



Fecha: 12/08/2016
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 18
Art: 2
Título: MARRAQUETAZO: CUERPO MÉDICO OPINA QUE SE PUEDE COMER SIN CULPA UNA MITAD MAÑANERA

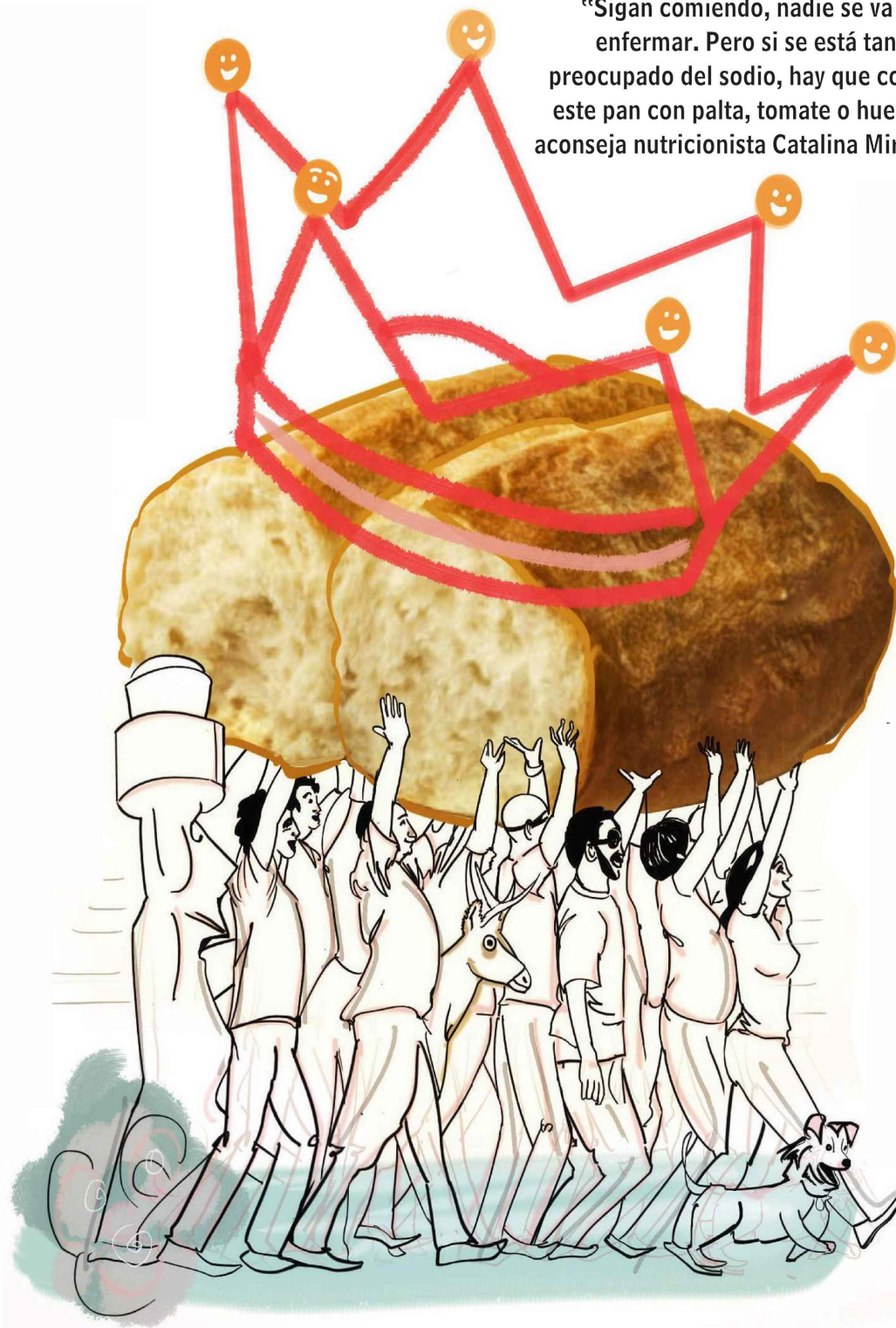
Tamaño: 27,2x37,1
Cm2: 1008,9

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

En los planes del Ministerio de Salud no está la eliminación de este pan

Marraquetazo: cuerpo médico opina que se puede comer sin culpa una mitad mañanera

“Sigan comiendo, nadie se va a enfermar. Pero si se está tan preocupado del sodio, hay que comer este pan con palta, tomate o huevo”, aconseja nutricionista Catalina Miranda.



“Sigan comiendo, nadie se va a enfermar”
Catalina Miranda, nutricionista



Fecha: 12/08/2016
 Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
 Pag: 18
 Art: 3

Tamaño: 11,8x31,9
 Cm2: 377,5

Tiraje: 111.000
 Lectoría: 291.000
 Tono: No Definido

Título: MARRAQUETAZO: CUERPO MÉDICO OPINA QUE SE PUEDE COMER SIN CULPA UNA MITAD MAÑANERA

TERESA VERA

Nadie quiere dejar de engullir la media marraqueta en la mañana a pesar de la polvareda por sugerencias de la Organización Mundial de la Salud y la acogida del Ministerio de Salud para tener un pan con 400 miligramos de sal por cada 100 gramos. ¿Qué dicen del tema?

Alarma innecesaria. "No se puede obligar a hacer un pan con determinada cantidad de sal porque va a interferir en las características organolépticas de este. Al final, va a depender del consumidor si opta por comerlo o no, que ellos decidan. Sigam comiendo, nadie se va a enfermar. Pero si se está tan preocupado del sodio, hay que comer este pan con palta, tomate o huevo y dejar otros productos que sí tienen alto sodio como el queso, la mantequilla", dice la nutricionista Catalina Miranda de ainchile.cl. "Hay otros panes que son más salados que la marraqueta. Las dobladas y el pan envasado, por ejemplo".

No es la calidad sino que la cantidad. "Es un alimento de uso masivo que siempre se está monitoreando por su consistencia y propiedades nutricionales, bajo en grasa y su harina fortificada con ácido fólico. No es el producto comercial que tiene más sodio. Hay medidas que son demasiado restrictivas. Partamos de la base que en Chile se consume 4 a 5 veces más del pan que se debe. Las mujeres necesitan dos porciones al día y los hombres 3. Los hombres y mujeres están comiendo el doble", resalta e insiste en que hay que poner ojo en otros productos con más sodio.

Buen producto. "Es un buen producto para partir en la mañana porque es derivado de la harina blanca de trigo, que aporta energía, es rico en hidratos de carbono y proteína y lo más importante: bajo en grasa. Su elaboración es en base a agua, levadura y sal. Por eso no aporta grasa ni colesterol. El problema radica en la cantidad, no

hay que estigmatizarlo", agrega Carolina Valdebenito, nutricionista del Centro de Atención Nutricional de la [UDLA](http://udla.cl).

Atributos. "Cada pan tiene aproximadamente un gramo y medio de sal y cada gramo son 390 miligramos de sodio. Un gramo y medio de sal es excesivo para la persona que se come dos unidades, tomando en cuenta que la OMS sugiere 5 gramos al día como máximo de sal", precisa Jessica Moya, académica de Nutrición y Dietética de la USS.

Mejor sabor y menos sodio. Marc Escudé, español vecindado en Chile y especialista en pan, asegura que "se puede hacer pan por debajo de los 400 miligramos de sodio y quedan crujientes y no pierden sabor. Para eso hay que invertir. Por ejemplo, hay productos, incluso de Chile, de sales naturales reducidas en sodio que el kilo es de aproximadamente 600 pesos a diferencia de los 100 pesos de la sal común. No hay que alarmar a la gente".

Autoridades tranquilizan. El subsecretario de Salud, el doctor Jaime Burrows, calmó los ánimos diciendo que no está en los planes ministeriales la eliminación de la marraqueta. "Es parte normal de la alimentación y vehículo de políticas de salud públicas", en referencia al ácido fólico que se incorpora en la harina para evitar malformaciones fetales. Dice que el llamado es a los panificadores a reducir el sodio. El presidente de la Federación de Industriales del pan, anticipó que hay 757 panaderos de los 12.500 que han reducido 400 a 500 gramos de sal por quintal de harina.

"Todos queremos la marraqueta, es exquisita", dijo a Cooperativa la presidenta Michele Bachelet