



EN 1,7 MILÍMETROS DE ALTO y un milímetro de ancho concentra carbohidratos ricos en fibra y otros nutrientes.

DESDE ETIOPÍA:

Teff, el cereal más pequeño del mundo apto para celíacos

Este alimento se usa para producir panes a partir de la fermentación de sus granos germinados.

VALENTINA PIZARRO B.

El teff es un cereal muy pequeño originario de Etiopía, conocido por sus propiedades nutricionales y alto contenido proteico, ya que posee un perfil de aminoácidos completo. También es rico en fibra, lo que facilita el control de los niveles de azúcar en la sangre, aporta saciedad y contribuye a una óptima salud digestiva. Este perfil nutricional permite a las personas intolerantes al gluten incluir el teff en sus preparaciones.

“Los alimentos para celíacos necesitan cumplir varias características para considerarse seguros; entre ellas, deben ser certificados y etiquetados como libres de gluten, es decir, el alimento tiene que contener menos de 20 ppm (partes por millón) de gluten o ser un alimento naturalmente libre de gluten, como la mayoría de los alimentos naturales y sin procesar, tales como frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y legumbres”, explica Camilla Valdatta, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes.

Agrega que “el teff presenta un alto número de vitaminas y minerales, como hierro, calcio,

magnesio, zinc y vitaminas del complejo B, y es un cereal naturalmente libre de gluten, lo que lo hace adecuado para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten”.

El cultivo de este cereal se remonta a los 4.000 años antes de Cristo y se le atribuye ser el responsable del gran rendimiento de los atletas etíopes en los Juegos Olímpicos. Los etíopes consumen este cereal en un pan llamado injera, que tiene aspecto de panqueque y es la base para degustar la gastronomía tradicional del país africano, ya que sirve de plato y de cubierto para disfrutar las recetas típicas, que también son en su mayoría libres de gluten.

“Para que un alimento sea apto para celíacos debe ser libre de gluten, pero también producido y manipulado en condiciones que garanticen la ausencia de contaminación cruzada con gluten. La atención a las trazas de gluten en un paciente con enfermedad celíaca es fundamental, ya que las trazas presentes en un alimento pueden afectar considerablemente su tratamiento. Estas pueden surgir durante la producción, procesamiento o almacenamiento de alimentos”, agrega Valdatta.

PREFERENCIAS DE CONSUMO EN CHILE:

Salud y sostenibilidad, las tendencias alimentarias que prevalecerán en 2025

Consumidores informados y preocupados de su bienestar buscan opciones nutricionales que les permitan cuidarse y, a la vez, no dañar el medioambiente.

MARÍA JOSE VÁSQUEZ

La alimentación saludable es una tendencia que comenzó hace varios años y que llegó para quedarse. Según la Red Alimentaria Food Tech, para 2025, los consumidores buscarán cada vez más alimentos y bebidas que aseguren beneficios funcionales, saludables y con etiquetas limpias. Conceptos como “orgánico”, “sin gluten”, “bajo en azúcar” y “rico en proteínas”, por mencionar algunos, ya son parte del vocabulario popular.

En su búsqueda por satisfacer las necesidades alimentarias de sus clientes, Supermercados Cencosud anticipó esta tendencia fortaleciendo su propuesta de valor con opciones que promueven una vida saludable. Alexis Pinto, gerente comercial de Perecibles de Jumbo, Santa Isabel y Spid, dice que monitorean constantemente “las tendencias globales y locales en alimentación saludable, e incorporamos productos que responden a las necesidades de nuestros clientes, como alimentos con beneficios funcionales, fortificados o con ingredientes naturales”.

El ejecutivo agrega que han ampliado sus categorías para incluir opciones orgánicas, veganas, low carb, sin gluten y libres de alérgenos comunes, todas con las certificaciones correspondientes.

Marcela Zamorano, magister en Ciencia de los Alimentos de la Universidad de Chile y académica de la Usach, confirma la tendencia, y añade que a los alimentos llamados funcionales, en los que destacan aquellos con grasa omega 3, se suman aquellos fortificados o suplementados con fibra dietaria, llamados alimentos integrales, reconocidos por su efecto prebiótico y regulador de la función y flora intestinal.

“(Alimentos) con fortificación de vitaminas y minerales, como vitami-



LOS ALIMENTOS BASADOS EN PLANTAS, aquellos que tienen alto contenido nutricional, los probióticos y productos sostenibles están dentro de las preferencias.

na D, calcio, hierro, se han hecho accesibles de manera de prevenir el déficit de estos micronutrientes. El otro grupo que ha adquirido una gran popularidad, y en el cual la industria ha ofertado muchos nuevos productos, son los alimentos veganos”, comenta la especialista.

CUIDADO DEL PLANETA

La sostenibilidad y el impacto ambiental también son temas relevantes para consumidores informados y preocupados del medioambiente. En Supermercados Cencosud

impulsan el programa “Mundo Circular”, a través del cual gestionan sus propios residuos orgánicos, transformándolos en tierra compost en colaboración con el proveedor De Raíz. Este compost 100% circular está disponible para la venta, fomentando un modelo de economía sostenible.

“El trabajo con proveedores locales es una prioridad estratégica. Colaboramos con productores nacionales que cumplen con altos estándares de calidad y sostenibilidad, fortaleciendo nuestra oferta y destacando el valor agregado de la producción local”, dice Alexis Pinto.

Al respecto, Jean Paul Veas, director ejecutivo del Centro Tecnológico para la Innovación Alimentaria (CeTA), señala que la industria está trabajando en productos más sostenibles y en aprovechar de mejor manera las materias primas y descartes de sus procesos.

“La tendencia de productos sobre la base de la sostenibilidad llegó para quedarse. Dentro de las 10 tendencias del Innova Marketinsight 2025, destaca la ‘Sostenibilidad – Adaptación al clima’. La sostenibilidad sigue siendo un foco clave tanto para los consumidores como para la industria, y muestra cómo esta está respondiendo a los impactos del cambio climático y al sentimiento de los consumidores respecto de ello”, señala. Y agrega que esta incertidumbre climática presenta oportunidades para la innovación.

En Supermercados Cencosud trabajan junto a sus proveedores para fortalecer la oferta y garantizar que sus opciones sigan cumpliendo con las expectativas de los clientes y del mercado. “La industria alimentaria enfrenta el desafío de innovar constantemente, en línea con un consumo más consciente y respetuoso con el cuerpo y el medio ambiente. En Jumbo, Santa Isabel y Spid promovemos el desarrollo de productos alineados con esta visión, como alimentos basados en plantas, superalimentos, probióticos y productos sostenibles”, concluye Pinto.

Crece mercado de alimentos integrales plant-based

El mercado de los alimentos integrales a base de plantas está creciendo. Según la encuesta “La voz del consumidor 2024, salud y nutrición”, de Euromonitor, el 17% de los consumidores europeos busca activamente productos con ingredientes orgánicos y con procedencia reconocible, y más de un tercio examina atentamente las etiquetas nutricionales para evitar los alimentos ultraprocesados. El auge de pautas de alimentación flexitarianas está impulsando la demanda de estos alimentos, mientras las marcas simplifican las listas de ingredientes, destacando el origen de alimentos integrales plant-based para atraer al público.

Momento del día en que se consumen alimentos influye en la salud

Consumir más del 45% de la ingesta calórica diaria después de las 17 horas se asocia a un aumento en los niveles de glucosa, con las consecuencias nocivas que esto tiene para la salud. Así lo advierte un estudio conjunto entre la Universitat Oberta de Catalunya y la Universidad de Columbia publicado en Nutrition & Diabetes. La importancia del informe radica en que demuestra que el momento del día en que se ingieren las comidas puede por sí mismo tener un impacto negativo en el metabolismo de la glucosa, independientemente de la cantidad de calorías consumidas a lo largo del día, el peso y la grasa corporal del individuo.

En Canadá, la academia abrirá nuevo centro de innovación en alimentos

Para avanzar en tecnología alimentaria, la Universidad de Columbia Británica, en Canadá, abrirá su Centro de Innovación en Alimentos y Bebidas en marzo del próximo año. Ubicado dentro de la Facultad de Sistemas Alimentarios y de Tierras, este espacio tiene como propósito fomentar la innovación y la sostenibilidad alimentaria, al brindar a las empresas locales acceso a tecnologías, equipos y recursos avanzados.

Su inauguración marcará un cambio para los procesadores de alimentos de la provincia de Columbia Británica al enfrentar retos para ampliar y comercializar nuevos productos.

CIFRAS

20%

ha sido el incremento del retiro de alimentos en Estados Unidos entre 2020 y 2023 por razones sanitarias como la potencial presencia de virus o bacterias.

600

millones de personas padecen anualmente enfermedades transmitidas por alimentos contaminados o en descomposición, informa la Organización Mundial de la Salud.

20%

de las emisiones de metano que se producen anualmente provienen de productos alimenticios en descomposición que llegan a los vertederos, según Climate Works Foundation.

SELECCIONADOS TRAS UNA CONVOCATORIA A NIVEL NACIONAL:

La industria apoya proyectos que buscan soluciones en materia de nutrición

Una de las iniciativas investiga los efectos positivos del extracto de una planta en la enfermedad de Parkinson, y la otra, los factores que influyen en la elección de alimentos.

GRACIELA ALMENDRAS

En Concepción se llevó a cabo el XXIV Congreso Chileno de Nutrición de la Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología (Sochinut), instancia en la que se dieron a conocer dos proyectos seleccionados que serán apoyados por la industria para la búsqueda de soluciones relacionadas a la nutrición.

Con el propósito de fortalecer el desarrollo del ecosistema alimentario nacional, Sochinut y la empresa de alimentos Agrosuper firmaron en mayo un acuerdo de colaboración. En ese marco, lanzaron una convocatoria de investigación, que hoy tiene a dos proyectos ganadores.

El primero, presentado por Karen Miranda, de la Universidad de Chile, estudiará el efecto neuroprotector y antiinflamatorio de un extracto de la planta *Physalis peruviana Linnaeus*,



El XXIV Congreso Chileno de Nutrición de la Sochinut se realizó en la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

identificar y caracterizar los factores contextuales que influyen en los patrones de consumo de edulcorantes no nutritivos.

“A través de este proyecto, buscamos entender cómo las percepciones de riesgo, las motivaciones personales y la accesibilidad influyen en la elección de alimentos en Chile, contribuyendo al desarrollo de estrategias para fomentar decisiones alimentarias más saludables”, precisó Concha.

Ambos proyectos contarán con financiamiento de Agrosuper para su desarrollo. Desde la empresa, la coordinadora de Alimentación Equilibrada y Nutrición, Isidora Pierattini, explicó que se trata de las primeras de varias investigaciones que busca impulsar la compañía en el marco de su alianza con Sochinut.

“Nuestro objetivo es seguir potenciando iniciativas que tengan un impacto real y puedan incidir en políticas públicas”, afirmó Pierattini, destacando que Agrosuper también participa en el Consejo de Nutrición de la Universidad de Tufts, en Boston, EE.UU., otra instancia para aportar a la investigación.

conocida como “golden berry”, en la enfermedad de Parkinson.

“Recibir este premio nos incentiva como investigadores jóvenes a trabajar con un mayor impulso, confiando en que nuestra propuesta va a ser un pequeño aporte a la ciencia y nos per-

mitirá crecer en el quehacer científico con una mirada con enfoque nutricional”, destacó Miranda.

El segundo proyecto ganador fue presentado por la investigadora Francisca Concha, también de la Universidad de Chile, y tiene como objetivo