



[ CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES ]

## Completos: radiografía a uno de los platos más tradicionales del país

Un chef instructor y académico universitario hace un repaso sobre las características y los aspectos nutricionales de esta clásica preparación.

**El completo chileno, con su particular combinación de ingredientes,** se ha convertido en un ícono de la cultura popular chilena. Su sabor único y precio accesible lo han hecho un favorito entre personas de todas las edades y estratos sociales.

Sin embargo, como con cualquier alimento, es importante considerar sus aspectos nutricionales para disfrutarlo de manera responsable.

Según el chef instructor de la Escuela de Nutrición y Dietética UNAB, Juan Cristóbal Reyes, el completo chileno es una expresión de la cultura e identidad chilena, "su sabor único y la posibilidad de personalizarlo con diferentes ingredientes lo convierten en un plato versátil y que se disfruta en diversas ocasiones", señala.

El completo no tiene una receta única, presentando una gran variedad de estilos regionales y personales. Entre los ingredientes más comunes se encuentran la palta, el tomate, la cebolla, la mayonesa, la mostaza, el chucrut, la salsa verde y el pebre.

"Su preparación es sencilla y

### 400

**a 500 calorías puede tener un completo promedio, provenientes principalmente de carbohidratos y grasas.**

rápida, lo que lo convierte en una opción ideal para una comida informal o un antojo. Además, es un plato relativamente económico, accesible para personas de todos los estratos socioeconómicos", agrega Reyes.

### Aspectos nutricionales

Un completo promedio contiene unas 400-500 calorías, principalmente provenientes de carbohidratos y grasas, lo que lo convierte en una comida relativamente alta en energía.

"Esto debe considerarse si se está controlando el peso o se sigue una dieta baja en calorías. La salchicha, principal ingrediente del completo, aporta grasas saturadas y colesterol, cuyo consumo excesivo puede

augmentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares", explica el académico.

Además -explica- el completo presenta altos niveles de sodio debido a la salchicha, condimentos y el pan, lo que en exceso contribuye a elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades renales.

Por otro lado, aunque el completo aporta algunas vitaminas y minerales, como vitamina B12, hierro y zinc, estas cantidades no son suficientes para cubrir las necesidades diarias.

El chef instructor sugiere equilibrar los bajos niveles de fibra del completo utilizando pan integral o agregando vegetales como chucrut o ensalada a la chilena.

### Recomendaciones para un consumo saludable

-Elija salchichas bajas en grasa saturada y colesterol.

-Modere la cantidad de ingredientes adicionales, especialmente aquellos altos en grasa o sodio como la mayonesa, el ketchup o la mostaza.

-Prepare su propio completo en casa para controlar los ingredientes

y la calidad de estos.

-Acompañe el completo con una ensalada o fruta fresca para agregar fibra y nutrientes.

-Consuma el completo con moderación como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.

"El completo chileno puede ser una parte deliciosa y satisfactoria de la dieta chilena. Sin embargo, es importante ser consciente de sus aspectos nutricionales y consumirlo con moderación. Al elegir ingredientes de calidad y preparar el completo en casa, puede disfrutar de este ícono gastronómico sin comprometer su salud", concluye el docente UNAB.

"Su preparación es sencilla y rápida, lo que lo convierte en una opción ideal para una comida informal o un antojo. Además, es un plato relativamente económico, accesible para personas de todos los estratos socioeconómicos".

**JUAN CRISTÓBAL REYES**  
CHEF INSTRUCTOR UNAB