

No hay dudas. Para muchos, **la sopaipilla forma parte de “la realeza” de los productos alimenticios que se comen en Chile durante las temporadas de frío y de lluvia.** Es normal verlas en carritos que se ubican en las afueras de las estaciones de metro, en las panaderías de barrio, en los supermercados (como masas crudas) y hasta como aperitivos en restaurantes de mayor alcurnia.

Y como no, si estamos hablando de **una preparación transversal a todas las edades, géneros y clases sociales.** Pensar en sopaipillas, es referirse a algo que nos refiere a nuestras costumbres, recuerdos y disfrute invernal.

Anuncio Patrocinado



## LA SOPAIPILLA ¿NO ES CHILENA?

Pese a que la vemos como algo totalmente nacional, el origen de la sopaipilla no es chileno, y así lo explicó a **Diario Usach** el chef **Felipe Gálvez**, conocido en el mundo de las redes sociales como **“doctor Pichangas”** (@doctorpichangas en Instagram): **“este pan frito viene desde la gastronomía árabe.** De hecho, **su nombre es una derivación fonética de la palabra ‘sopaipa’.** Aquí llegó de manos de los españoles, los que a su vez fueron colonizados por los moros durante un tiempo. Eso sí, **nosotros fuimos los que le agregamos el zapallo a su mezcla, pero solamente en la zona central del país.** Hay partes de Chile en donde las sopaipillas se cocinan sin ese elemento y con formas de

rombo”.

Y por no ser algo autóctono, para Gálvez, **este producto no puede ser considerado “la reina madre de la cocina chilena”** para los días lluviosos, pero sí como **“un campeón de invierno”** debido a su popularidad.



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

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

Conversemos por WhatsApp

## COMER SOPAIPILLAS... ¿GENERA RIESGOS PARA LA SALUD?

Pero ¿comer este tipo de frituras puede provocar problemas para la salud? Antes de responder la pregunta, **Tito Pizarro**, médico cirujano, magíster en Ciencias Médicas con mención en Nutrición y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, aclara que **“las sopaipillas son un producto que se consume mucho en Chile, sobre todo en las mañanas y tardes frías, cuando uno vuelve a la casa desde el trabajo. Además, es muy común que la gente las prepare en sus casas. Son parte de nuestra cultura y si a las personas les gusta comerlas, no hay problema”**.

Entonces, ¿dónde está el peligro? El académico de la Usach sostiene que **“el punto está en que no se consuman en exceso”**, señalando que **los panes fritos tienen, como**

**promedio, unos 50 gramos de peso, lo que equivale a cerca de 150 calorías por unidad.**

Por lo mismo, Pizarro explica que “si vas a comer sopaipillas, sobre todo en la vía pública, **que sean dos o tres como máximo.** Y si lo haces, **que sea en reemplazo del desayuno o de la merienda, pero no como un agregado de las colaciones, porque eso sería un exceso de calorías**”.

Y aquí entra otro punto: **“hay ocasiones en que estas masas se hacen ‘pasadas’, es decir, con chancaca.** Con eso **se agregan 200 o 250 calorías por sopaipilla.** Pensemos quienes se comen dos, tres y hasta cuatro. Esa persona podría llegar a ingerir unas mil calorías, lo que significa una gran cantidad”.

El cirujano manifiesta que para consumir un producto más sano, perfectamente se podría cocinar en la casa. Señala que **“existen sopaipillas más naturales y saludables. Por ejemplo, las que tienen como base a la betarraga y/u otros vegetales”, e indica que en vez de ocupar aceite, “se pueden hacer al horno”.**

## **¿ES SANO COMPRAR EN CARRITOS CALLEJEROS?**

Sobre este punto, el “doctor pichangas” sostiene que **“no hay que ser más papitas que el nuevo papa”** y exclama que **“quién no se haya comido una sopaipilla de carro callejero tire la primera piedra”.**

Gálvez asevera que **“un alimento suelto a temperaturas que pueden alcanzar los 220 o 240 grados, por un tiempo prolongado, no dan espacio para la presencia de microorganismos que puedan generar problemas de salud”.**

Eso sí, aclara que las molestias físicas se podrían generar debido a la calidad de los aceites que se utilizan para preparar las frituras: **“muchas veces se utilizan aceites polisaturados, y como ya están quemados, pueden generar daños en el corto y largo plazo”.**

Tito Pizarro coincide con el chef e indica que **lo mejor a la hora de comprar sopaipillas, sea en lugares autorizados y en donde la utilización de los aceites sea “moderada”.**

## OJO CON LOS AGREGADOS

Otro punto relevante cuando se habla de sopaipillas es el que tiene que ver con los agregados. **“Hay que tener cuidado con los productos que le ponemos. Lo más seguro es preparar un pebre casero, con cebollines como el ciboulette. Eso es súper seguro, rico y se puede hacer de manera higiénica”.**

Felipe Gálvez sigue la línea del académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Usach y señala: **“yo tendría más cuidado con las salsas que se ofrecen en los carros callejeros y que van desde la ‘mostagua’ (porque es una mezcla de mostaza con agua), los ajíes, los ketchups, las tártaras, los pebres y un montón de cosas más que no pasan por cadenas de frío, que no cuentan con la manipulación correcta”.**

Finalmente, “Pichangas” hace un cambio en el tono de la conversación con Diario Usach para aprovechar de dar consejos gastronómicos en torno al popular producto: **“están las que se pueden hacer al horno y son muy ricas. Pero, para mí, ese es un pan que se tiene que hacer frito. Yo les recomiendo hacer un almíbar de chancaca, pero en vez de usar agua, apliquen vino merlot o carmenere. Así lograrán una variación de la sopaipilla pasada”.**

y tú, ¿qué opinas?