

el impacto de nuestras decisiones cotidianas en la calidad de vida.

Su "cena de la longevidad", compuesta por salmón a la plancha, espárragos al vapor y quinoa, representa una combinación ideal de nutrientes: proteínas de alto valor biológico, grasas saludables, fibra y antioxidantes. Este tipo de preparaciones no sólo favorecen la digestión y el descanso nocturno, sino que también contribuyen a la salud cardiovascular y cerebral, especialmente en personas mayores.

Más allá de seguir modas nutricionales, debemos aprender a adaptar las buenas prácticas a nuestras propias necesidades. Comer con equilibrio, moderación y placer es posible en todas las etapas de la vida. La clave está en personalizar, escuchar al cuerpo y elegir alimentos que nutran tanto el organismo como el espíritu.

La longevidad no es sólo cuestión de años, sino de cómo los vivimos. Y una cena bien pensada puede ser el primer paso hacia una vida más saludable, plena y elegante.

Perla Valenzuela Moreno
Académica Nutrición y Dietética
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

Alimentación y longevidad

● La alimentación es mucho más que una necesidad biológica: es una herramienta poderosa para cuidar nuestra salud, prevenir enfermedades y promover el bienestar a lo largo de la vida. El ejemplo de Carolina Herrera, quien a sus 83 años mantiene una rutina alimentaria equilibrada y consciente, nos invita a reflexionar sobre