

Columna



Alergias primaverales y alimentos

Carla Reyes
Nutricionista Hortifrut



Con la llegada de la primavera, no sólo tenemos días más soleados, sino que también surgen las temidas alergias. Estudios publicados en los últimos años, han determinado que existe la posibilidad que los antioxidantes –en especial la vitamina E y C- tengan un efecto benéfico en las personas que padecen este problema, ya que ayudarían a reducir la inflamación producida por los alérgenos.

Además de los tratamientos médicos, hay algunas alternativas naturales que pueden ser de ayuda para manejar los síntomas de las alergias, la clave está en escoger los que hacen más fuertes nuestras defensas. Es el caso de los berries, que contienen en gran cantidad vitamina C, por lo que si presentas algún tipo de alergia, es recomendable que en esta época aumentes tu consumo de frutillas, frambuesas, moras o arándanos y así mejorar tu respuesta inmune ante los alérgenos más conocidos como el polen, la tierra, los ácaros, plátanos orientales o el pasto.

Si tienes dudas o quieres obtener más información escríbeme a nutricionista@hortifrut.com o visita nuestra Web www.hortifrut.cl

¡Arándanos para una mejor sonrisa!



Cada vez se conocen más beneficios de consumir berries y la salud dental no es la excepción. Desde hace algunos años se ha estado investigando el aporte de los arándanos para ayudar a prevenir la gingivitis (infección de las encías) y en el último tiempo diversos estudios vinculan a estos frutos con la eliminación de la placa bacteriana.

Un investigación publicada en el Journal of the American Dental Association, asegura que existe un componente único de los arándanos conocido como "material de alto peso molecular no dializable" (NDM por sus siglas en inglés), que tiene la particularidad de inhibir la capacidad de coagulación de ciertas bacterias orales responsables de la acumulación de placa bacteriana y la enfermedad periodontal -la segunda causa de pérdida de dientes.

Frescos, deshidratados, congelados, jugo concentrado... en cualquiera de sus formas, ¡los arándanos te ayudarán a tener dientes más sanos!

Crisps de Granola: ¡un sabor saludable!



Para comenzar el día con más energía, qué mejor que un buen desayuno con la mejor combinación entre sabor y salud. Es sabido que uno de los desayunos más completos conocidos hasta ahora es la granola, una mezcla de exquisitos alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a nutrir y desintoxicar nuestro organismo. Descubre las bondades de los crisps de granola Yogi disponibles en Berry House, con el toque de sabor que sólo los berries pueden aportar. Los podrás disfrutar en sus dos variedades: arándanos y frutillas. Pruébalos con leche, yogurt natural o como snack de media mañana. Los crisps de granola Yogi combinan la dulzura natural de los berries con los granos de cereal que lo convierten en un alimento sano, energético y realmente irresistible.

Encuentra éste y otros productos en Berry House: Centro Comercial Las Pataguas, Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Lo Barnechea. Fono: 955 4699. Escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com



Entrevista al Chef

Luis Lopez, Chef Corporativo Hoteles Dreams:

Los berries son los reyes de la gastronomía

Con 20 años en la cocina, Luis ha logrado acumular una invaluable experiencia en destacados restaurantes y hoteles del país, hoy es miembro de la agrupación Gastronómica Chef de Los Ríos y desde la hermosa ciudad de Valdivia, quiso compartir su experiencia con nosotros.

¿Cómo definirías tu cocina?

Mi cocina es más bien clásica, pues me gusta buscar el mejor sabor de los ingredientes, no se trata de disfrazarlos, sino más bien de potenciarlos.

¿En qué consiste la propuesta gastronómica de Dreams Valdivia?

Tiene que ver con lograr platos sencillos, atractivos, pero sobre todo sabrosos. Estamos presentes en distintas ciudades de Chile y la idea es convertirnos en un referente gastronómico de cada lugar, basándonos en la calidad de los

productos que entregamos. Nuestros platos son preparados al momento de ser servidos –incluso para los banquetes- lo que ha sido muy bien valorado por nuestros clientes.

¿Qué opinión te merecen los berries?

Los berries se han convertido en los reyes de la gastronomía, gracias a la gran gama disponibles podemos crear más y variados platos en la pastelería, considerando su alto consumo, su poca merma y su volatilidad. Además con ellos podemos lograr diferentes preparaciones, que no sólo destacan en lo dulce, sino también en lo salado, aportando luz y brillo a los platos.

