

## **Montes de Galicia presenta su DIETA ATLÁNTICA: la mejor opción para salir del confinamiento**

### [Multimedia](#)

**La dieta Atlántica, apuesta por ingredientes base como las verduras, las hortalizas, el pescado y el marisco. Esta forma de alimentación, es una opción sana y deliciosa que, en momentos como el que se vive ahora, se hace necesaria porque aporta nutrientes y sustancias esenciales. La variedad de recetas atlánticas para esta vuelta a la normalidad es enorme, por eso Montes de Galicia, #elmejorgallegodemadrid da 10 pautas que se deben observar para adentrarse en la cocina atlántica. [www.losmontesdegalicia.es](http://www.losmontesdegalicia.es)**

**Pescados y mariscos:** se recomienda comer pescado y marisco de tres a cuatro veces a la semana. Tiene numerosas vitaminas, aportes de nutrientes esenciales y las proteínas necesarias para el buen funcionamiento del metabolismo.

**Carnes:** reducir su consumo e intentar que sean magras y sin excesos de grasa.

**Verduras (pimientos, cebollas, zanahorias, guisantes y ajos) y hortalizas (repollo, berzas, grelos y nabizas):** se deben incluir en la dieta o bien como guarniciones y acompañamientos o como un plato principal.

**En lo que respecta a las frutas,** variar la ingesta y dar preferencia a manzanas y cítricos.

**Fibra y cereales:** los hidratos de carbono son más comunes en esta dieta que en la mediterránea, pero se aconseja tomarlos integrales y de liberación lenta o complejos.

**Aceite de oliva:** esta dieta apuesta por el aceite de oliva para condimentar y aliñar las comidas por sus propiedades y sus beneficios para la salud.

**Beber mucha agua;** el vino, con moderación por sus beneficios cardiovasculares y siempre con las comidas.

**Lácteos:** el queso, la leche y el yogur se deben convertir en una base de la alimentación. Se deben consumir todos los días para que aporten vitaminas y nutrientes.

**Elevado consumo de cereales, patatas y legumbres.** El pan mejor integral o de

grano entero, y la patata cocida.

En cuanto a los métodos de preparación elegir los “saludables” como la plancha o el vapor.

#### 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.

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 ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono : +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

[www.losmontesdegalicia.es](http://www.losmontesdegalicia.es)

Instagram: [@losmontesdeg Galicia](#)

Facebook: [@LosMontesdeGalicia](#)

---