

Dueña de Railú ofrece tres variedades con semillas y cereales

“La compota es un buen aliado para comer fruta fuera de la casa”

Contienen plátano, frutilla, piña, manzana, coco, avena y chí, entre otros ingredientes. No tienen azúcar, tampoco sal, colorantes ni agua añadida.

MELISSA FORNO

Macarena Samhan, médica nutrióloga, decidió elaborar su propia marca de compotas de frutas con semillas y cereales luego de convertirse en mamá en 2021.

“Partí con la idea en 2022 y comencé a vender en 2023, bajo la marca Railú, cuando recién había nacido mi segunda guagua”, recuerda.

“Tenemos una de yogurt natural, plátano y frutilla; otra variedad de manzana, piña, plátano, coco, avena, chí y quínoa; y una tercera de manzana, plátano, arándano, avena y linaza”, cuenta.

Las compotas son orgánicas, no contienen agua añadida y son libres de azúcar, sal e ingredientes artificiales. Además, tampoco tienen gluten ni soya; por ende, pueden ser consumidas por personas intolerantes o alérgicas.

Pese a que muchos de sus clientes las compran para niños, por ejemplo en edad preescolar, también son útiles para adultos mayores cuando tienen problemas para masticar.

Cuenta que la cantidad de tiempo que los niños y los adolescentes destinan a las pantallas, en desmedro de la actividad física, junto con el consumo de alimentos ultraprocesados, ha provocado índices de obesidad importantes. Uno de los impedimentos para incorporar fruta en la dieta es su formato. “Si no se las envían picada al colegio, casi nunca la consumen. Sucede incluso con adultos cuando llevan una manzana a la oficina. Por tal motivo, la compota es un buen aliado para comer fruta fuera de la casa, dentro de

un bolso o cartera, ya que reemplaza una porción diaria que tiene entre 75 y 80 calorías”, precisa.

¿Por qué decidieron incluir semillas, como la chí, ya que por lo general están presentes en productos para adultos?

“En teoría pueden comerlas desde que son chiquititos si está molida, para evitar que se atoren. Las compotas de Railú son aptas para pequeños desde los seis meses, a excepción de la que contiene yogurt, que se les puede ofrecer a partir de los nueve meses, ya que las recomendaciones pediátricas a nivel mundial indican que desde esta etapa pueden incorporar lácteos, pero no en reemplazo de la leche materna o fórmula. Ellos no sentirán las semillas, pero las consumirán de todas formas. Ayudan a regularizar el tránsito intestinal y, además, al ser un aceite de buena calidad, permiten que la glucosa en la sangre no tenga un peak tan importante, que es lo que ocurre cuando se consume fruta sola, especialmente si es molida. Si se asocia con una grasa de buena calidad, como las semillas o frutos secos, esa curva de glicemia es mucho más baja”.

¿Cómo recomienda empezar a ofrecer estas compotas?

“En los momentos de comida. Los niños de seis meses, por lo general, comienzan con un almuerzo, sin comida en la noche; en esa instancia es apta. Sirve como postre. Además, es bien útil como snack para el colegio”.

¿Cómo escogió las frutas que incorpora?

“Queríamos lograr sabores que fueran más interesantes que los clásicos del mercado. Si bien muchas tienen manzana, su sabor no es muy intenso. La que tiene tapita rosada contiene coco y es bien tropical, y la con tapita morada, con avena y linaza, también tiene manzana, pero predomina más el arándano para que se sienta el berry sin ser ácido, porque además posee plátano”.

¿A través de qué canal las distribuye?

“Mediante nuestro sitio web, en el cual



DAVID VELÁSQUEZ

ofrecemos packs; en dos cadenas de supermercados (allí se encuentran a precios que varían desde los \$1.190 hasta los \$1.490), aplicaciones y en tiendas saludables a lo largo de todo Chile, ya que ellos nos compran en formato mayorista. En general, cualquier negocio del canal de vida sana puede tenerlos, porque pedimos poco volumen en la primera compra”.

¿Qué otro tipo de sabores le gustaría añadir a las compotas?

“Estamos desarrollando uno de chirimoya alegre, pero no podemos elaborarlo por ahora debido a que no está disponible la fruta en formato orgánico. Si estamos trabajando en una variedad con mango. Tenemos un proyecto de colados con vegetales, pollo y carne”.

Macarena Samhan destaca que las compotas ayudan a regularizar el tránsito intestinal.

Railú

- Sitio web: www.railu.cl
- Correo: contacto@railu.cl
- Instagram: [@railu.cl](https://www.instagram.com/railu.cl)
- Teléfono: +56985672234