

Especial Día de la Donut

¿Listos para el antojo?

¡Vamos a celebrar hoy el Día de la Donut!



En Chile, la popularidad de la donut ha crecido exponencialmente en los últimos años. De ser un dulce más bien ocasional, ha pasado a ser un postre de consumo masivo, con una creciente oferta de tiendas especializadas y cafeterías que las incluyen en su menú.

Hoy celebramos uno de los dulces más queridos a nivel mundial: ¡la donut! Pero antes de hincarle el diente, ¿conoce la historia y los secretos detrás de este delicioso manjar? Aunque la donut (o dona, al castellanizarlo) es sinónimo de la cultura estadounidense, su historia es un poco más compleja y se remonta a Europa. Los "olykoeks" (pasteles aceitosos) de los inmigrantes holandeses en el siglo XIX son considerados los precursores de las donuts modernas. Eran esencialmente bolas de masa frita, a menudo rellenas de frutas o nueces.

El agujero característico en el centro, sin embargo, tiene su propia leyenda. Se le atribuye a Hanson Gregory, un capitán de barco estadounidense, quien en 1847 supuestamente creó el agujero para asegurar que la masa se cocinara de manera uniforme, evitando el centro crudo que a menudo se encontraba en los olykoeks. Así nació la forma icónica que conocemos hoy.

¿De qué está hecha?

En su esencia, una donut es un producto horneado o frito hecho de masa dulce, generalmente de harina de trigo. Los ingredientes

básicos incluyen:

- Harina de trigo: la base de la masa.
- Levadura o polvo de hornear: permite que la masa suba y sea esponjosa.
- Azúcar: para darle dulzura.
- Huevos: ayuda a ligar los ingredientes y aportar riqueza.
- Leche o agua: aporta hidratación a la masa.
- Mantequilla o aceite: le da sabor y textura.

A partir de esta base, las variaciones son infinitas. Podemos encontrar donuts glaseadas, cubiertas de chocolate, rellenas de crema pastelera, mermelada, manjar, o incluso con toppings de tocino. La

creatividad no tiene límites.

Crecente demanda

La donut ha conquistado paladares en todo el planeta. Es un fenómeno global, especialmente en países como Estados Unidos y Canadá, donde las cadenas de donuts son parte del paisaje urbano. Se estima que en Estados Unidos se consumen miles de millones de donuts al año. Su versatilidad la ha convertido en el acompañamiento perfecto para el café de la mañana, un postre indulgente o un simple antojo.

En Chile, la popularidad de la donut ha crecido exponencialmente

en los últimos años. De ser un dulce más bien ocasional, ha pasado a ser un postre de consumo masivo, con una creciente oferta de tiendas especializadas y cafeterías que las incluyen en su menú. Si bien no existen cifras exactas del consumo per cápita en Chile, la creciente demanda y la expansión de las marcas de donuts son un claro indicador de que los chilenos nos hemos sumado con entusiasmo a esta dulce tendencia. Así que este viernes, sin importar si prefieren la clásica glaseada o una opción más audaz, celebren el Día de la Donut y disfruten de este delicioso trozo de historia y sabor.



Origen del día

El Día Mundial de la Donut se celebra cada año el primer viernes de junio y, en 2025, esa fecha cae precisamente el 6 de junio.

La razón de esta fecha específica se remonta a la Primera Guerra Mundial. Fue la organización The Salvation Army (El Ejército de Salvación) en Estados Unidos la que inició esta tradición.

Durante la Primera Guerra Mundial, en 1917, el Ejército de Salvación envió a un grupo de mujeres voluntarias, conocidas cariñosamente como las "Donut Lassies" (o "Doughnut Dollies"), a Francia. Su misión era apoyar moral y espiritualmente a los soldados estadounidenses en las líneas del frente. En medio de las difíciles condiciones de la guerra, estas valientes voluntarias se dieron cuenta de que era complicado hornear pan fresco para las tropas. Así que, con recursos limitados (a veces incluso friendo la masa en los cascos de los soldados), comenzaron a preparar y distribuir donas recién hechas. Estas donas no solo eran un alimento recon-

fortante, sino que también ofrecían a los soldados un "sabor a hogar" y un momento de alivio en medio del conflicto. Se dice que las Donut Lassies popularizaron la dona en Estados Unidos cuando los soldados regresaron a casa.

En 1938, el Ejército de Salvación en Chicago decidió conmemorar el trabajo de estas mujeres y, al mismo tiempo, recaudar fondos para ayudar a los necesitados durante la Gran Depresión. Así, establecieron el Día Nacional de la Donut, fijándolo para el primer viernes de junio.

Desde entonces, esta fecha se ha mantenido y se ha expandido a nivel mundial, convirtiéndose en un día para celebrar este delicioso dulce y, para muchas organizaciones, una oportunidad de seguir apoyando causas benéficas, manteniendo el espíritu de servicio y consuelo que le dio origen.

Por eso, hoy 6 de junio de 2025, siendo el primer viernes de este mes, es el día en que Chile y otros países se unen a esta dulce tradición.

En voz de experta

Evelyn Sánchez, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, responde:

- ¿Por qué las donuts se han incorporado al gusto y/o consumo de muchos chilenos?

Las donuts han ganado popularidad en Chile debido a varios factores. Primero, su versatilidad y variedad de sabores las hacen atractivas para diferentes paladares. Además, la presencia de cadenas internacionales ha facilitado su acceso y ha incrementado su visibilidad en el mercado nacional. Según estudios de mercado, la apertura de nuevas tiendas y la diversificación de sabores han contribuido al crecimiento del consumo en el país.

Asimismo, su difusión en redes sociales ha permitido que emprendimientos locales se visibilicen, ofreciendo donuts de elaboración artesanal con presentaciones innovadoras que captan la atención de los consumidores.

- ¿Cuál puede ser el aporte alimenticio especialmente en otoño/invierno?

Aunque las donuts no están consideradas dentro de las recomendaciones de las guías alimentarias, en épocas de otoño e invierno pueden ofrecer una fuente rápida de energía debido a su alto contenido calórico. Una unidad de 60 gramos contiene aproximadamente 250 calorías, 14 g de grasas, 28 g de carbohidratos y 3,7 g de proteínas.

Durante las estaciones frías, las personas tienden a buscar alimentos más calóricos, y las donuts pueden ayudar a satisfacer esa demanda puntual. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación y como parte de una dieta equilibrada, siempre priorizando alimentos de origen natural y mínimamente procesados.

- ¿Cuáles son los sabores de donuts favoritos para los chilenos?

Algunas cadenas han destacado como sabores más populares entre los chilenos aquellos que incluyen manjar y cubierta de chocolate. Además, los sabores con chocolate, glaseados coloridos y rellenos generosos parecen ser altamente apreciados por los consumidores.



Evelyn Sánchez, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UDLA.

