

El Día del Completo es una celebración esperada por los amantes de este ‘delicatessen’. La iniciativa surgió para promover y resaltar este sándwich de origen chileno, que se ha transformado en una especie de emblema de nuestra tradición y que ya cuenta con diversas versiones y combinaciones, de los más simples a los más elaborados.

Pero, ¿sabes cuántas calorías tiene un completo o si es mejor comerlo a una hora en especial? El coordinador académico de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), Juan Pablo Espejo, despeja los mitos relacionados a este alimento.

Anuncio Patrocinado

“Las calorías dependen del tipo de completo. Si pensamos en el típico completo italiano, aporta cerca de 500 a 550 calorías por porción. Esto significa que para una persona que necesita 2.000 calorías al día, con un solo completo italiano ya está consumiendo un cuarto de la energía que necesita al día, así que mi consejo va enfocado en la moderación. Si vas a comer un italiano, come sólo uno”, destaca el experto, quien además resalta que el ingrediente a evitar es: “la mayonesa, dado su contenido de grasas saturadas que tienen efectos negativos en nuestra salud, incluyendo el riesgo cardiovascular a largo plazo. Lo ideal es preferir otras salsas, como la mostaza”.

Aclara que, si el completo se prepara en casa, debemos fijarnos “en el etiquetado nutricional de las vienesas y preferir marcas que tengan menor aporte de sodio y de grasa total. La palta, si bien tiene un alto contenido de calorías y de grasas, estas son de buena calidad, así que recomiendo incorporarla como ingrediente del completo. El tomate también es un buen agregado, ya que aporta fibra y vitaminas. El chucrut es otro excelente agregado, el cual al ser un fermentado tiene muchos beneficios para la salud”.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

El profesional aclara que un completo puede reemplazar a un almuerzo, ya que “el aporte de un completo equivale al de otros almuerzos que encontraríamos en un casino de alimentación. Sugiero acompañarlo con bebestibles que no contribuyan con más calorías, idealmente evitar bebidas y jugos azucarados. Si pensamos a largo plazo, el consumo frecuente y en altas cantidades de embutidos como la vienesa del completo aumentan el riesgo cardiovascular, elevan los niveles de colesterol ‘malo’ e incluso están asociados con algunos tipos de cáncer. Por otro lado, la ingesta de grasas saturadas como las que se encuentran presentes en la mayonesa también elevan los niveles de colesterol ‘malo’ y el riesgo de enfermedades del corazón”.

Finalmente, Juan Pablo Espejo advierte que no hay un mejor momento del día para consumirlo, ya que “su efecto en la salud va a ser el mismo si comemos un completo al desayuno, almuerzo o cena. Lo importante acá es la porción que consumamos, apuntando a la moderación y no exceder nuestro requerimiento calórico diario. Si vamos a comer un completo, ojalá sea lo más temprano posible. Este consejo es válido no sólo con los completos, sino que con cualquier comida; ya que comer tarde en la noche se asocia por ejemplo a mayor problema conciliando el sueño, o incluso a un mayor porcentaje de grasa corporal”.

Día del Completo: Nutricionista aclara “mitos y verdades” sobre esta delicia culinaria



y tú, ¿qué opinas?