

## COMIDAS DIECIOCHERAS MÁS SALUDABLES

Señora directora:

Septiembre es muy esperado por todos, pues trae los festejos patrios y con ello las preparaciones típicas: asados, empanadas de pino, pajaritos, mote con huesillo, etc. Lamentablemente, varias de estas preparaciones infaltables en las celebraciones patrias son ricas en carbohidratos y lípidos, entonces, ¿cómo hacemos estas preparaciones más saludables?

Para los asados podemos optar por cortes de carne magros como el lomo liso, filete o asiento en el caso del vacuno; si la opción preferida es el cerdo, se recomienda el lomo. También se puede incorporar la pechuga de pollo sin piel. Estos cortes

los podemos marinar con hierbas frescas (romero, tomillo, orégano) y jugo de limón que, además de dar sabor, pueden reducir la formación de compuestos potencialmente nocivos durante la cocción. Asimismo, podemos complementar el asado con ensaladas frescas y coloridas como la tradicional ensalada a la chilena o bien lechuga, pimiento, cebolla morada y palta. Otra estrategia es reducir el consumo de embutidos, pues los chorizos y longanizas usualmente contienen un porcentaje de grasa y sodio significativo. Podemos reemplazarlos por brochetas de pollo o vegetales, o bien buscar opciones artesanales con menos aditivos y menos grasas.

En el caso de las empanadas, podemos incluir harina integral en la formulación de la masa para aumentar el contenido de fibra. Igualmente, podemos usar una mezcla de harina de trigo, garbanzo o quinoa para mejorar el perfil nutricional. Para el relleno podemos usar carne molida o algún corte magro para el pino, añadir vegetales (champiñones, acelga o espinaca) y reducir la cantidad de grasa, es decir, preferir las empanadas horneadas.

En conclusión, lo más importante es disfrutar de las preparaciones típicas de la época con moderación, priorizando los alimentos frescos.

**María Guerra Valle**  
*Académica de Nutrición y Dietética*  
*Universidad San Sebastián*