

## Beneficios del chancho en piedra

Expertos en nutrición han llegado a un consenso: se recomienda consumir cinco frutas y verduras diariamente. Es importante destacar que la fibra de frutas y verduras ayuda a formar las deposiciones, acelera el tránsito intestinal, ya que no es absorbida si no llega al intestino grueso y fermenta. Esto permite aumentar bacterias beneficiosas para nuestra salud y la formación de ácidos grasos de cadena corta, que son claves para disminuir bacterias patógenas a nivel intestinal y reestablecer el equilibrio de bacterias. Estudios muestran que el consumo de fibra dietética reduce el riesgo de diabetes, obesidad e hipertensión arterial e incluso un mayor consumo se ha asociado con menor riesgo de padecer un accidente cerebrovascular. Dentro de las salsas tradicionales chilenas que ayudan a aumentar consumo de fibra, se encuentra el chancho en piedra. La prestigiosa guía gastronómica *Taste Atlas* reconoció la excelencia de la cocina chilena destacando esta salsa como una de las mejores del mundo, por su buen sabor y propiedades beneficiosas para la salud. Rescatando este clásico aperitivo mantenemos un importante acervo cultural del país y ayudamos a aumentar fibra en la dieta, por lo tanto, a cuidar nuestra salud.

*Janet Cossio Hidalgo*  
*Académica de Nutrición y Dietética, UNAB Viña del Mar*