



## Presupuesto familiar en Semana Santa

Semana Santa es tiempo de reflexión que también se vive en la mesa de muchos chilenos. Es un período en el que las personas que siguen la tradición católica evitan el consumo de carnes. En esta fecha es habitual pensar en productos del mar para la preparación de platos que reúnen a la familia; así destaca el pescado frito, el caldillo, las empanadas de mariscos y chupes. Sin embargo, ante el aumento de la demanda, también se incrementan los precios, lo que afecta el presupuesto. Al respecto, es bueno conocer que existen alternativas saludables, donde la creatividad y la innovación son la premisa. Por ejemplo, las legumbres son un alimento que permite realizar diversas recetas. De igual modo se pueden incorporar otros

alimentos que favorecen a quienes tienen baja tolerancia a las legumbres por su digestibilidad, como las algas marinas, también versátiles, y que al mezclarlas con verduras permiten mejorar su sabor. En esta línea encontramos el cochayuyo, ulte y luce que son ideales para elaborar charquicán, empanadas, budines o pastas. Asimismo, el huevo es una alternativa que puede utilizarse. Aunque los tiempos evolucionan, la tradición puede mantenerse y adaptarse sin perder su sentido y memoria, y vivirse con la moderación que caracteriza a una fecha tan significativa para muchos.

**María Pía Mardones, académica de  
Nutrición y Dietética, U. de Las Américas**