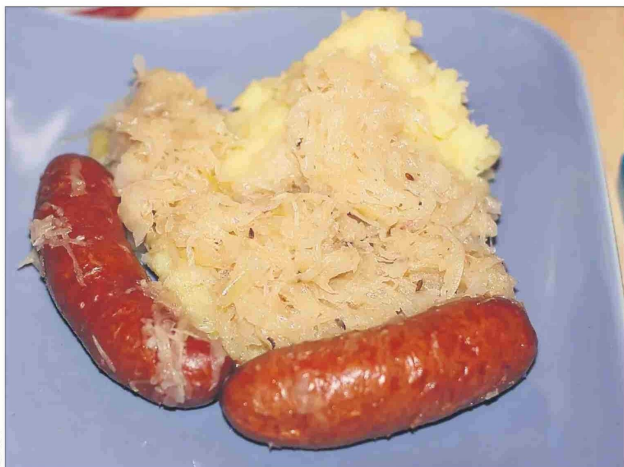


Pero no es cosa de llegar y zamparse un cerro del fermentado, advierte Marcela Zamorano

# Académica recomienda comer chucrut para controlar el estrés



CEBIDA

Nutricionalmente, lo ideal es consumir el chucrut acompañando ensaladas, arroz o papas.

## Estudios recientes dan cuenta del efecto clave que tiene este alimento en la flora intestinal.

ÓSCAR VALENZUELA

El chucrut, ese repollo finamente cortado y sometido a fermentación, acompañante crujiente de los completos, está viviendo un minuto de fama.

La revista especializada "Beneficial Microbes" destacó que una cepa probiótica llamada Lactiplantibacillus plantarum Lp815, presente en el chucrut, encurtidos artesanales y yogurt sin pasteurizar, puede llegar al cerebro y ayudar a reducir la ansiedad en adultos. Esta sustancia demora entre cuatro a seis semanas en actuar. Estudios similares fueron replicados en otras publicaciones científicas, como PsyhCentral, Healthline y Genesight.

"El chucrut mejora la salud digestiva porque produce un cuidado de la flora que está en el intestino", aclara de entrada Marcela Zamorano, química farmacéutica, magíster en ciencia de los alimentos y académica de la Facultad de Tecnología de la Universidad de Santiago. "Lo que se ha descubierto es que esta flora produce ciertos compuestos que se absorben a través del torrente sanguíneo y tienen una función reguladora de algunas sustancias que causan estrés. Algunos estudios han demostrado que un consumo adecuado podría mejorar el estrés", comenta.

¿Cuál es el consumo adecuado? "Como cualquier fermentado tiene que ser gradual, porque obviamente a una persona que no está acostum-

brada a consumirlo, esta cantidad de bacterias que le llegan podría ser muy alta, de manera que produzca alteraciones. Por ejemplo, dentro del proceso fermentativo se producen gases o algunas intolerancias, como se denominan", detalla.

"La recomendación es empezar con una o dos cucharadas diarias e ir aumentando hasta máximo media taza al día, fundamentalmente para minimizar los gases y las molestias que puedan ocurrir. Si hay una buena tolerancia uno podría mezclarlo con otros productos fermentados que hay en el mercado, como el kéfir, kombucha y las leches cultivadas. En general, todos los alimentos que tienen probióticos ayudan a la función digestiva", indica.

### ¿Comer chucrut en un completo también ayuda?

"Desde el punto nutricional lo ideal sería comerlo con algunas otras ensaladas, acompañando arroz o papas, de manera de no sobrecargar con mucha grasa o hidratos de carbono. Lo ideal son porciones pequeñas acompañando las comidas diarias".

### ¿Qué tan delicada es la flora intestinal?

"Se mantiene con los alimentos que consumimos y también con un nutriente importante, como es la fibra. Se puede ver alterada por infecciones, porque proliferan bacterias patógenas que matan a esta flora buena, que es como un primer recubrimiento, nuestra primera defensa contra algunas enfermedades.



CEBIDA

También se altera con tratamientos antibióticos muy prolongados, comidas contaminadas o tratamientos más severos, como quimioterapias".

### A mucha gente no le gusta el sabor del chucrut

"La recomendación es consumir ese o cualquier otro alimento fermentado si pretendemos cuidar nuestra flora intestinal. Sí es bueno incluirlo, de manera gradual, dos o tres veces a la semana para que tenga un efecto, porque si lo como una vez no me va a pasar nada".

### Vigilan lo que comemos

Además de control de calidad, técnicas de conservación y almacenamiento, otro campo laboral para

los ingenieros en alimentos es la investigación y desarrollo de nuevos productos, especialmente para la industria de enlatados y procesados.

Según los datos del portal Mifuturo.cl, del Mineduc, hay 798 alumnos matriculados en Ingeniería en Alimentos y el año pasado se titularon 164 nuevos profesionales. El ingreso promedio bruto llega a \$1.318.512 y la empleabilidad alcanza 83,1% al segundo año de titulación.

Ingeniería en Alimentos se imparte en la U. de Santiago, U. de Chile, U. del Bío-Bío, U. Austral, U. de Los Lagos y UTEM. En la U. de La Serena tienen además Ingeniería en Biotecnología mención en Alimentos o Procesos Sustentables.

Marcela Zamorano, experta en análisis y composición química de los alimentos y académica de la Usach.