



➔ ¡Consume frutas e hidrata tu organismo! por Chef Marco Farías HORTIFRUT



Hemos hablado de la importancia de beber abundante líquido e hidratar nuestro organismo, especialmente en épocas de calor. Pero ¿sabías que ciertos alimentos sólidos son muy útiles para esto?, es el caso de las frutas: más del 80% de su peso es precisamente agua.

A lo largo del día, una persona pierde alrededor de tres litros de agua a través de la respiración, transpiración, etc. En el caso de los deportistas es aún

mayor y por eso es primordial reponerla para no sufrir las consecuencias de la deshidratación y mantenerse saludable.

Si eres de las personas a las que no les gusta tomar agua, puedes ayudarte con frutas, pues son una excelente fuente de líquidos en la dieta diaria. Los berries - tan aromáticos y coloridos - hacen un buen aporte: las frutillas alrededor de un 90% y las framboesas 87% de su contenido es agua.

➔ Entrevistas al Chef

“El paladar de los chilenos se aburrió de tanta sofisticación”

Pamela Fidalgo
Chef Ejecutivo
Alma Restaurante



Luego de un recorrido de más de 18 años entremezclando aromas y sabores irresistibles al paladar, Pamela Fidalgo chef ejecutivo de Alma Restaurante, reconocida como chef del año 2007 según el Círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile, ahora apunta por rescatar los sabores tradicionales.

¿Cómo definirías el paladar de los chilenos? Creo que el chileno se aburrió de tanta sofisticación y a partir de eso surge mi necesidad de volver al origen y darles lo que realmente quieren y que no se intimiden al entrar a un restaurante.

¿Qué opinión tienes de los berries? Yo deliro con los berries, pero mi favorito es la mora, son la base de mis mermeladas especiadas, en postres, en tragos las agregamos a un calafate de Martini y además tienen muy buena aceptación.

¿Qué proyectos gastronómicos tienes? Tenemos una franquicia de Santiago Grill con cuatro locales nuevos prontos a abrir, en donde se practica el lema de que cualquier alimento se puede grillar, langosta, guayú, vegetales, la diferencia está dada por el sazón que le das a los productos.

➔ Tendencias Gastronómicas *Beneficios de la fibra en nuestra dieta*

Desde hace varias décadas se han investigado las ventajas de una dieta rica en fibras. Este interés surge luego de observar que los habitantes de algunas áreas de África no padecían ciertas enfermedades muy comunes en las zonas urbanas, en especial de los países occidentales.

La fibra está presente en los vegetales y es la parte de éstos que no puede ser digerida por el organismo, por lo que no aporta calorías ni energía. Sin embargo tiene grandes propiedades en la regulación del trán-

sito intestinal, los niveles de colesterol en la sangre e incluso en la prevención de ciertas enfermedades. Los médicos recomiendan ingerir entre 20 y 30 gramos diarios de fibra, la que podemos encontrar en los berries. Cada vez más en el mundo occidental se promueve la ingesta diaria de fibra y definitivamente, no se trata sólo de una moda.



Producto Destacado **Physalis Deshidratado**



Conocido también como farol chino, este berry es considerado un fruto exótico cuyo cultivo, originario de América del Sur, se remonta al período de los Incas en el Perú.

Además de su agradable sabor, los physalis son frutos libres de grasa, cero colesterol, alto contenido energético, excelente fuente de vitamina A, vitamina C y están disponibles durante todo el año.

Atrévete y prueba innovando en la cocina con estos irresistibles berries. Puedes preparar exquisitos bombones untando los physalis deshidratados en chocolate fundido, agregarlos en ensaladas, jaleas, jugos, helados y preparar salsas para carnes blancas.

¡Su sabor te sorprenderá!