

Soy nutricionista y estos son los secretos de un buen pebre chileno



Una salsa fría que no solo potencia los sabores de las preparaciones típicas, sino también aporta una serie de beneficios a la salud.

Sandar Estrella Oporto **17 SEP 2024** 05:49 PM Tiempo de lectura: 2 minutos

Las Fiestas Patrias se caracterizan por presentar el momento del año ideal para disfrutar de una serie de preparaciones chilenas, donde **el acompañamiento estrella es el pebre**.

Una **salsa fresca que potencia los sabores de los representantes culinarios del país**, como la empanada de pino y el choripán, y que también puede acompañar el asado a la parrilla.

Con un sabor vibrante -y picante a gusto del consumidor- se posiciona como un agregado que contrasta con los sabores característicos de la cocina nacional y **también destaca como un alimento con beneficios nutricionales**.

Así lo cuenta la académica de la carrera de Nutrición y Dietética UNAB, sede Viña del Mar, Perla Valenzuela Moreno.

“La historia del pebre chileno está profundamente entrelazada con la evolución culinaria de Chile. Su origen se sitúa en la época colonial, cuando los ingredientes europeos como el ajo, el cilantro y el ají comenzaron a fusionarse con los ingredientes locales. **En sus primeras versiones, el pebre era una mezcla simple de cebolla, cilantro y ají, pero con el tiempo se fueron incorporando otros ingredientes como el limón y el ajo**, enriqueciendo su sabor y textura”, resume.

“Durante el siglo XIX y principios del XX, el pebre se consolidó como un acompañamiento popular, especialmente en eventos sociales y comidas familiares. **Su versatilidad y frescura hicieron que fuera un complemento ideal para carnes asadas**, porotos granados, empanadas y pan recién horneado, entre otros”, agrega.

Tipos de pebre

Respecto a las variedades de pebre Valenzuela Moreno destaca los siguientes:

- **El pebre cuchareado es la versión básica y se elabora con cilantro, cebolla, ajo y ají verde**, todos picados finamente. Se le añade aceite, vinagre, sal y agua fría a gusto.
- **Pebre con tomate** incluye tomate cortado en pequeños cubitos.
- **Pebre de ají cacho de cabra** utiliza este ingrediente, lo que le aporta un sabor muy picante.
- El **pebre del sur** se distingue por la incorporación de merkén, un condimento que combina el picante del ají con un toque ahumado, originario de la región mapuche.
- **Pebre verde** que además de los ingredientes básicos, lleva perejil (sin tallo).
- Chanco en piedra es una variante en la que el pebre se tritura utilizando un mortero.

Beneficios del pebre

La nutricionista explica que “el pebre chileno no es sólo una salsa muy apetecible, sino que **también es rica en nutrientes, cuyos beneficios nutricionales provienen de los ingredientes frescos que lo componen**”.

Considerando los elementos mencionados anteriormente, la profesional destaca las siguientes propiedades que aporta al organismo el consumo del pebre chileno:

- El **ají (chileno)**, contiene capsaicina, un compuesto activo de los ajíes, que tiene **propiedades antiinflamatorias** y puede ayudar a acelerar el metabolismo. Además, es **rico en vitamina C**, un antioxidante que ayuda en la protección contra el daño celular y fortalece el sistema inmunológico.
- El **ajo contiene alicina** y otros compuestos sulfurados con **propiedades antibacterianas y antiinflamatorias**. Además, puede contribuir a reducir la presión arterial y el colesterol, especialmente el LDL (“colesterol malo”), promoviendo la salud cardiovascular.
- La **cebolla es rica en quercetina y otros antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Además, aporta fibra dietética, que tiene una acción probiótica beneficiosa para el colon y la salud digestiva.
- El **cilantro aporta vitaminas A, C, y K, así como minerales como el potasio y el calcio**. Además, contiene antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y pueden tener efectos antiinflamatorios.
- El **tomate es una excelente fuente de vitaminas C y A, y minerales como potasio, magnesio y fósforo**. Además, contiene licopeno, un potente antioxidante que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. También tiene flavonoides con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y proporciona fibra dietética que beneficia la salud digestiva.
- El **limón es una excelente fuente de vitamina C**, que apoya el sistema inmunológico y la absorción de hierro de los alimentos. Además, el ácido cítrico del limón puede ayudar a mejorar la digestión y mantener una piel saludable.

En esa línea, la nutricionista destaca que “gracias a su gran contenido de vitamina C, el pebre ayudaría a fortalecer el sistema inmunológico y neutralizaría los radicales libres que llevan a daño celular causado por el estrés oxidativo, previniendo el desarrollo de enfermedades crónicas, entre otros beneficios, mientras que su contenido de fibra dietética ayudaría a mantener un tránsito intestinal regular y podría contribuir a la regulación de los niveles de colesterol en sangre. **Su perfil nutricional, lleno de antioxidantes, vitaminas y minerales, lo convierte en una adición saludable a cualquier comida**”.

“Por lo tanto, es una salsa que vale completamente la pena mantener presente en las mesas de nuestra tradicional celebración chilena”, destaca.