



Columna



*Perla Valenzuela Moreno*  
académica de Nutrición y Dietética, U. Andrés Bello

## El pebre, un infaltable en las Fiestas Patrias

**D**urante 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, 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. 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 y el cilantro comenzaron a fusionarse con los ingredientes locales como el ají. 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 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. Chancho en piedra es una variante en la que el pebre se tritura utilizando un mortero.

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. El 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, en tanto, 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. Y 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.