

COLUMNA

Bautista Espinoza E.
Académico de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián



Nuestra valorada marraqueta

La marraqueta es mucho más que un simple pan; es símbolo de nuestra tradición culinaria. Su forma, textura y sabor únicos, junto con su historia y versatilidad, la han convertido en elemento esencial de la dieta diaria de la mayoría de los chilenos. Aunque su valor nutricional puede no ser tan elevado como el de otros panes, sobre todo debido a su aporte de fibra (panes integrales), su simplicidad y adaptabilidad la hacen una opción apreciada.

Hace algunos días nuestra tan valorada marraqueta, pan batido o francés, obtuvo el tercer lugar en el Top 40 Bread Roll in de Word, logrando una puntuación de 4,4 estrellas de un total de 5. Este ranking, elaborado por Taste Atlas, evaluó panes de todo el mundo, entre los cuales la marraqueta destacó por sus características organolépticas, con una corteza cru-

jiente y firme, su miga esponjosa, aireada y suave, y menor densidad que otros productos. Desde el punto de vista nutricional, destaca por sus ingredientes, ya que solo contiene harina, agua, levadura y sal, haciendo menos probable que tenga aditivos o conservantes artificiales. Por eso es una opción más natural para los consumidores.

Como no tiene materia grasa, es menos calórica que otros panes que incluyen manteca, aceite o leche en su preparación, aportando solo 0,7 g de grasa en 100 g de producto, según la Guía de Composición Nutricional de Alimentos.

Por lo anterior, y considerando el perfil nutricional de nuestra población, con un alto consumo de pan a nivel mundial, la marraqueta se convierte en una excelente alternativa para acompañar nuestros horarios de comida, en especial el desayuno y la once.