



*¡Una tentación saludable!*



Columna

## Alimentación saludable: ¡Se puede!

Por Carla Reyes  
Nutricionista Hortifrut



Llegó la primavera y con ella la preocupación por bajar los kilos aumentados en la celebración del Bicentenario. No es necesario realizar una dieta restrictiva para que sea milagrosa, lo que realmente funciona es tener una alimentación equilibrada, variada y saludable.

**Con estos simples tips podrás lograrlo:**

1. No te saltes nunca ninguna comida del día y evita comer a deshoras.
2. Consume diariamente 3 porciones de fruta y 2 de verduras. Aprovecha los exquisitos berries, incorporándolos a tu alimentación diaria como postres en el almuerzo o cena, o como jugos naturales en tu desayuno.
3. Modera el consumo diario de sal, ya que esta ayuda a la retención de líquidos impidiendo una baja de peso adecuada.

Si quieres obtener más información escríbeme a [nutricionista@hortifrut.cl](mailto:nutricionista@hortifrut.cl) o visita nuestro sitio [www.hortifrut.cl](http://www.hortifrut.cl)



Artículo Gastronómico

## Snacks saludables: ¡Un buen hábito!

La palabra snack puede referirse a cualquier tipo de alimento que consumamos entre una y otra comida. Por lo general a media mañana o media tarde, las ansias por devorar un bocado nos invaden y la mayoría de las veces acudimos a las golosinas.

Pero hay muchas opciones más saludables que no atentan con nuestra salud y nos ayudan a mantener un peso equilibrado. Las frutas son una excelente alternativa, pues además de su aporte vitamínico, ayudan a controlar la ansiedad y el apetito para respetar las horas de comida.



Ten siempre a mano una porción de berries deshidratados y disfruta de su sabor a cualquier hora del día.

Para un snack rápido, sano y natural, mezcla berries frescos con un poco de leche, azúcar o miel.



Entrevista al Chef

## Oscar Gómez

Chef ejecutivo Astoria



### “SOY UN COCINERO QUE ESTÁ TRATANDO DE SER UN APORTE”

El destacado chef peruano lanzó en junio de este año su nueva propuesta gastronómica: Astoria. que pretende rescatar lo mejor de la alta cocina peruana.

#### ¿Qué es lo que más te gusta de ser chef?

Creo que para llegar a ser chef me falta mucho, me considero un cocinero, me gusta cocinar, me gustan los productos que ofrece el mercado. Soy un cocinero que está

tratando de ser un aporte, trabajando día a día con dedicación y luchando por rescatar la gastronomía peruana.

#### ¿Cómo han recibido los clientes la propuesta gastronómica de Astoria?

Nuestros clientes son los que día a día nos exigen, por lo que estamos aprendiendo de ellos y seguimos trabajando para satisfacerlos. Somos detallistas y nos preocupamos de mantener una excelente calidad.

#### ¿Cuál es tu opinión sobre los berries?

En Astoria utilizamos los berries desde los aperitivos hasta los postres. Son un gran aporte en nuestra carta y además, muy beneficiosos para la salud.



## Pulpa de arándanos ¡Más beneficios para tu salud!

La pulpa de arándanos de Hortifrut está elaborada con fruta seleccionada y llena de beneficios para tu salud. Junto con su conocido efecto antioxidante, los arándanos son muy útiles para combatir la diabetes. Una reciente investigación realizada en la Universidad Estatal de Louisiana, asegura que los arándanos logran reducir el riesgo de desarrollar diabetes, disminuyendo la concentración de glucosa en la sangre.

Durante seis semanas un grupo de personas recibió una bebida que contenía 22.5 gr. de sustancias bioactivas de arándanos, mientras que otro grupo recibió un batido “placebo” de igual valor nutritivo. El 67% de aquellas personas que habían consumido el batido de arándanos redujo un 10% o más la resistencia a la insulina.

- **Envase:** bolsas de 1 kg, compra mínima caja de 10 kg.
- **Duración:** 18 meses, congelado.
- **Modo de uso:** mezclar 1 kg. de pulpa con 2 lts. de agua.

Encuentra éste y otros productos en Berry House (Fono 955 4699) o consulta con tu vendedor.

