evolución culinaria de Chile. 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. En sus primeras versiones, el pebre era una mezcla simple de cebolla, cilantro y ají, pero con el tiempo se fueron incorporando otros ingredientes como el limón y el ajo, enriqueciendo su sabor y textura.

Durante el siglo XIX y principios del XX, el pebre se consolidó como un acompañamiento popular, especialmente en eventos sociales y comidas familiares. Su versatilidad y frescura hicieron que fuera un complemento ideal para carnes asadas, porotos granados, empanadas y pan recién horneado, entre otros.

Hoy en día, el pebre es un elemento básico en la cocina chilena y se sirve comúnmente como aperitivo o guarnición en reuniones y festividades, siendo un símbolo de la tradición gastronómica del país.

Además, en junio de 2023 la revista gastronómica "Taste Atlas" destacó al pebre chileno como la "sexta salsa mejor valorada del mundo".

El pebre chileno no es sólo una salsa muy apetecible, sino que también es rica en nutrientes, cuyos beneficios nutricionales provienen de los ingredientes frescos que lo componen. Existen diversas variedades de pebre. El pebre cuchareado es la versión básica y se elabora con cilantro, cebolla, ajo y ají verde, todos picados finamente. Se le añade aceite, vinagre, sal y agua fría a gusto. Pebre con tomate incluye tomate cortado en pequeños cubitos. Pebre de ají cacho de cabra que utiliza el ají conocido como "cacho de cabra", lo que le aporta un sabor muy picante. El pebre del sur se distingue por la incorporación de merquén, un condimento que combina el picante del ají con un toque ahumado, originario de la región mapuche. Pebre verde que además de los ingredientes básicos, lleva perejil (sin tallo). Chanchito en piedra es una variante en la que el pebre se tritura utilizando un mortero.

Considerando los ingredientes anteriormente mencionados existen muchos beneficios. 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. También tiene flavonoides con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y proporciona fibra dietética que beneficia la salud digestiva. El limón es una excelente fuente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico y la absorción de hierro de los alimentos. Además, el ácido cítrico del limón puede ayudar a mejorar la digestión y mantener una piel saludable.

En conjunto, estos ingredientes hacen del pebre chileno una salsa que no sólo enriquece los sabores de los platos, sino que también proporciona una serie de beneficios para la salud cardiovascular. Observamos que gracias a su gran contenido de vitamina C, el pebre ayudaría a fortalecer el sistema inmunológico y neutralizaría los radicales libres que llevan a daño celular causado por el estrés oxidativo, previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas, entre otros beneficios, mientras que su contenido de fibra dietética ayudaría a mantener un tránsito intestinal

regular y podría contribuir a la regulación de los niveles de colesterol en sangre. Su perfil nutricional, lleno de antioxidantes, vitaminas y minerales, lo convierte en una adición saludable a cualquier comida. Por lo tanto, es una salsa que vale completamente la pena mantener presente en las mesas de nuestra tradicional celebración chilena.



REMATE JUDICIAL

SE REMATARÁ EL DÍA MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE DE 2024 A LAS 16:00 EN CALLE: LOS CARRERA 1170, COMUNA DE COPIAPO, LOS BIENES DE LAS SIGUIENTES CAUSAS:

AUTOMOVIL TOYOTA YARIS XLI 1.53 1.5 AÑO 2013, COLOR ROJO, PLACA PATENTE CXXT.28, CARATULADOS CAUSA "BK SPA/ROJO" ROL E-997-2024 DEL 2º JUZGADO CIVIL DE COPIAPO.

STW MAZDA CX9 GTX 4X4 3.7 AUT, AÑO 2015, COLOR AZUL PETROLEO, PLACA PATENTE HCYB.59, CARATULADO CAUSA "SERVICIOS FINANCIEROS MUNDO CREDITO SPAZEPEDA", ROL E-583-2024 DEL 1º JUZGADO CIVIL DE COPIAPO.

STW JEEP RENEGADE SPORT 1.8, AÑO 2018, COLOR GRIS TITANIUM, PLACA PATENTE KGGC.37, CARATULADO CAUSA "FORUM SERVICIOS FINANCIEROS S.A/RIQUELME", ROL E-1157-2024 DEL 2º JUZGADO CIVIL DE COPIAPO.

EXHIBICIÓN DE VEHÍCULOS LOS DÍAS 23 y 24 DE SEPTIEMBRE DE 11:00 A 14:00 HRS EN "ESTACIONAMIENTO LOS PIMIENTOS" (LOS CARRERA N°1170)

REMATARÁ EL MARTILLERO N°1891 DON VINCENZO PAPAPIETRO, COMISIÓN DE 7 % MÁS IMPUESTOS, GARANTÍA PARA PARTICIPA DE \$500.000, CAUCIONADO 24 HORAS ANTES DF REMATF. **CONSULTAS A FONDO: +569 87688952**