

## **La paella es un plato equilibrado para deportistas según Original Paella**

**La empresa valenciana [www.originalpaella.es](http://www.originalpaella.es) ha cocinado para el evento global IRONMAN en L' Alcudia en la isla de Mallorca, donde han repartido paella para más de 3.500 deportistas, por este motivo ha querido analizar porque un plato de paella recién hecho es un alimento equilibrado y sano para reponer las fuerzas de esta exigente prueba física**

El pasado fin de semana la empresa valenciana Original Paella se desplazó hasta L'Alcudia en la isla de Mallorca con motivo de la celebración del Ironman para servir paellas gigantes valencianas y de verduras para los más de 3.500 participantes de esta prestigiosa competición que busca las "mujeres y hombres de hierro".

El evento celebrado el pasado sábado 13 de mayo, se trata de una exigente prueba física que suman más de 100 km entre pruebas de atletismo, natación y ciclismo, al finalizar, sus participantes pudieron degustar paellas hechas en directo que sirvieron junto a zumos y fruta fresca como alimentos para recuperar las fuerzas de la forma más sabrosa y apetitosa.

El gerente de la empresa Javier Baixauli ha indicado que "la selección de estas recetas se ha basado ya no solo en el paladar de los deportistas, si no en estudios que han demostrado que la paella valenciana y de verduras son elecciones perfectas para que los deportistas no solo alivien su apetito tras el esfuerzo deportivo, sino además de proporcionar una amplia cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y nutrientes que necesita su cuerpo tras el esfuerzo físico del deporte."

Cabe destacar que Original Paella cuenta con años de experiencia en la realización de paellas gigantes en eventos deportivos tales como: La Vuelta ciclista a España, La Marcha Cicloturista, Formula E, NASCAR, MotoGP, triathlon Deltebre, Bestciclyng, World Padel Tour, Crazyrace, Real Club de Tenis de Barcelona, Campeonato de España de Voleyball etc. y otras muchas paellas populares. Es por esto que ha investigado sobre los ingredientes que forman la paella, específicamente, la paella valenciana, y ha concluido que el conjunto de ingredientes que forma la receta la convierte en una excelente elección de comida para los deportistas gracias a las cualidades individuales de los ingredientes que la conforman.

El arroz es un ingrediente rico en hidratos de carbono que posee un índice glucémico alto que genera un pico de azúcar en sangre elevado, de hecho, según la escuela de medicina de Harvard, tiene casi el mismo efecto que comer azúcar de pura mesa, es por tanto una gran fuente de glucosa tan necesaria para el cerebro y músculos, por lo que resulta una excelente fuente de energía para las actividades físicas intensas y también para entrenamientos sostenidos o para recuperaciones de grandes esfuerzos.

Los diferentes tipos de carnes utilizadas en la paella valenciana tienen sus propios diferentes

beneficios. La carne de conejo es rica en proteínas y baja en grasas saturadas. Mientras tanto, la carne de pollo es de fácil digestión y posee un alto nivel de proteínas, cabe destacar que la mayoría de su grasa reside en la piel, por lo que, si se retira, el consumo de grasas se reduce significativamente.

El tomate, base de toda paella, es un ingrediente con un alto nivel de antioxidantes, vitaminas y minerales, como el licopeno, ácido fólico, vitamina C, A, K y potasio, el cual ayuda a mantener la presión arterial.

La bachoqueta, referida también como judía verde, posee un alto contenido de fibra dietética, facilitando la digestión y evitando enfermedades cardiovasculares. Mientras tanto, el garrofon, posee un alto nivel de minerales como el hierro y el potasio, además de ser rico en fibra. Junto a estos beneficios, también se ha demostrado que puede ayudar para regular el colesterol sanguíneo y el tránsito intestinal.

A través de las cualidades singulares de los ingredientes que conforman la paella y el cálculo de los elementos esenciales (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) proporcionados por una ración de paella, se ha podido determinar que la paella valenciana es una excelente elección para deportistas, ya que el consumo de una sola ración de paella puede aportar el 43% de los hidratos de carbono necesarios en un día. Destaca también que siempre y cuando se realice con productos naturales, la paella valenciana y la paella de verduras carece de los alérgenos más comunes, y al estar libres de gluten, son una excelente elección para celíacos.

**Datos de contacto:**

Javier  
626039827

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Valencia](#) [Eventos](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>