

Hasta 80 calorías pueden llegar a tener las sopaipillas

Se anuncian lluvias y la mayoría de los chilenos piensa en una sola cosa: Sopaipillas. Y es que el tradicional alimento a base de zapallo y harina cobra especial relevancia cuando el mal tiempo se instala en el territorio.

Pero ¿qué tan calórica puede resultar esta típica preparación? La profesora de la Escuela de Alimentos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, María Lorena González, realiza una radiografía a la sopaipilla y señaló que “la cantidad de calorías de una sopaipilla va depender del gramaje, pero aproximadamente en una sopaipilla seca de 50 o 60 gramos, su aporte calórico puede fluctuar entre 60 y 80 kilocalorías. Y cuando consumimos sopaipillas, al menos comemos 4 unidades”.

¿Y qué ocurre con las pasadas? La profesora González afirmó que “las pasadas, al ser remojadas en chancaca, aumentan su aporte calórico. Y no sólo las que están pasadas en chancaca aportan más energía, sino que también cuando las personas las consumen con queso, mayonesa u otros agregados”.

Para la académica de la Escuela de Alimentos de la PUCV el problema no es la cantidad de sopaipillas, sino que la frecuencia con las que se coma este tipo de alimentos. “Pienso que si es de consumo ocasional, asociadas a los días fríos o con lluvia, no habría restricción para una persona que goce de buena salud. Ahora, si el consumo es diario, debería considerarse equivalente o alternativo al consumo de pan, o de porciones de carbohidratos durante el día. Cuánto debe consumir cada persona, depende de su contextura, actividad física, prevalencia de alguna enfermedad de base, entre otros aspectos”.

Ahora bien, ¿qué es lo que hace tan calóricas a las sopaipillas? La académica de la PUCV aseguró que “lo del exceso de calorías es relativo y depende de la dieta diaria de cada persona. Las sopaipillas tradicionales son elaboradas con harina, zapallo, manteca, agua caliente, sal y aceite para su fritura, y cada uno de los ingredientes principales mencionados aportan calorías. En el caso de la harina y el zapallo, las calorías las aportan los carbohidratos presentes en su composición (principalmente), y en el caso de la manteca y el aceite, las calorías son aportadas por los lípidos presentes en su composición”.

