

Así cambia el cuerpo cuando se dejan las harinas

Las harinas están presentes en la vida diaria en forma de pizza, galletas o en un inocente trozo de pan. Aunque los carbohidratos son nutrientes que el cuerpo necesita y, en dosis controladas, forman parte de un estilo de vida saludable, las harinas refinadas no tienen aporte nutricional e intervienen en el aumento de peso y problemas como la diabetes. LaBendita, la gastroteca más chic del barrio de Salamanca, revela qué le ocurre al cuerpo cuando no se consumen y propone una alternativa trendy muy sana

Un vientre más plano. Este tipo de alimentos procesados industrialmente, pierden su fibra y parte de sus valores nutricionales. Además, ralentizan el metabolismo y favorecen la acumulación de grasas. Cuando se abandonan de la dieta y se opta por productos ricos en fibra, el intestino se limpia de manera natural y el abdomen se deshinch.

Si se dejan de consumir, se pondrá fin al estreñimiento. Al reducir el consumo de harinas, el cuerpo absorbe mejor la fibra y ayuda a tener una mejor digestión. Se obtendrá un mejor control de triglicéridos y colesterol. El consumo excesivo de este tipo de harinas aumenta las grasas que llegan al torrente sanguíneo. Asimismo, una mejor circulación sanguínea. La presión alta se normaliza y el corazón late a buen ritmo.

El cuerpo tendrá más energía. Las harinas refinadas ralentizan el metabolismo, dificultan la digestión y provocan esa sensación de 'pesadez', al abandonar su consumo, el cuerpo se resetea.

La Bendita Gastroteca propone algunas alternativas, como preparar snacks saludables como fruta de temporada o crudités de verdura; optar por harina de arroz o garbanzos para preparar los platos favoritos o consumir bebidas saciantes como batidos verdes, manzanilla o leche de avena.

Además, deleita con uno de sus sabrosos platos disponible en la carta: Un plato perfecto, sano y delicioso, para verano y para cualquier dieta baja en carbohidratos: Ceviche de corvina y langostinos PVP 8,50/ 14 euros.

Acerca de La Bendita

Próximo al Retiro, La Bendita es un coqueto restaurante que atrae por su singular decoración y exquisito ambiente de 8am a 3 de la madrugada. Los asiduos se enganchan por una cocina de mercado muy exigente que ofrece platos de temporada. En clave fresh-industrial, con ambiente chic y desenfadado, esta dirección gastro dispone de zona de restaurante y terrazas de verano e invierno climatizadas donde disfrutar desde un desayuno o brunch, comer, cenar y terminar la velada con una copa de bebida premium.

Avenida de Menéndez Pelayo, 2, Madrid <https://labenditagastroteca.es/>

Seguir a LaBendita en:

@labenditagastroteca

Gastroteca La Bendita

Datos de contacto:

La Bendita Gastroteca

918763496

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>