

# **La gastronomía italiana, la mejor del mundo según IlCrateredelGusto**

**Los mercados que ofrecen comida van creciendo cada año más ofreciendo una gran variedad de gastronomías y culturas. Pero sin lugar a dudas, la cocina italiana es la que más valor tiene por su cultura tradicional y su variedad. IlCrateredelGusto muestra porqué la cocina italiana es de las mejores del mundo**

En España hay más de 300.000 locales de restauración. Y de estos 300.000, se han registrado más de 500 restaurantes italianos. Esto no es de extrañar ya que la comida italiana es de las mejores opciones si lo que se busca es un gran valor cultural que destaca por lo elaborada, rica y fácil que es.

La diversidad en la gastronomía de este país hace que sea del gusto de todos, incluido los niños. Aunque cuando uno piense en comida italiana recuerde la pizza y la pasta, dentro de estos dos platos hay multitud de variaciones y combinaciones. Pero además, también se sirven comidas como los antipastis, cuya oferta consiste en burratas, arroces, carnes y postres increíbles. Gracias a su amplia oferta la comida italiana gusta a todo el mundo y convence de repetir a cualquier paladar.

A pesar de lo que se suele decir de la comida italiana, la realidad es contraria: la gastronomía italiana se considera una de las más saludables del mundo. Gracias a su uso ingredientes provenientes de la naturaleza sus aportes de fibra y vitaminas suponen un gran beneficio a la salud. Las verduras, los aceites de oliva y los quesos aportan muchos nutrientes y como es bien sabido, la dieta mediterránea es la mejor.

La glucosa es necesaria para la salud del cerebro ya que ayuda a gran parte de su funcionamiento. La principal fuente de abastecimiento de ese nutriente son la pasta y los hidratos de carbono en general. La mayoría de los deportistas consumen glucosa antes de entrenar por su gran aporte energético.

Pero además de las aportaciones a la salud también hay que destacar que la felicidad se alimenta de la comida rica. Según la American Medical Association las personas que consumen una gran cantidad de carbohidratos y poca grasa son personas con una mente más sana. Los niveles de ansiedad y depresión descienden gracias a este tipo de alimentación ya que los carbohidratos son beneficiosos sobre la salud psicológica.

Sin lugar a dudas, la comida italiana tiene mucho éxito alrededor del mundo ya que la cultura tradicional de ese país se refleja en la comida y la convierte en una referencia para todo el que quiera una experiencia culinaria agradable. Esto ha llevado a la internacionalización de esta gastronomía y el problema de esto es que se van perdiendo técnicas y elementos tradicionales italianos. IlCrateredelGusto ofrece una experiencia inolvidable.

**Datos de contacto:**

Vittorio  
915 41 86 98

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

Categorías: [Franquicias](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Turismo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>