



La ruta santiaguina de comida saludable

Descripción

¿Cuántas veces has estado en Santiago Centro buscando dónde comer sano? Hoy daremos a conocer dos locales de comida saludable en pleno centro de la capital, ¡toma nota!

Dani Arancibia Meléndez
darancibia@todomujeres.cl
[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- Santiago Centro tiene un sin fin de calles, pasajes peatonales y galerías, a esto se suma que todas las personas andan caminando contra el tiempo, todo el movimiento es rápido y eso implica unirse a la masa o llevar tu propio ritmo de vida. A la hora de almuerzo, el movimiento empieza a aumentar aún más... Cerca de las 13:00 hrs. varios trabajadores y transeúntes están en su esperada ho



Ensalada preferida de Paulina

González

ra de colación, que generalmente no dura más de 60 minutos. Las ofertas de comida rápida o comida al paso son hartas, pero estas suelen ofrecer **menús altos en calorías**, como por ejemplo: **un completo italiano (501 calorías) más una bebida (139 calorías)**, este almuerzo nos da un total de **601 calorías**, y en un adulto es recomendable consumir un promedio de **2.000 a 2.500 calorías al día**.

Paulina González (52), trabaja hace más de diez años en Ahumada 131 en pleno centro de Santiago, cerca del Eurocentro. Comenta que se cansó de traer comida preparada en casa y de recorrer calles en busca de una alternativa vegetariana, *“todos los días salía a mi hora de colación, y recorría diferentes restaurantes de comida en busca de almuerzos económicos y contundentes, un día conocí mi picada que no la cambio por nada, el local de llama SuperSandwich, todos los días de la semana voy y me pido mi ensalada de siempre, es exquisita e ideal para mi, ya que soy vegetariana”*.

SuperSandwich

El local de comida saludable “SuperSandwich” por más de 12 años ha estado potenciando su imagen con menús alternativos al resto:

1. De entrada puedes pedir un **consomé de pollo solo, con huevo o cilantro**. Para las personas vegetarianas existe la alternativa de pedir una crema de verduras de zapallo y con un toque de queso rallado.



Consomé de pollo con huevo y cilantro.

2. Es posible encontrar por **\$2.300 fajitas con pollo o vegetarianas**, éstas incluyen diferentes verduras y puedes incluir una salsa con yogur y mostaza increíble.
3. También es posible escoger entre una serie de **ensaladas surtidas desde los \$2.500**

, éstas pueden incluir ingredientes tales como: papas cocidas (pueden ser con mayonesa light), zanahoria, betarraga, pepino, brocoli, palmitos, diferentes tipos de lechuga, choclo, entre otros. Si quieres puedes agregar pollo, jamón de pavo o queso.

4. Para beber por **\$1.200 puedes escoger un jugo natural** de tutti frutti, frutilla o piña, y por **\$1.400** puedes disfrutar de un jugo de **vitamina naranja sola o con zanahoria**.
5. El postre puede ser: una macedonia de frutas, frutas con yogur, frutillas solas o con yogur, semola con leche con salsa de caramelo o frutilla, o una bandeja de frutas frescas.

Si andas en metro, te bajas en la estación Universidad de Chile (Línea 1), y te diriges a la salida de New York, caminas por la calle hasta llegar a las intersecciones de Agustinas con Bandera, **la dirección exacta es: Bandera 236 Local 4.**



Local SuperSandwich.

La historia del local se remonta al año 2002, cuándo Rubén Moll (50) decidió crear un local de comida saludable, porque no le gustaba ver como la sociedad dependía de la comida rápida, convirtiendo la chatarra en un hábito alimenticio. A pesar de estar ubicado al frente a una gran cadena de restaurant (Mamut), y de tener a su alrededor harta competencia, **en 12 años ha logrado mantener a su clientela**, ya que ofrecen menús a precios muy accesibles, los platos son contundentes, y la atención es rápida.

“Invito a las personas que quieran comer sano a conocer nuestro local, está en la entrada de la Galería Alessandri por calle Bandera. Cuándo vengan al local, serán atendidos por su propio dueño, ¡los espero!”, comentó Rubén.

Chanut

Este local se encuentra al interior de la misma galería que el SuperSandwich, sin embargo, Chanut lleva funcionando desde el año 1982. Para su dueño, Patricio Moll (hermano de Rúben), este local tiene para todos los gustos:



Chanut.

- Puedes encontrar desde los **\$1.600** pizzetas individuales: napolitanas, con salame o vegetarianas.
- Baguettes desde los **\$1.800**: napolitano o salame.
- También puedes encontrar una variedad de sándwich en pan de molde como por ejemplo: el quesillo, palta y tomate; jamón, palmito y palta; ave palta; ave mayo; vegetariano con lechuga, tomate y pollo; entre otros.
- Además de ensaladas surtidas desde los **\$2.300**.
- Para beber ofrecen jugos naturales y vitamina naranja-zanahoria.

Esta picada fue recomendada por Sylvana Bustos, que todos los días almuerza allí.

Fecha de creación
septiembre 2014