

## **Bodega de los Secretos explica los beneficios y propiedades del bonito del Norte**

### [Multimedia](#)

**El bonito del Norte es uno de los pescados azules más valorados y deliciosos de la gastronomía. En la época invernal vive en las profundidades del océano Atlántico y en primavera, se desplaza hacia el mar Cantábrico. Es entonces cuando se pescan los ejemplares uno a uno mediante caña, asegurando una pesca sostenible. En plena campaña, Bodega de los Secretos explica las bondades que tiene su consumo e invita a probar su versión de este plato, Tataki de Bonito del Norte sobre verduras al wok y anacardos**

Ideal para perder peso. A pesar de ser un pescado graso, tiene muy pocas calorías. Además, todas las grasas que contiene son saludables. Con una guarnición de verduras y frutos secos es un plato equilibrado y apto en cualquier régimen de adelgazamiento o control de peso.

No tiene carbohidratos, pero contiene tantas proteínas como la carne de vaca y, además, son también proteínas de una elevada calidad biológica.

Muy rico en Omega 3, por lo que posee propiedades reconocidas en la prevención de problemas cardiovasculares; también, reduce las cifras de colesterol y de triglicéridos y disminuye la probabilidad de sufrir alteraciones cerebrales, como depresiones y demencias.

Aporta un alto contenido en vitaminas A y D, que contribuyen al mantenimiento de los tejidos y son fundamentales para la conservación de la masa ósea. Además, mejoran la calidad de la visión y fortalecen el sistema inmunitario. Los expertos recomiendan el consumo de bonito junto con alimentos ricos en calcio, ya que gracias a su contenido en vitamina D, favorece la absorción del mismo.

El bonito posee vitaminas del grupo B; en especial, es rico en ácido fólico y vitamina B12, ambas esenciales para la formación de sangre y la prevención de problemas del sistema nervioso. El consumo de ácido fólico es recomendable durante el embarazo, ya que ayuda a prevenir posibles problemas en la placenta, cerebro y columna vertebral del feto.

El bonito también es rico en yodo, esencial para un buen funcionamiento del tiroides, potasio, fósforo, zinc, hierro... muy asimilable e ideal para prevenir anemias.

Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

Seguir en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

---