

### **Semana Santa**

Señor Director:

Semana Santa es un tiempo de reflexión que también se vive en la mesa de muchos chilenos. Es un periodo en el que las personas que siguen la tradición católica evitan el consumo de carnes, especialmente el viernes y sábado santo.

En esta fecha es habitual pensar en productos del mar para la preparación de platos que reúnen a la familia; así destaca el pescado frito, el caldillo, las empanadas de mariscos, chupes de pescado u otras especies marinas. Sin embargo, ante el aumento de la demanda, también se incrementan los precios, lo que afecta el presupuesto de los hogares.

Al respecto, es bueno conocer que existen alternativas saludables, donde la creatividad y la innovación son la premisa. Por ejemplo, las legumbres son un alimento que permite realizar diversas recetas, entre ellas guisos, hamburguesas, ensaladas y budines. Estas no solo aportan una calidad nutricional excepcional, sino que también contribuyen a cuidar el bolsillo de las familias.

De igual modo se pueden incorporar otros alimentos que favorecen a quienes tienen baja tolerancia a las legumbres por su digestibilidad, como las algas marinas, también versátiles, y que al mezclarlas con verduras permiten mejorar su sabor. En esta línea encontramos el cochayuyo, ulte y luce que son ideales para elaborar charquicán, empanadas, budines o pastas. Asimismo, el huevo es una alternativa que puede utilizarse en diversas preparaciones.

Aunque los tiempos evolucionan, la tradición puede mantenerse y adaptarse sin perder su sentido y memoria, y vivirse con la moderación que caracteriza a una fecha tan significativa para muchos.

*María Pía Mardones*  
*Accda. Nutrición y Dietética UDLA*