



por Chef Marco Farías HORTIFRUT

## Columna

### Los Tentempies, golosa tentación

Para algunos el comer entre horas es una necesidad, para otros un vicio necesario bajo un momento de nerviosismo o estrés, pero lo interesante es que nuestro cuerpo no debe pasar más de 6 horas sin recibir ningún alimento, por lo cual es "bueno" consumir un tentempié. Esto no es sinónimo de engordar, pues hablamos de un alimento que no supere las 80 Kcal. Un tentempié o colación, puede llegar a ser parte indispensable de una dieta tanto para bajar de peso como para disminuir excesos de colesterol o azúcar a la sangre. Este alimento tiene la función de proporcionar a nuestro

organismo una carga de energía adecuada para soportar las horas que restan para la comida. Si llegas con demasiada hambre a sentarte a la mesa, devorarás sin control el plato que tienes en frente.

La clave está en escoger un tentempié adecuado. Algunos que recomiendo serían barras de cereales que no superen 78 Kcal, y por supuesto, arándanos, frutillas y frutas en su estado natural o deshidratado.



## Entrevista al Chef

### Álvaro Lois

*"El mejor ingrediente es el trabajo"*



Con 15 años de experiencia, Álvaro Lois es actualmente Coordinador Técnico de la carrera de Gastronomía de Inacap Apoquindo. Con el lema de "trabajar, trabajar y luego trabajar", reconoce estar satisfecho con sus logros y el camino que ha recorrido hasta ahora en el mundo de la gastronomía.

#### ¿Cómo ha sido tu experiencia profesional?

Comencé a trabajar desde el primer día que empecé a estudiar, me acuerdo que fui sólo de garzón a un evento de 200 personas, no sabía que hacer, me daba miedo tomar la bandeja, pero seguí igual, terminé exhausto y salí feliz con un sobre con \$12.000 de la época. Me gustó tanto que desde esa fecha hasta hoy no he parado, para acumular la mayor experiencia en el menor tiempo posible y poder lograr llegar hacer clases a donde empecé, Inacap.

#### ¿Qué opinas de la incorporación de berries en las preparaciones?

Es una maravilla cocinar con productos de calidad, como los que está produciendo hoy Hortifrut, además de la variedad de productos, con lo que se pueden lograr platos de óptima calidad y de alto nivel técnico.

#### ¿Cuál es tu berry favorito?

Uff!! difícil pregunta pues me gustan todos. Cada uno es completamente diferente al otro y por sus grados de dulzor y acidez, puedes combinarlos con todo: desde una carne de caza con arándanos hasta hacer un gástric de guindas ácidas.

#### ¿Cuál ha sido tu receta para el éxito en la vida?

No me creo exitoso, pero soy un hombre feliz con lo logrado. Mi filosofía es trabajar, trabajar y trabajar, pero con un ingrediente que aprendí cuando trabajé con japoneses: trabajar con lo más cercano a la perfección y no hacer las cosas con "planes B" o "a la pinta de uno", eso es lo único que me ha dado resultado para lograr lo propuesto.

## Artículo: Mejorando nuestra digestión

Además de seguir una dieta balanceada, desde niños se nos enseña que debemos masticar bien los alimentos. Pero también hay otros consejos muy útiles para mantener el equilibrio en nuestra digestión.

A la hora de comer es necesario que nada nos oprima la zona abdominal, si has tenido la mala idea de usar una faja para asistir a un gran banquete sabrás de lo que estoy hablando. Además hay que complementarlo con una posición recta, ya que facilita el proceso digestivo.

Una comida abundante provoca una "sobrecarga" de los órganos digestivos, pues tienen que realizar un trabajo

mayor, es por esto que una siesta podría retrasar tu metabolismo.

Tampoco es conveniente realizar ningún esfuerzo físico o mental luego de las comidas, ya que estos actos obligan a la sangre que se concentra en la zona digestiva a desplazarse hacia otras áreas del cuerpo dificultando la digestión.

No olvides que hay ciertos alimentos como los berries que son un excelente aliado para mejorar tu sistema digestivo.



## Espárragos Blancos, un lujo en tu mesa

Desde siempre los espárragos han sido un alimento de gran prestigio culinario que además tienen grandes propiedades nutricionales. A su importante presencia de minerales como potasio, fósforo, calcio y magnesio, se suma un alto contenido en vitaminas.

A diferencia del espárrago verde, el espárrago blanco crece debajo de la tierra y para conservar su color no debe recibir la luz solar. Son una excelente alternativa para incluir en tu dieta, pues cada porción (2 unidades) aporta sólo 25 calorías y un 0% de grasa.

#### Preparación:

Lavar los espárragos, cortar 1/2 cm. de la base. Pelar 3/4 partes del espárrago desde la base hacia la cabeza, dejando ésta intacta. Cocer durante 20 minutos en agua hirviendo con el jugo de 1 limón y un poco de sal. Retirar de la olla y sumergir en agua fría o con hielo para cortar la cocción interna y así resaltar su color. Dejar enfriar y escurrir antes de servir.

**¡DISFRUTA DE TODO EL SABOR DE UN PRODUCTO DE CALIDAD, FRESCO Y NATURAL!**

Encuentra este producto Hortifrut en todos los supermercados del país.

