

El Sabor de la Prevención: Rescatando la Cocina de La Araucanía contra el Cáncer Gástrico



Mg. María Soledad Calderón
 Académica carrera Enfermería
 UNAP Sede Victoria

En la Región de La Araucanía, la salud pública se enfrenta a un desafío de gran envergadura: las tasas de mortalidad por cánceres digestivos superan sistemáticamente el promedio nacional. Como profesionales de enfermería, sabemos que el cáncer gástrico no solo se combate en los hospitales, sino que se previene día a día en la cocina. El gran culpable histórico en nuestra zona ha sido el exceso de sal y el uso frecuente de técnicas de ahumado; por ello, hoy los invito a redescubrir la riqueza de nuestra tierra para proteger nuestro estómago.

El consumo de sal en Chile duplica la cantidad máxima

recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El exceso de sodio actúa como un elemento irritante que desgasta las paredes internas del estómago, "preparando el terreno" para la aparición de lesiones graves. Ante esta realidad, la transición hacia una cocina antiinflamatoria y baja en sal se convierte en una urgencia sanitaria para nuestra región.

Sabores de la Tierra: Sustitutos Locales para Reducir la Sal

Tenemos que recordar que "comer sano no es comer desabrido". Nuestra región es rica en especias y hierbas que pueden reemplazar con éxito el efecto potenciador de la sal. Aquí les comparto algunas excelentes opciones:

•**El Merkén (versión artesanal):** es el alma de nuestra cocina y aporta un carácter único a las comidas. Sin embargo, hay que tener precaución: el merkén industrial suele contener mucha sal añadida. Prefieran siempre el ají cacho de cabra ahumado y molido puro, mezclado solo con semillas de cilantro tostadas; esto aporta profundidad y un toque ahumado natural sin añadir sodio.

•**Cilantro y Perejil de Huerto:** Estas hierbas son potentes antioxidantes. Sus tallos y hojas, picados finamente, aportan un

frescor que resalta los sabores de forma natural, reduciendo la necesidad de salar las sopas o guisos.

•**Ajo Chilote:** Su sabor, más suave y profundo que el del ajo común, permite sazonar de forma delicada. No solo ayuda a resaltar el gusto de las proteínas, sino que también posee propiedades protectoras para la salud.

•**Orégano de la Zona:** Un gran aliado digestivo. Utilizarlo seco o fresco al final de las cocciones ayuda a proteger la mucosa gástrica y realza el sabor de los vegetales de manera extraordinaria.

Consejos Prácticos para Cocinar Saludable

Para prevenir el daño en las paredes del estómago, podemos modificar la forma en que preparamos nuestros alimentos típicos de la siguiente manera:

•**Sustituir el Ahumado por el Horneado o Vapor:** El humo de leña directo genera sustancias que pueden ser nocivas para la salud a largo plazo. Es preferible optar por la cocción al vapor o usar el horno para sellar los alimentos, evitando que se formen costras negras o carbonizadas.

•**Uso de Cítricos y Vinagres Naturales:** Los jugos de limón o naranja, junto con el vinagre de

manzana, aportan una acidez saludable que resalta el sabor de las comidas sin agredir el estómago.

•**Infusiones de Hierbas en Lugar de Bebidas Azucaradas:** Consumir infusiones de menta, poleo o bailahuén después de las comidas principales alivia la digestión y ayuda a reducir la inflamación gástrica.

•**Una Receta Saludable:** Pescado al Papillot con Aromas de Nuestra Tierra

A continuación, les comparto una receta deliciosa, muy baja en sodio y rica en componentes protectores, ideal para consentir al paladar y cuidar la salud.

Ingredientes (para 1 persona):

- 1 filete de pescado blanco (reineta o merluza) o salmón.
- 1 taza de porotos verdes cortados finamente.
- 1 rama de apio picada en cubitos pequeños.
- 1/2 taza de zanahoria rallada o en rodajas finas (una opción sumamente noble y suave para la digestión gástrica).
- Aliños naturales: Cilantro fresco picado, una pizca de merkén puro, jugo de limón natural y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

Preparación:

1.El sobre de sabor: Corte un trozo de papel aluminio o de mantequilla, coloque en el

centro una base o "cama" con los porotos verdes, el apio y la zanahoria.

2.La proteína: Acomode el filete de pescado sobre el colchón de vegetales.

3.Sabor regional: Esparza el cilantro fresco y la pizca de merkén puro sobre el pescado. Rocíe uniformemente con el jugo de limón y el aceite de oliva.

4.Cocción: Cierre el papel doblando los bordes de forma hermética para que no escape el vapor. Hornee a fuego medio (180°C) durante 15 a 20 minutos.

5.Servir: Al abrir el sobre en el plato, se liberarán todos los aromas concentrados de las hierbas. Puede acompañarlo con una ensalada de hojas verdes frescas.

Al cocinar los alimentos en su propio jugo, logramos concentrar los minerales naturales de los ingredientes, lo que ayuda a que nuestro paladar se desacostumbre gradualmente a la necesidad de añadir sal común.

Entonces, ¿cómo podemos mantener nuestra identidad cultural sin comprometer nuestro bienestar? La respuesta está en volver a lo auténtico, a lo natural y a los tesoros que nuestra propia tierra nos entrega.