

## Estudiantes de Nutrición presentan libro gratuito para descargar con recetas chilenas

Palta reina, machas a la parmesana, cazuela o mote con huesillos son algunas de las 30 recetas típicas chilenas que un grupo de estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Chile compiló en un libro de descarga gratuita.

“Porciones de intercambio de preparaciones habituales chilenas” (<https://acortar.link/AXylfQ>) es el título del documento que, además, detalla el aporte nutricional de cada plato. Paola Cáceres, académica y una de las editoras del

texto, detalla en qué consisten las porciones de intercambio. “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. 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”, explica.

