

10 Alimentos para combatir el frío

Llega el invierno y con él nuevos sabores en los platos. Para afrontar las bajas temperaturas es importante estar sanos y fuertes. Ingredientes como las legumbres, los frutos secos o las naranjas son lo mejor en esta época del año, y Montes de Galicia, el restaurante madrileño que revisita los sabores de la tierra gallega, enumera **10 alimentos para combatir el frío, como su deliciosa 'Pluma ibérica con tomate especiado, caviar de berenjena y queso de cabra caramelizado con salsa Teriyak'. (22,90€)**

1. Naranjas: En el primer puesto deben estar las naranjas, que son una fuente muy importante de vitamina C y ácido fólico, que ayudan a combatir los resfriados y también a mantener las defensas.

2. Zanahorias: Estas verduras, al parecer, son muy ricas en antioxidantes, como por ejemplo, la vitamina A, la cual es muy necesaria para el cuerpo. Se puede consumir en una tarta o una ensalada, aunque va bien con cualquier tipo de receta y saben deliciosas.

3. Verduras de hoja verde: Espinacas, alcachofas, lechugas... además de ser deliciosas favorecen al sistema inmunológico, son ricas en antioxidantes y se pueden consumir crudas o cocidas. Son perfectas para combinar en dietas que combatan el sobrepeso por su escaso aporte calórico y su alto poder saciante.

4. Tomates: Son antioxidantes y tienen mucha fibra y vitaminas C y E. Es conveniente quitarles la piel antes de consumirlos, ya que allí están la mayor cantidad de químicos nocivos.

5. Frutos secos (avellanas, almendras, piñones, nueces, castañas...). No conviene abusar pero sin duda son algo que no debe faltar en la dieta de invierno, por la cantidad de hierro, fósforo, vitaminas y nutrientes que añaden a una dieta. Un puñado al día es suficiente para notar el efecto que pueden hacer si se consumen habitualmente.

6. Pollo y carnes blancas: Está científicamente comprobado que el pollo es un alimento hecho para el calentamiento del cuerpo y ayudará a evitar el frío y la fiebre. Al parecer inhibe la inflamación, que es probablemente el factor decisivo a la hora de contraer infecciones del tracto respiratorio superior.

7. Jengibre y ajo: Por un lado, con el jengibre no se sufrirá dolor de garganta o un catarro durante estos meses debido a sus propiedades expectorantes; por otro, el ajo actúa como un antibiótico natural al contener alicina.

8. Pescados: Las grasas saludables, especialmente el Omega3, ayudan a combatir el frío. También son muy recomendables para mantener los huesos fuertes y contienen multitud de antioxidantes y vitamina B y C, buenas para el sistema nervioso.

9. Carnes rojas: Las proteínas deben estar presentes en la dieta habitual del adulto ya que ejercen funciones importantes, como el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Las carnes rojas son además ricas en hierro, ácido fólico y vitaminas B12, B1, B2 y B5.

10. Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos...) Estos deliciosos alimentos brindan al organismo la energía necesaria para combatir un duro día de invierno. Además, añaden proteínas, fibra y numerosas vitaminas.

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono: +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

/MontesdeGalicia

/LosMontesDeGalicia

<http://losmontesdegalicia.com/>
[/losmontesdegalicia](#)

Datos de contacto:
Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>