

[TENDENCIAS]

Aunque está por las nubes, ¿por qué es tan beneficioso comer choclo?

El alto precio al que ha llegado este producto clásico del verano y fundamental en varios platos típicos es, además, una mala noticia dado su aporte nutricional. Una especialista ahonda en sus propiedades y entrega recomendaciones para disfrutarlo.

Ignacio Silva

Para Elsa (78), el choclo es un infaltable en su lista de compras cada vez que va a la feria en verano.

Según cuenta, se trata de un ingrediente estrella en sus preparaciones de la temporada, entre las que se incluyen humitas, pastel de choclo y los clásicos porotos con mazamorra.

Este año, sin embargo, ha tenido que dejar de comprar este vegetal. Ello se debe a una razón en particular: el alza en su precio que lo ha llevado a superar incluso la barrera de los \$1.000 por unidad y que, según expertos, podría bajar recién en abril o mayo.

“Ha sido triste, pero no hay nada que hacerle. Las humitas y pasteles van a tener que esperar no más”, concluye al respecto Elsa.

Claro que la privación de esas preparaciones no es el único efecto negativo que tienen las alzas, pues, según especialistas, el consumo de choclo está asociado a varios beneficios.

“Este alimento constituye una excelente fuente de energía basada principalmente en carbohidratos complejos, nos proporciona fibra dietética, vitaminas y minerales. Su aporte de fibra insoluble favorece una adecuada digestión, previniendo el estreñimiento, hemorroides y cáncer de colon. Y su contenido de fibra soluble regula los niveles de colesterol y glucosa en sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, enumera Laura Poblete, directora de la carrera de Nutrición y Dietética en la Universidad de Las Américas (UDLA) sede Concepción.

La docente además co-



LA RECOMENDACIÓN ES BUSCAR CHOCLOS FRESCOS Y NATURALES, PORQUE EN SU CONSERVACIÓN SE ALTERAN SUS PROPIEDADES.

“**Su fibra soluble regula los niveles de colesterol y glucosa en sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.**”

Laura Poblete
 Nutrición UDLA

menta que los aspectos positivos no paran ahí. El choclo también contiene vitaminas del complejo B que ayudan al organismo en diversos aspectos.

“Está por ejemplo la vitamina B1 (tiamina) que actúa como coenzima favoreciendo el metabolismo de carbohidratos para obtener energía, colabora en la regulación del sistema nervioso y cardiovascular, y fortalece la función cognitiva. También tiene vitamina B3 (niacina), que participa en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y lípidos para la obtención de energía; y vitamina B9 (ácido

fólico) que ayuda a la formación de glóbulos rojos, evitando el desarrollo de anemia”, desarrolla la especialista.

Nutricionalmente, también es importante considerar que el choclo posee vitamina A y vitamina E, reconocidas por ser necesarias para fortalecer el sistema inmunológico.

“Además tiene minerales esenciales como el magnesio, fósforo y hierro, y antioxidantes como el betacaroteno”, complementa Poblete.

DISTINTAS OPCIONES

Consistente con el relato de Elsa, Laura Poblete sos-

tiene que el choclo es un ingrediente fundamental en la cocina chilena.

Según la especialista y académica, este aspecto se potencia además porque no existen grandes restricciones para su consumo.

“Se puede consumir desde la incorporación de alimentos sólidos en los niños de manera paulatina. Y durante las distintas etapas de la vida de la población sana no deberían existir restricciones para poder disfrutar de este alimento, teniendo presente las porciones y frecuencia de consumo semanal recomendada”,

comenta la docente.

“Las restricciones o moderación de su consumo ocurren al existir patologías de base como factor condicionante”, sostiene.

Otro punto a considerar es la presentación: en el mercado hoy se puede encontrar este alimento al natural, congelado y en conserva, con lo que sus propiedades también varían.

“El consumo del choclo fresco y natural siempre será la mejor alternativa nutricional. El proceso de congelación de cualquier alimento tiene la particularidad de generar cristales de hielo que dañan su estructura celular, alterando la calidad nutricional y organoléptica de los alimentos”, advierte la especialista. “En cuanto al choclo en conserva o Tetra Pak, son productos procesados que contienen adición de sal para favorecer su conservación. Es por ello que se recomienda lavar con abundante agua el producto en conserva antes de su consumo para eliminar el exceso de sodio”.

¿Qué otras consideraciones hay que tener en cuenta al momento de comer choclo?

Habitualmente, la forma de cocción es al agua en ebullición, pero al vapor o parrilla son excelentes alternativas con menor pérdida de nutrientes. También es recomendable el uso de aceite de oliva en reemplazo de la mayonesa, y no agregar azúcar en platos como humitas y pastel de choclo. Además, al ser un alimento con un alto contenido de almidón se aconseja no consumirlo en exceso ni acompañado de arroz, fideos o papas, para poder mantener un peso saludable. 🌽