



16

EL LÍDER
SÁBADO 13 DE JUNIO 2026

TENDENCIAS

El kimchi coreano se une a los alimentos medicinales de Oriente

El fermento de repollo picante y aromático ayuda al sistema inmune y regula la presión arterial. Cada vez es más popular en los restaurantes asiáticos.

V.B.V.

En cada ciudad de Chile hay al menos una tienda de cosmética coreana, mientras los adolescentes escuchan k-pop y leen manga. Esta ola también se traslada a la comida, mediante los fermentos como el kimchi, ese repollo picante y aromático que, según la académica de la Universidad de Las Américas (UDLA), María Cecilia Opazo, "es un alimento vivo, literalmente, y muy bajo en calorías".

Cuando el kimchi fermenta, "millones de bacterias trabajan en silencio. Primero actúan los microorganismos que acidifican el ambiente y protegen el alimento. Luego toma el mando un microorganismo conocido como *L. plantarum*, la 'estrella' del kimchi maduro, responsable de producir el ácido láctico que le da ese sabor", describió la bioquímica.

Esta bacteria característica de los chucrut "estabi-



SHUTTERSTOCK

EL KIMCHI ES PARIENTE DEL CHUCRUT.

liza la fermentación y, según la evidencia científica, concentra la mayor parte de las propiedades saludables del alimento".

El kimchi, al igual que los fermentos de té conocidos como kombucha, son recetas que unen lo culina-

rio a lo medicinal en Oriente.

La *L. plantarum* "produce bacteriocinas, sustancias que combaten naturalmente microorganismos dañinos como *Listeria* o *Staphylococcus*. También genera GABA, que es

un compuesto que ayuda al cerebro a reducir el estrés, aliviar la ansiedad y regular la presión arterial", señaló Opazo.

A eso se suman las propiedades antioxidantes y compuestos que "reducen la inflamación y modulan el sistema inmune. Todo producido por bacterias vivas en un frasco de repollo fermentado".

Sobre si el kimchi es un alimento probiótico, como los preparados de yogurt, la académica indicó que "esto aún se encuentra en debate en la comunidad científica, pero el mensaje de fondo es claro: los alimentos fermentados tradicionales presentan una complejidad biológica que ningún suplemento en cápsula replica".

"El k-pop tiene coreografías perfectas. El kimchi tiene microorganismos perfectos. Y mientras el mundo baila al ritmo de Corea, quizás vale la pena prestarle más atención al plato", agregó la bioquímica. 🌱



MEMORACHILENA

EL RELIGIOSO JESUITA CLASIFICÓ GRAN PARTE DE LA FLORA CHILENA.

Buscan masificar el legado del Abate Molina

Abate Juan Ignacio Molina es un nombre que se ubica en la entrada de numerosos establecimientos educacionales, edificios y plazas, en homenaje al primer científico chileno que incluso se adelantó al autor de "El origen de las especies", el británico Charles Darwin, en la tipificación de los seres del Cono Sur.

En este contexto, la Universidad de Talca inauguró la "Cátedra Abate Molina", para actualizar el legado de este personaje histórico, integrando disciplinas como la literatura, historia, biología y economía.

Molina nació en Villa Alegre en 1740 y falleció en el exilio en Italia en 1829. Fue el autor del "Compendio de la Historia Civil y Natural del Reino de Chile" (1776), que permitió que Europa conociera científicamente el territorio.

El académico Alejandro

Viveros destacó que Molina, "congeniando la experiencia del exilio y su labor en la Universidad de Bolonia, (...) logró desmontar los imaginarios que el Viejo Mundo mantenía sobre estas tierras".

Su par, Fernando Carrasco, agregó que el religioso "fue pionero en trabajar con el sistema de nomenclatura que se utiliza desde 1753 hasta hoy para clasificar, nombrar y organizar a los seres vivos. El abate no sólo describió y asignó nombres a parte importante de la flora chilena, sino también a la fauna, geomorfología y geología, anticipándose a Darwin".

La investigadora del Herbario de Talca, Benita González, agregó que "Molina taxonomizó alrededor del 7% de la flora descrita actualmente para Chile y su clasificación sigue vigente". 🌱

OSCAR GUERRA/AGENCIA UNO



LOS SELLOS PERMITEN SELECCIONAR CONSCIENTEMENTE LA COMIDA.

La revista The Lancet destacó el impacto de la Ley de Etiquetado

La coordinación de múltiples políticas alimentarias -incluyendo el etiquetado de advertencia en la parte frontal de los envases, las restricciones de publicidad y las regulaciones sobre la alimentación escolar- tiene "un impacto real" en la reducción de la obesidad infantil, afirmó un estudio publicado en The Lancet.

El trabajo, liderado por

investigadores de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), analizó la influencia de las medidas dirigidas hacia los productos alimenticios con alto contenido en grasas, sal y azúcar, incluidas en la Ley de Etiquetado y Publicidad de Alimentos.

Chile, menciona la revista, se encuentra entre los países con tasas más altas de sobrepeso y obesidad

infantil. Para combatir esto, en 2016 implementó una de las políticas alimentarias "más completas y ambiciosas del mundo", en referencia a la citada Ley.

Para el análisis se utilizaron datos de más de 321.000 escolares en Chile, de entre cuatro y seis años, para comparar su peso y estatura con el de los niños en los años anteriores a la Ley.

El estudio reveló que aquellos que habían asistido a la escuela durante 18 meses tras la introducción de la fase 1, en 2016, tenían menos probabilidades de sobrepeso que los menores de los mismos cursos antes de la Ley. Las niñas tenían un riesgo un 2,9% menor de tener sobrepeso u obesidad, mientras que los niños un 2,4% menor. 🌱

