Estudiantes de Nutrición Uchile lanzan libro con recetas chilenas y su aporte nutricional

A través de la publicación, disponible para descarga digital, un grupo de estudiantes de Nutrición y Dietética de la U. de Chile relevó 30 recetas tradicionales de la cocina local con su aporte nutricional y porciones de intercambio. "Falta un poco de identidad culinaria chilena y este libro de alguna manera también aporta a eso", asegura la académica y editora de la publicación, Paola Cáceres.

Enlaces relacionados

- "Porciones de intercambio de preparaciones habituales chilenas"

Las recetas chilenas clásicas, aunque muy conocidas por la población, a través de los años han ido cambiando su composición, ya sea por los cambios culturales que ha ido viviendo el país como por la adaptación de ingesta de algunos productos. En esta línea, un grupo de estudiantes de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile lanzó el libro "**Porciones de intercambio de preparaciones habituales chilenas"**, una iniciativa que rescata recetas chilenas y su aporte nutricional.

Esta lista de preparaciones fue elegida a través de una encuesta y, a partir del libro "Valor nutricional de las preparaciones culinarias habituales en Chile", lanzado en 2003, las revisaron y realizaron esta nueva edición, que **además de incluir su aporte nutricional e imágenes de estas, detalla sus porciones de intercambio,** las que son, según explica una de las editoras del libro y académica del

Departamento de Nutrición de la U. de Chile, **Paola Cáceres**, “es un sistema en el que trabajan los nutricionistas donde hacemos equivalente a distintos alimentos para que puedan ser intercambiables entre sí en cuanto a su composición en química. Entonces, **por ejemplo, medio pan es equivalente a un cuarto de taza de arroz,** entonces de esa forma hacemos la planificación alimentaria y en función de esas porciones está el libro”.

“Nosotros trabajamos con este tipo de materiales para recomendar a nuestros usuarios y usuarias de los distintos lugares donde atendemos y también puede ser útil para ellos, porque un **libro como este, que es de descarga gratuita, si la nutricionista, por ejemplo, le recomienda tantas porciones de cereales, ellos pueden visualizar qué platos tienen esas porciones o menos e ir sumándolas durante el día para saber hasta dónde comer sin pasarse de los requerimientos**”, indica la profesora Paola Cáceres.

Junto a Cáceres, las académicas de Técnicas Culinarias, **Claudia Lataste y Soledad Reyes**, también estuvieron a cargo de la edición del libro que trabajaron las estudiantes **Krishna Parra, Isidora Pierattini, Eduarda Bertozzi, Paula Astudillo y Paloma Parodi**. En total, la publicación, disponible para descarga gratuita, incluye 10 entradas, 10 platos de fondo y 10 postres.

“Es fundamental, sobre todo para los profesionales de la salud, contar con un respaldo técnico que nos permita **saber con mayor exactitud qué es lo que estamos comiendo, esto en cuanto a las porciones, los ingredientes y los aportes nutricionales de cada preparación.** Esto facilita a cuantificar tanto en consulta como en el ámbito clínico lo que está comiendo cada usuario y también para planificar la alimentación que se prescribirá. Además, para la población general, tener acceso a esta información puede ayudar a tomar decisiones más informadas sobre su alimentación diaria”, explica Eduarda Bertozzi.

Por su parte, Isidora Pierattini, añade que **“sirve para hacer educación alimentaria** en cuanto a porciones y también para mejorar la estimación del aporte nutricional de los distintos platos”. Agrega que “es muy importante rescatar preparaciones chilenas porque por lo general son muy equilibradas nutricionalmente”.

El rescate de las recetas chilenas

En 2003 se publicó la primera guía de valor nutricional para preparaciones chilenas, la que actualizaron con la más reciente publicación debido a los cambios que en estos más de 20 años han ocurrido en la alimentación de los chilenos, agregándole además imágenes para hacerlo más didáctico.

La académica Paola Cáceres detalla que “en este libro **la mayoría de los alimentos son naturales o procesados mínimamente,** no hay una inclusión de alimentos envasados ultraprocesados, que son los que más cambian de composición química, pero sí hay una diversidad de alimentos diferentes en la dieta, que también está influenciado, por ejemplo, por las tendencias gastronómicas, por los inmigrantes, también por la sustentabilidad y también por **entregar recomendaciones que sean más adecuadas a lo que se necesita actualmente no solo para nosotros como personas, sino también para el planeta”**.

La lista de 30 recetas, donde destacan la palta reina, las machas a la parmesana, la cazuela o el mote con huesillo, son “preparaciones que se reconocen como típicas”, indica Cáceres, añadiendo que quizás lo que más llama la atención es que, por ejemplo, “los migrantes no reconocen mucha comida típica de nosotros, dicen que son los completos, la pizza, la hamburguesa, porque eso es lo que tienen a disposición, entonces, también **falta un poco de identidad culinaria chilena y este libro de alguna manera también aporta a eso, al definir cuáles serían nuestras preparaciones que nosotros mismos, como chilenos, consideramos típicas nuestras,** que fue lo que rescatamos a través de esta encuesta”.

Eduarda Bertozzi destaca el rescate culinario local en este libro, “porque **las preparaciones tradicionales forman parte de la identidad cultural de Chile**. Rescatarlas significa valorar la historia chilena, las costumbres y el saber culinario que ha pasado de generación en generación. También nos permite caracterizar mejor los hábitos alimentarios locales y trabajar en estrategias de promoción de salud que sean realmente cercanas y aplicables en el contexto chileno”.

Todas las publicaciones realizadas por los alumnos de Técnicas Culinarias del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, se encuentran disponibles de manera gratuita en su web.