

Artículo

Berries: Protectores del cerebro

Arándanos, frutillas, moras... sus beneficios van más allá de las propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias. Así lo aseguran los científicos del Departamento Federal de Agricultura de Estados Unidos - líder mundial en investigación sobre los efectos de los berries en la salud- que descubrieron que parte del poder de estos frutos radica en su capacidad para facilitar y mantener la comunicación normal entre las células cerebrales.

Esto se debe a la directa relación entre los polifenoles que contienen estos frutos y el envejecimiento de las neuronas, ya que ayudan a limpiar las proteínas tóxicas asociadas a la pérdida de memoria y otros síntomas de deterioro mental.

A principios de este año, un estudio en personas mayores reveló que el consumo diario de arándanos ayuda a mejorar el aprendizaje, recordación de palabras y hasta los síntomas de la depresión.

¡Este impresionante descubrimiento demuestra que los berries son buenos para tu cerebro!



Columna

Por el Chef
Marcos Farías



¡Se enfrió la sopa!



Una buena sopa fría para el verano puede convertirse en algo tan agradable como una humeante sopa caliente en invierno. Se trata de una preparación muy refrescante, baja en calorías, hidratante y rica en vitaminas que además es compatible con el sol y el calor.

El abanico de ingredientes que se puede utilizar es amplio: diversidad de verduras, legumbres, lácteos o incluso las frutas como physalis o arándanos, son apropiados para ser convertidos en una sopa o crema fría.

Como prueba, solo imagínate una sopa de Physalis con queso de cabra, o una Vichyssoise con arándanos, una sopa de melón con frambuesas, o sopa de mojito sin alcohol con frutillas.

Encuentra algunas de estas recetas en www.hortifrut.cl

Entrevista al Chef

Sebastián Maturana
CHEF EJECUTIVO CASA MAR

“Comer rico pero sano”



¿Cuál es la propuesta de Casa Mar?

Es un restaurante de pescados y mariscos que posee una gran variedad, las preparaciones son simples pero bien presentadas y ante todo tenemos materia prima de primer nivel, traemos productos de varias partes del mundo y eso nos hace un lugar muy interesante por conocer.

Además tenemos un concepto nuevo en Chile que se llama la “comida inteligente” que es básicamente comer rico, pero sano.

¿En qué consiste la alimentación inteligente?

Es la elección correcta de las materias primas con las que trabajamos, fijándonos en varios aspectos como: la relación omega 6:omega 3, su índice glicémico, la cantidad de antioxidantes que posee el alimento, sal reducida en sodio en forma natural y con fibra dietaria que es necesario comerla diariamente. Con todo esto puedes hacer un cambio radical en tu salud creando un impacto positivo y así bajar los índices de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles que están matando a los chilenos.

¿Qué opinas de la incorporación de berries en la cocina?

Los berries para mí son muy importantes ya que son una gran fuente nutritiva y tienen una gran cantidad de antioxidantes, ahora recién se está conociendo más la inmensa variedad de berries que existen. Espero puedan ser alcanzables de forma transversal a los chilenos para que todos gocemos de sus bondades.



¡Temporada de berries frescos en Berry House!

Para este verano la línea Naturipe Farms te ofrece toda la calidad y beneficios de tus berries frescos de siempre: arándanos, frutillas, frambuesas, moras, zarzaparrillas y physalis.

Recuerda que estos coloridos frutos son bajos en calorías, ricos en fibra, tienen propiedades antioxidantes, un alto contenido en vitamina C y cero colesterol, por lo que te ayudan a proteger tu salud de una forma deliciosa. Encuentra ingeniosas recetas en www.hortifrut.cl y disfruta de un verano saludable.



¡Dale la bienvenida a una vida sana y consume diariamente una porción de berries!

Berry House: Centro Comercial Las Pataguas, Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Lo Barnechea. Fono: 955 4699.

Escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com