

## **Razones para comer ensalada y dónde probar las propuestas destacadas de Madrid**

**Comer sano no significa comer aburrido y tampoco complicado. Los especialistas en nutrición recomiendan incluir varias porciones de verduras y frutas al día. Las ensaladas son la opción perfecta, además, ayudan a purificar, bajar los excesos de grasa acumulada y eliminar toxinas. A continuación, los motivos por los que aficionarse a este plato y dos de las mejores propuestas del barrio de Salamanca: Montes de Galicia y Juanyta ME MATA!**

Hidratán y refrescan. Debido al altísimo porcentaje de agua que se da en la composición de frutas y verduras. Dan vitalidad. Los vegetales son fuente de vitaminas que tienen infinidad de beneficios y participan de procesos orgánicos, como el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Depuran el organismo. Debido al alto contenido de agua y de potasio, y el bajo contenido de sodio de los vegetales que la componen. También la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales. Por estas razones, comer ensaladas contribuye a la eliminación del exceso de líquidos y al tratamiento de la hipertensión. También aportan beneficios en casos de hiperuricemia, gota, afecciones articulares, reumatismos y personas con tendencia a formar cálculos renales.

Además, también, protegen la piel. Vegetales como la zanahoria, remolacha, pimientos, tomate y lechuga, aportan vitamina A que renueva la piel y vitamina C. Además, estimula la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y lisa. Si además, se acompañan frutos secos y se aliñan con aceite de oliva virgen, se enriquecen en ácidos grasos insaturados, imprescindibles para mantener una piel hidratada, y en vitamina E, que evita la aparición de manchas. Regulan la función intestinal y mejoran la digestión. Ya que los vegetales son ricos en fibra y previenen el estreñimiento, contribuyen a reducir el colesterol sanguíneo y a controlar los niveles de glucosa en sangre, lo cual es beneficioso en casos de diabetes. Vegetales como la escarola, el apio, la achicoria, la alcachofa, la endibia o el rábano estimulan el funcionamiento de la vesícula biliar y del hígado. Aportan pocas calorías. Además, producen sensación de saciedad. Cuidan el corazón. Por la cantidad de antioxidantes que aportan y bloquean la acción dañina de los radicales libres, sustancias que intervienen en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer. Y previenen la anemia. Especialmente las verduras de hoja verde. En este caso, se aconseja acompañarlos con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, kiwi, frutas tropicales, tomate, pimiento, etc.

Propuesta Montes de Galicia

Ensalada de jamón de pato ibérico, pasas y piñones en esencia de cilantro. PVP 16,90€

Dentro de su amplia carta, Los Montes de Galicia, alberga también su ensalada propia, elaborada con el máximo mimo por sus chefs. Contiene un delicioso bouquet de las mejores lechugas complementarias, además de algunos ingredientes típicos de la dieta atlántica: Jamón de Pato, Jamón Ibérico, Pasas, Piñones y Cilantro.

Propuesta Juanyta ME MATA!

Ensalada de Tomate Raf con mozzarella, foie del mar y espuma de albahaca. PVP 11 €

Una deliciosa y equilibrada propuesta del mejor tomate marmande famoso por su sabor y textura, acompañada por mozzarella, uno de los quesos italianos más populares por su delicioso sabor y por sus propiedades. Una porción de queso contiene unos 183 mg de calcio, (un 18% más de la ingesta diaria recomendada). También aporta fósforo, potasio, zinc, hierro y sodio. El hígado de rape, también conocido como Foie de mar es un manjar para los amantes del pescado y combina bien con sabores distintos como los de esta ensalada. Es rico en minerales, vitaminas y grasas saludables.

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 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.

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.

C/ Azcona 46, 28028 Madrid  
Teléfono: +34 91 355 27 86  
Horario de 08.00 a 02.30  
[www.losmontesdegalicia.com](http://www.losmontesdegalicia.com)

Seguir a Los Montes de Galicia en:

Facebook: Los Montes de Galicia

Instagram: @losmontesdegalicia

Twitter: @montesdegalicia

Acerca de Juanyta ME MATA!

Juana Reinoso, propietaria de Juanyta ME MATA!, asegura que quien la conoce bien la define como una persona extrovertida, sencilla, elegante, cosmopolita y muy exigente. Y esa exigencia es la misma que ha querido trasladar a Juanyta ME MATA! su alma y su forma personal de sentir y ver la vida.

Calle Diego de León, 60 CP: 28006 Madrid  
Teléfono: +34 91 219 21 65  
[www.juanytamemata.com](http://www.juanytamemata.com)

Seguir a Juanyta ME MATA! en:

Facebook: Juanyta ME MATA

Instagram: @juanytamemata

**Datos de contacto:**

Montes de Galicia y Juanyta ME MATA!  
910 66 51 78

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>