

El boom del açaí en Chile: por qué esta baya se instaló como símbolo de la alimentación saludable

El açaí se ha convertido en uno de los productos más visibles del auge de la alimentación saludable en Chile. Esta baya morada originaria del Amazonas ha ganado terreno en el mercado local, especialmente en formatos como pulpa congelada sin azúcar y polvo liofilizado, que hoy se usan en batidos, jugos, helados y bowls.

Según explicaron a Diario Usach Daniela González y Viviana Carrasco, nutricionistas de la Universidad de Santiago, el interés por este alimento se debe principalmente a su perfil nutricional. Daniela González, académica de la Facultad de Ciencias Médicas, señaló que el açaí destaca por su concentración de compuestos bioactivos, fibra y minerales, además de su capacidad antioxidante y antiinflamatoria, lo que se asocia a posibles beneficios para la salud cardiometabólica, cerebral e intestinal.

Anuncio Patrocinado

Sin embargo, las especialistas advierten que el concepto de “superalimento” responde más a una lógica comercial que científica. González explicó que el impacto del açaí depende en gran parte de la preparación, ya que puede ser una alternativa saludable si se mezcla con fruta natural, avena, yogurt o leche, y se controla la porción. En cambio, pierde ese perfil cuando se acompaña de jarabes, azúcar, granolas muy dulces o toppings excesivamente calóricos.

Las expertas también llamaron a evitar excesos. Viviana Carrasco indicó que no existe una cantidad exacta respaldada por evidencia científica, pero recomendó consumirlo con moderación y dentro de una dieta equilibrada. Daniela González precisó que una porción adecuada bordea los 200 gramos de pulpa o 200 mililitros de jugo al día.

El boom del açaí en Chile: por qué esta baya se instaló como símbolo de la alimentación saludable



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

 **Conversemos por WhatsApp**

Además, alertaron que, aunque se trata de un alimento seguro, tiene un mayor aporte energético que otras frutas por su contenido de grasas saludables. A eso se suma su alto nivel de manganeso, que en consumos diarios y excesivos podría afectar la absorción de hierro. La recomendación, concluyen, es clara: moderación y cuidado con los acompañamientos.

El boom del açaí en Chile: por qué esta baya se instaló como símbolo de la alimentación saludable



El boom del açaí en Chile: por qué esta baya se instaló como símbolo de la alimentación saludable



y tú, ¿qué opinas?