



Cocina chilena, una aliada para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados

Javier Maruri Vargas
Académico Nutrición y dietética
Universidad Andrés Bello

En el escenario actual, donde los productos industrializados ocupan cada vez más espacio en la alimentación diaria, rescatar recetas típicas como las legumbres con verduras, charquicán, cazuela, porotos granados o humitas surge como una estrategia concreta para mejorar la calidad de la dieta. Estas preparaciones, elaboradas principalmente con alimentos frescos o mínimamente procesados, se alinean directamente con las nuevas Guías Alimentarias para Chile, recientemente actualizadas por el Ministerio de Salud, las cuales promueven una alimentación basada en alimentos naturales, preparaciones caseras, productos locales y menor consumo de ultraprocesados.

Las nuevas guías enfatizan mensajes como preferir alimentos frescos en lugar de productos envasados, aumentar el consumo de legumbres, frutas y verduras, y volver a cocinar más en casa. En ese sentido, la cocina chilena tradicional representa una expresión concreta de estos principios, ya que muchas de sus recetas históricas incorporan ingredientes nutritivos, accesibles y culturalmente cercanos.

A diferencia de snacks, comidas listas para consumir, bebidas azucaradas o productos empaquetados —que suelen contener altos niveles de sodio, azúcares, grasas saturadas y aditivos—, nuestra cocina tradicional privilegia ingredientes naturales como verduras, legumbres, cereales, pescados y carnes frescas.

El valor de la cocina chilena está en que muchas de sus recetas originales se elaboran a partir de alimentos reales, con menor grado de procesamiento y mayor aporte nutricional. Hoy, además, vemos que nuestras preparaciones tradicionales coinciden plenamente con el enfoque de las nuevas guías alimentarias, que buscan recuperar una alimentación más natural, consciente y conectada con el entorno.

Además del beneficio nutricional, cocinar platos tradicionales favorece la educación alimentaria en el hogar, promueve el consumo local y permite reconectar con preparaciones transmitidas entre generaciones. También es posible adaptar algunas recetas para disminuir el uso de sal, grasas o frituras, manteniendo su esencia y mejorando su perfil saludable.

Reencontrarse con la cocina chilena es más que preservar tradiciones culinarias, implica reconocer que en sus recetas existe una herramienta poderosa para enfrentar uno de los grandes desafíos alimentarios actuales, como es el exceso de ultraprocesados en la dieta cotidiana, en plena sintonía con las recomendaciones alimentarias que hoy orientan la salud pública del país.