

7 alimentos que es mejor no consumir en Primavera

Ya nadie pone en duda que la dieta influye en la manera en que te sientes, por eso, te presentamos una lista de alimentos que hacen que te deprimas y que sería mejor no consumir si sientes la famosa “astenia primaveral”. La depresión afecta a más de 350 millones de personas en el mundo de manera leve, en muchos casos, aunque en otros, severa. Y es que el cuerpo humano produce serotonina por sí mismo, pero la producción natural de esta, puede ser estimulada o frenada por ciertos nutrientes que Montes de Galicia, como experto en nutrición y alimentación, ha recogido para mostrarlos a todos.



1. **_Endulzantes artificiales.** Especialistas en Estados Unidos determinaron que todos los endulzantes artificiales producen depresión del sistema nervioso. Asimismo, Rachel Fiske, consultora certificada de nutrición en San Francisco, afirma que el aspartame (endulzante) frena la producción de serotonina y dopamina, lo cual podría ser causa de depresión y ataques de ansiedad.
2. **_Alimentos procesados.** Investigadores de Gran Bretaña publicaron en la revista Británica de Psiquiatría que este tipo de comida aumenta el riesgo de desarrollar depresión, ya que contienen sustancias químicas nocivas que favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares e inflamación. Entre ellos están las carnes, embutidos, chocolate y postres azucarados.

3. **_Fritos.** Stephanie Fulton, del Hospital Universitario de Montreal asegura que los alimentos ricos en grasa saturada contribuyen a desarrollar conductas depresivas, por las reacciones químicas que se producen en el cerebro. La Universidad Navarra confirma sus conclusiones, ya que en exceso aumentan la producción de determinadas moléculas como la citonina, la cual puede reducir la producción de serotonina.
4. **_Lácteos altos en grasa.** Las universidades de Navarra y Las Palmas de Gran Canaria han relacionado el consumo de grasas trans y saturadas con el desarrollo de depresión.
5. **_Cereales refinados.** El consumo de estos alimentos, así como las harinas refinadas aumentan las probabilidades de sufrir depresión.
6. **_Refrescos.** Los dulces y los refrescos gaseosos pueden proporcionarnos alivio a corto plazo, pero no son una manera eficaz de combatir el estrés. Un estudio del Instituto Nacional de la Salud afirma que consumir más de un litro de estas bebidas al día provoca depresión y si éstas son dietéticas y de sabores las probabilidades aumentan.
7. **_Alcohol.** Su abuso por un tiempo prolongado desencadena depresión, ya que interfiere en receptores del sistema nervioso, aunque aún no se determinan los mecanismos asociados a esta reacción, confirma un estudio publicado en la revista Archives of General Psychiatry.



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 nos 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

<http://losmontesdegalicia.es>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia