

Artículo

*Del bosque a la heladería*

Así lo demuestra un estudio dado a conocer recientemente en el encuentro Experimental Biology 2011 de la Sociedad Americana de Nutrición. Los investigadores, analizaron la función de los polifenoles de los arándanos, compuesto que ayuda a frenar la formación de los tejidos grasos.

El estudio, realizado en tejidos de ratones en cultivo, reveló que el contenido en lípidos en el grupo de control fue significativamente superior que en los tejidos que recibieron tres dosis de polifenoles de arándanos. La mayor dosis de polifenoles consiguió un 73 por ciento de disminución en lípidos y la menor una reducción del 27 por ciento.

Estos nuevos resultados aumentan la lista de beneficios asociados con los arándanos, que ya han mostrado su capacidad de combatir la enfermedad cardíaca y la diabetes.



Columna

Carla Reyes  
Nutricionista Hortifrut



**BERRIES DESHIDRATADOS:**

*Calidad y sabor intactos!*

Ya hace un tiempo que existen los berries deshidratados, pero la tecnología utilizada años atrás era muy diferente a la de hoy en día, ya que al deshidratar las frutas se perdían muchas vitaminas y nutrientes. Actualmente, gracias a un proceso industrial y 100% seguro, se reduce el contenido de agua presente en la fruta, pero se mantienen todos sus beneficios: aportan gran cantidad de fibra dietética que es fundamental para un tránsito intestinal adecuado, ayudan a la reducción de colesterol sanguíneo y a mantener los niveles de glicemia, son una de las frutas con mayor aporte de Vitamina C, que no sólo previene los resfríos, sino también es un potente antioxidante que retarda el envejecimiento y la posibilidad de adquirir algún tipo de cáncer. Los berries deshidratados son de gran versatilidad culinaria, se pueden realizar recetas tanto dulces como saladas, ideales para las colaciones de nuestros hijos en edad escolar o para deportistas. Si quieres obtener más información escríbeme a [nutricionista@hortifrut.com](mailto:nutricionista@hortifrut.com) o visita nuestra Web [www.hortifrut.cl](http://www.hortifrut.cl)



Entrevista al Chef

*Juan Carlos Bozo*

CHEF EJECUTIVO VALLE NEVADO SKY RESORT CHILE

SABORES DESDE LA MONTAÑA



Su cercanía con la cocina comenzó a los 15 años de edad, desde entonces Juan Carlos ha ido acumulando la experiencia y los conocimientos necesarios para llegar hasta donde está hoy: Chef Ejecutivo del centro turístico Valle Nevado Sky Resort Chile.

**¿En qué consiste la oferta gastronómica de Valle Nevado?**

Tenemos una gran variedad de restaurantes para todos los gustos, destacando La Fourchette y Don Giovanni. El primero se especializa en comida francesa y el segundo ofrece cocina italiana gourmet, ambos con una magnífica vista a la cordillera de Los Andes.

**¿Qué elementos tomas en cuenta a la hora de decorar un plato?**

En cuanto a la presentación de los platos me preocupó de tener una buena porcelana y por otra parte, que la decoración se pueda comer, si uso una salsa o una flor, que sea parte de la preparación y no sólo un adorno.

**¿Qué te parecen los berries de Hortifrut?**

La calidad de los productos de Hortifrut es realmente excelente, creo que son los mejores berries del mercado. Es muy importante trabajar con una buena materia prima, es lo esencial para que un plato quede bien, pienso que no hay chefs malos, sino que hay malos productos. Por lo mismo confío plenamente en los berries de Hortifrut por su gran calidad y sabor, me voy a la segura.

*berry house*  
HORTIFRUT

*Chocolates Surmont de mazapán y arándanos*

Este exquisito chocolate belga relleno en base a mazapán y arándanos, es una verdadera delicia que no puedes dejar de probar. Además de su irresistible sabor, el chocolate ayuda a combatir el envejecimiento y la depresión, pues contiene cacao, un alimento rico en antioxidantes al igual que los berries y posee alrededor de 300 sustancias psicoactivas como la feniletilamina, que se relaciona con la sensación de bienestar.

Déjate tentar con el mejor chocolate belga, creado en base a recetas francesas y elaborado en base a ingredientes 100% naturales.

*¡Deléitate de forma sana este invierno!*

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.

Escribenos a:

[berryhouse@hortifrut.com](mailto:berryhouse@hortifrut.com)

