

Una once saludable: Nutricionistas UOH llaman a equilibrar la tradicional once chilena ante sus riesgos nutricionales

Ante el alto consumo de pan blanco y dulces, Claudia Novoa y Julia Pozo, ambas de la carrera de Nutrición y Dietética proponen una once con alimentos frescos, integrales y equilibrados, sin perder la tradición que identifica a los chilenos.

La encuesta 5C de la empresa Cadem reveló un dato que confirma lo que muchos ya intuían: la “once” es el corazón de la rutina alimentaria chilena. Un contundente 76% de los chilenos la toma todos los días, consolidándola como una costumbre que combina tradición, afecto y encuentro familiar. Para la mayoría (43%), este momento representa un espacio cotidiano de conexión y se realiza principalmente entre las 19:00 y las 20:00 horas.

El estudio también mostró que la “once” ha reemplazado la cena para la gran mayoría: el 78% solo toma once, frente a un 9% que cena y un 13% que realiza ambas comidas. En cuanto a los sabores más representativos, la nostalgia y la sencillez dominan la mesa. El 31% de los encuestados considera que la once más chilena es el té con pan y palta. En preferencias, el 67% elige la marraqueta frente al 33% que opta por la hallulla, mientras que el 64% toma té de bolsa. Los berlines (47%) superan a los calzones rotos (35%) entre los dulces favoritos, y la mermelada de mora encabeza el ranking con un 30% de menciones.

Para la jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins, la nutricionista Claudia Novoa, la once -si bien es una práctica muy arraigada en la cultura chilena- no siempre es equilibrada desde el punto de vista nutricional. "Una once compuesta por pan y palta puede considerarse parcialmente equilibrada, pero no completa. Aunque aporta carbohidratos y grasas saludables, carece de proteínas y verduras, elementos esenciales para una alimentación saludable", comenta.

Agrega que el pan blanco tradicional, como la marraqueta o la hallulla, tiene un alto índice glicémico, lo que eleva rápidamente los niveles de azúcar en la sangre. "Cuando la once reemplaza la cena sin una composición adecuada, pueden surgir varios problemas, como pérdida de masa muscular en personas mayores o mayor riesgo metabólico en adultos. Nuestra sugerencia es ofrecer una once liviana, que incluya yogurt y fruta, para después cenar alimentos con proteínas magras y verduras ricas en fibra, evitando el pan en ambas comidas", explica.

Por su parte, la docente de carrera, la también nutricionista Julia Pozo recomienda que, para hacer de la once una comida más saludable, se combinen diferentes grupos de alimentos. Sugiere elegir pan integral o controlar la porción -por ejemplo, media marraqueta o una hallulla delgada-, agregar una fuente de proteína como huevo, quesillo, pollo o legumbres en forma de pasta, e incorporar verduras frescas como tomate o lechuga para sumar fibra y micronutrientes. También aconseja mantener la palta en porciones moderadas y optar por bebidas sin azúcar o con endulzantes naturales como la stevia. "Al seguir estas recomendaciones, se puede lograr una once más nutritiva, que ayude a controlar el apetito y mantener estables los niveles de glucosa", sostiene.

Consultada sobre el consumo de alimentos como berlines, completos o churrascos italianos, Julia Pozo advierte que, aunque son muy sabrosos, su consumo frecuente puede tener

efectos negativos en la salud. “Son productos hiperpalatables, altos en grasas saturadas y sodio, y bajos en fibra. Además, muchos contienen carnes procesadas clasificadas por la Organización Mundial de la Salud como carcinógenas. Su consumo frecuente se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y síndrome metabólico”, señala, y agrega que lo recomendable es consumirlos solo de forma ocasional.

Respecto al uso de endulzantes, que alcanza al 57% de los chilenos frente a un 8% que utiliza azúcar, Claudia Novoa considera que reducir el azúcar es positivo, pero advierte que el uso frecuente de endulzantes sin calorías también puede mantener el gusto por lo dulce. “Lo ideal es acostumbrarse poco a poco a sabores menos dulces, lo que ayuda a mejorar la relación con la comida y a favorecer una dieta más saludable a largo plazo”, comenta.

Finalmente, ambas profesionales coinciden en que es posible mantener la esencia de la once chilena, pero con un enfoque más nutritivo. Una versión equilibrada podría incluir pan integral o marraqueta sin miga, una porción moderada de palta, una fuente de proteína como huevo o legumbres, y verduras frescas. Acompañada de infusiones sin azúcar, esta combinación no solo genera mayor saciedad, sino que también ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y a mejorar el perfil de grasas, contribuyendo al bienestar general sin renunciar a una de las tradiciones más queridas del país.