

Chile y su amor por la palta: Somos el segundo consumidor a nivel mundial

• Este alimento, clave en la dieta nacional, destaca por sus propiedades nutricionales. Expertos explican su impacto en la salud y la importancia de un consumo equilibrado.

El consumo de palta en Chile sigue en aumento, consolidando al país como el segundo mayor consumidor a nivel mundial, solo superado por México. Según datos del Comité de Paltas, en 2024 el consumo per cápita alcanzó los 8,6 kilos por persona al año, reflejando la preferencia nacional por este alimento, reconocido por sus propiedades nutricionales y su versatilidad en la dieta.

Este crecimiento también responde a la valorización de la palta como un “súper alimento”, con beneficios respaldados por instituciones nacionales e internacionales, como la Sociedad Chilena de Cardiología y la Universidad de Harvard, que destacan su impacto positivo en la salud cardiovascular.

Desde el punto de vista nutricional, la palta se ha convertido en un aliado clave para la alimentación de los chilenos. Según la académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de

la Santísima Concepción, (UCSC), Dra. Claudia Troncoso, “este alimento aporta un tipo de ácido graso beneficioso para la salud cardiovascular, similar al aceite de oliva”.

En un contexto donde el acceso a este último puede ser más costoso, la palta se posiciona como una alternativa saludable y accesible. Además, su arraigo en la cultura alimentaria chilena facilita su consumo regular. “Si bien la palta es originaria de México y Guatemala, en Chile se ha adaptado bien a nuestras tierras y se ha convertido en un alimento habitual en la dieta diaria, consumido principalmente en forma cruda”, agrega la experta.

A pesar de sus beneficios, su consumo debe ser equilibrado. No existe un límite estricto, pero Troncoso enfatiza la importancia de



mantener una dieta balanceada: “Los lípidos no deben superar el 35% del total de calorías diarias. La palta es un excelente alimento, pero debe ser parte de una alimentación variada que incluya proteínas e hidratos de carbono en cantidades adecuadas”. Además, destaca que para preservar su valor nutricional es clave consumirla fresca: “La palta se oxida con el contacto con la luz y el ambiente, lo que altera su composición. Para mantener sus propiedades, lo ideal es prepararla y consumirla en el momento, evitando su almacenamiento prolongado”.

En términos de integración en la dieta diaria, su versatilidad la hace ideal para múltiples preparaciones. En Chile, es común en desayunos y ensaladas, pero en otros países se utiliza en bebidas o platos cocinados. “La forma de consumirla depende de la cultura alimentaria de cada comunidad. Lo importante es que su ingesta se ajuste a una alimentación equilibrada, ya que 100 gramos de palta aportan alrededor de 180 kilocalorías. Es un alimento muy nutritivo, pero, como con todo, la clave está en el equilibrio”, concluye la Dra. Troncoso.

