



FOTO: CONTEXTO UCSC

## Chile está entre los mayores consumidores de palta

El consumo de palta en Chile sigue en aumento, consolidando al país como el segundo mayor consumidor a nivel mundial, solo superado por México. Según datos del Comité de Paltas, en 2024 el consumo per cápita alcanzó los 8,6 kilos por persona al año, reflejando la preferencia nacional por este alimento, reconocido por sus propiedades nutricionales y su versatilidad en la dieta. Este crecimiento también responde a la valorización de la palta como un "super alimento", con beneficios respaldados

por instituciones nacionales e internacionales, como la Sociedad Chilena de Cardiología y la Universidad de Harvard, que destacan su impacto positivo en la salud cardiovascular. Desde el punto de vista nutricional, la palta se ha convertido en un aliado clave para la alimentación de los chilenos. Según la académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, (UCSC), Dra. Claudia Troncoso, "este alimento aporta un tipo de ácido graso bene-

ficioso para la salud cardiovascular, similar al aceite de oliva". En un contexto donde el acceso a este último puede ser más costoso, la palta se posiciona como una alternativa saludable y accesible. Además, su arraigo en la cultura alimentaria chilena facilita su consumo regular. "Si bien la palta es originaria de México y Guatemala, en Chile se ha adaptado bien a nuestras tierras y se ha convertido en un alimento habitual en la dieta diaria, consumido principalmente en forma cruda", agrega la experta.