

Columna

Alimentos Funcionales

Carla Reyes
Nutricionista Hortifrut



Existe una nueva corriente respecto a los alimentos y sus importantes aportes para mantener una buena salud. Se trata de los alimentos funcionales, son aquellos productos naturales o procesados que tienen beneficios reales para el organismo.

Dentro de los alimentos que cumplen una función saludable en nuestro cuerpo, pudiendo evitar en muchos casos enfermedades como el cáncer, se encuentran los berries, cuyas propiedades son cada vez más conocidas y han sido ampliamente estudiadas en los últimos años.

Otro concepto asociado a los alimentos funcionales son los fitoquímicos, se trata de compuestos orgánicos presentes en alimentos de origen vegetal como los berries, que forman parte de los polifenoles, otras sustancias con propiedades antioxidantes muy efectivas para combatir problemas cardiovasculares, la diabetes, entre otras enfermedades.

Se recomienda incorporar diariamente alimentos funcionales a nuestra dieta, para así disfrutar de las bondades que nos ofrecen y gozar de buena salud de forma natural.

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



VER PARA COMER

Los investigadores, del Instituto de Psiquiatría Max Plack, realizaron un estudio que comprueba que ver alimentos deliciosos influye directamente en nuestros deseos de comer.

El estudio comprobó el dicho popular: "la comida entra por los ojos" pues ver alimentos deliciosos estimula el apetito. Al ser expuestos a imágenes de sabrosa comida, los participantes de este estudio registraron un aumento de una hormona llamada grelina presente en nuestra sangre, que juega un rol importante en la regulación de nuestros deseos de comer.

Esto explicaría el por qué cuando vemos la foto de un pastel o un delicioso chocolate u otro alimento apetitoso, se convierte en algo irresistible. Esto sin importar que hayamos comido hace poco tiempo.

Ya lo sabes, si no quieres caer en la tentación... ¡cierra los ojos cuando pases por un anuncio de comida.

Gonzalo Cordero

Chef Ejecutivo Restaurante Mestizo:



Desde julio de 2011 Gonzalo Cordero aceptó el desafío de convertirse en chef ejecutivo del restaurante Mestizo. Desde entonces ha trabajado duro por hacer las cosas cada día mejor y los resultados así lo comprueban.

¿Cómo ha sido tu experiencia en Mestizo?

Es harto trabajo pero es entretenido, este local es casi irreproducible, la infraestructura y el entorno es realmente envidiable. La cocina abierta que te da la posibilidad de estar mirando el parque mientras cocinas, tiene muchos factores positivos y hemos hecho un trabajo bien grande en cuanto al tema gastronómico.

¿Qué sabor especial tiene para ti el hecho de trabajar en gastronomía?

Es un tema que te tiene que apasionar, se vive bajo presión, se trabaja los fines de semana, demanda muchísimo, pero yo todos los días me levanto feliz a trabajar y tratando de hacer las cosas cada vez mejor. Lo satisfactorio es ver a la gente disfrutar con lo que uno hace.

Hortifrut

La verdad es que no hay un producto que se le parezca, son realmente de primera calidad, en los distintos formatos se nota una preocupación por mantener los estándares. Siempre tengo presentes los productos de Hortifrut, me encantan, en lo personal me preocupo mucho de los envases, que vengan bien sellados, limpios y en eso también cumplen con lo que se requiere.

Producto Destacado



Blueberry Muffin Mix:

¡prepara tus propios muffins de arándanos!



El muffin, conocido en español como "magdalena" remonta sus orígenes en Inglaterra, su receta es tan antigua que algunos recetarios de 1703 ya hacían referencia a esta preparación. Este suave queque se consumía principalmente como acompañamiento al desayuno y con el tiempo se fueron incorporando distintos sabores.

Es así como los berries no fueron la excepción y se han convertido en un excelente aliado para potenciar el exquisito sabor de los muffin. Excelentes para acompañar la hora del té, como colación para los niños o simplemente para disfrutar a media mañana con un rico café.

No esperes más y prueba la incomparable mezcla lista para cocinar que encontrarás en Berry House.

Encuentra la más amplia variedad de productos en base a berries en nuestra tienda Berry House, en Av. José Alcalde Délano 10682, local 4, Lo Barnechea.

Contáctanos al fono 955 4699 o escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com