

La arepa venezolana: el alimento que busca un lugar en el desayuno chileno con aporte nutricional y cultural

La arepa llegó como parte de las maletas de los venezolanos que viven en Chile, y no ha dejado de ocupar un lugar especial en sus desayunos, y demás comidas. Sin embargo, el pan sigue siendo el alimento central en la primera comida del país austral. Aun así, el incremento de alimentos proteicos y menos ultraprocesados, abre paso para que esta tostada de maíz se instale como opción nutritiva y culturalmente relevante en el desayuno chileno.

La docente de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), Roxana Soto, explica que esta harina de maíz precocida, base de la arepa, aporta energía a través de carbohidratos complejos, además de cierta fibra y proteínas vegetales en cantidades moderadas. Una de sus ventajas frente al pan -según indica la especialista-, es la ausencia de gluten, lo que la hace apta para celíacos o personas con sensibilidad.

Anuncio Patrocinado

La arepa venezolana: el alimento que busca un lugar en el desayuno chileno con aporte nutricional y cultural

PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl



📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

📅 17 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:

🕒 09:00 - 13:30 horas.

📅 17 Sábado 30 de Agosto: 🕒 09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl



Nogales
MUNICIPALIDAD

La arepa venezolana: el alimento que busca un lugar en el desayuno chileno con aporte nutricional y cultural

Soto cree que “la arepa puede transformarse en una alternativa equilibrada en el desayuno chileno, gracias a su aporte de energía; además porque tiene la ventaja de enriquecerse al combinarse con alimentos de alta calidad nutricional como el huevo, pollo o las legumbres, ofreciendo una opción distinta frente a productos ultraprocesados”.

Adopción, cultura y nutrición

La nutricionista infiere que la masiva presencia venezolana de más de 650.000 personas en Chile ha ampliado la visibilidad de este alimento, generando una apertura cultural del país hacia el consumo de arepas rellenas con ingredientes locales. La profesora destaca que su versatilidad y bajo costo podrían facilitar su incorporación al desayuno chileno, como se ha hecho con otros platos migrantes, como es el caso del ceviche peruano que se consume más en horas del almuerzo, o en la noche.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

Conversemos por WhatsApp

“Hay elementos sociales y culturales que favorecen la adopción de la arepa como un buen desayuno. La facilidad de preparación, su accesibilidad y la posibilidad de adaptarla con ingredientes tradicionales como la palta o el pebre ayudan a que los chilenos se identifiquen con la arepa y la integren en sus hábitos alimenticios”, agrega la experta.

Una mesa diversa

Para Soto, la llegada de la arepa representa también una oportunidad para diversificar la dieta nacional. Sostiene que en un escenario donde el pan es protagonista, incorporar la arepa con acompañamientos nutritivos puede equilibrar mejor la ingesta y abrir espacio a la multiculturalidad alimenticia de los desayunos en Chile.

“El sistema alimentario chileno puede aprovechar esta preparación para enriquecer la dieta con una mesa diversa sin perder identidad, y donde convivan alimentos de distintas culturas, valorando la arepa como una opción nutricional. Así como la quinoa o el mango encontraron espacio en el consumo local, la arepa también puede ganar un lugar en la mesa matinal, y consolidarse como un alimento que une tradición, nutrición y diversidad cultural”, concluyó la docente de la UOH.

y tú, ¿qué opinas?