

Montes de Galicia desvela los 10 mitos y verdades de la carne roja

El consumo de carne roja está en la mesa de debate. Entre sus detractores se encuentran los veganos y algunos nutricionistas y entre sus acérrimos defensores, los individuos de buen "saque" y sanitarios que aconsejan no eliminar la carne de la dieta porque aporta innumerables beneficios y está en riesgo la salud. Desde Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, dan diez claves para consumir este delicioso plato que es un pilar en la historia de la gastronomía

1. El término carnes rojas: se refiere al color rojizo que poseen las carnes crudas de mamíferos por la mioglobina, la cual es una proteína que transporta oxígeno al músculo.
2. Tipos: entre estas carnes, la de vacunos es la más común pero el venado, los pichones o incluso el pato o el ganso son considerados, también, carne roja.
3. Propiedades: las carnes contienen proteínas y son fuente importante de hierro, no solo por la cantidad sino por la calidad. Además, tienen un gran contenido de vitaminas del complejo B que ayudan al funcionamiento adecuado del sistema nervioso.
4. Anti-oxidantes: La carne roja posee ácido linoleico que ayuda a acelerar la recuperación de los tejidos tras ejercicios intensos y tiene funciones anti-oxidantes.
5. Embarazo e infancia: las carnes son importantes en las gestantes (el hierro y complejo B son esenciales contra la anemia y aseguran el desarrollo del bebé) y en niños menores de 8 años (su intestino no digiere bien otras fuentes de proteínas).
6. Consumo adecuado: ambos especialistas recomiendan que el consumo en adultos sea de 1 a 2 veces por semana, y en los niños, de 2 a 3 veces, para asegurar una adecuada ingesta de hierro.
7. Precaución: estas carnes también contienen grasas saturadas y el exceso de éstas en la dieta podría causar deterioro de la salud cardiovascular, aumento de colesterol y el riesgo de infartos.
8. En sustitución: se tiende a consumir mayor cantidad de carne de pollo o pavo, en muchas ocasiones procesada, que contiene mayor cantidad de grasa, aditivos y sal y presenta una relación directa con el aumento de ciertos tipos de cáncer.
9. Preparación: cuando se cocinan directamente al fuego pueden formarse compuestos cancerígenos y, si se fríen, aumenta la cantidad de grasa. Al vapor mantienen sus nutrientes sin agregar grasa, por

lo que sería la forma adecuada.

10. Consumo moderado: los problemas de peso y salud en occidente casi siempre se deben a la poca práctica de ejercicio físico, el consumo de tabaco y alcohol y a someterse a intensas jornadas de trabajo. Por eso, recomendamos una diversificada dieta, aumentar el consumo de frutas y verduras y no descartar ningún alimento indispensable.

En la carta de Los Montes de Galicia se puede encontrar Carrillera de ternera lacada con su jugo y puré de batata. Para dejarse sorprender por el sabor y la textura de esta carne cocinada con mimo y a fuego lento que se funde sobre una cremosa y sencilla guarnición de batata. Su precio es de 20,90€.

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.

C/ Azcona 46, 28028 Madrid
Teléfono: +34 91 355 27 86
Horario de 08.00 a 02.30

/MontesdeGalicia
/LosMontesDeGalicia
<http://losmontesdegalicia.es>
/losmontesdegalicia

Datos de contacto:

Montes de Galicia
913 55 27 86

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>