

Las tendencias futuras en la alimentación

¿Alguna vez has pensado cómo serán los alimentos en 30 o 40 años? ¿Y dentro de 100? La alimentación de toda la vida le está otorgando cada vez más espacio a la que hasta hace unos años parecía inviable: alimentación a base de píldoras, batidos y hasta platos de cuidadísima elaboración que tienen como base a los insectos. Al hilo de este tema, Los Montes de Galicia, el mejor gallego de Madrid, te cuenta todo lo que debes saber sobre la alimentación del futuro. Además de contar también con recetas especiales para todos los comensales: celíacos, vegetarianos, veganos, etc. www.losmontesdegalicia.es



Ensalada de Los Montes de Galicia

1. **Alimentos con menos azúcar, sal y grasa.** Los alimentos ricos en azúcar, grasa y sal son los menos saludables, pero son también los que poseen un sabor más cautivador. La industria está trabajando en neuroaromas y sistemas de microencapsulación para mantener la sensación de placer que provocan la grasa, la sal y el azúcar utilizando ciertas moléculas más saludables. Interesante ¿verdad?
2. **Alimentos personalizados.** La tendencia a los alimentos personalizados crecerá, sin duda, durante los próximos años. Y no solo eso, sino que los centros tecnológicos de todo el mundo se han lanzado a una carrera en la que el resultado será el alimento personalizado, una tendencia que va ligada al estudio del

genoma y la microbiota de cada ser humano. Con esta información se podrían desarrollar alimentos específicos para cada individuo o grupo de individuos reducido que, por ejemplo, sufren una enfermedad concreta.

3. **Insectos.** ¿Sabías que los insectos son una gran fuente de proteínas? Es importante destacar que en la actualidad numerosas startups están desarrollando alimentos cuya base proteica procede de harina de insectos e, incluso, algunos supermercados están comenzando a vender este tipo de productos.
4. **Hamburguesas sin carne.** Este punto hace referencia a que en muchas ocasiones la proteína animal será sustituida en un futuro por la de origen vegetal. Es más, ya existen en la actualidad hamburguesas únicamente de tofu o de legumbres.
5. **Helados sin proteínas de la leche.** El fin es el de sustituir las proteínas de origen animal, a día de hoy ya existen heladerías que ofrecen helados elaborados con proteína de guisantes, por ejemplo.
6. **Auge de las algas.** Muchos afirman que las algas serán la próxima revolución de la agricultura y de la ganadería. Las algas son en la actualidad utilizadas en la cocina tradicional japonesa. Sin embargo, numerosos estudios y chefs de fama mundial están comenzando a valorar sus propiedades tanto por sus nutrientes, como para sorprender a la gastronomía mundial a través de nuevos y originales platos y sabores.
7. **Nuevos envases.** En el futuro se creará un tipo de envases donde primará la practicidad de cara al consumidor ocupado y exigente. Éstos serán más sostenibles, inteligentes y activos, además de que ayudarán a conservar mejor las propiedades del alimento en sí.

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://losmontesdeg Galicia.com/>



[/LosMontesDeGalicia](#)



[/MontesdeGalicia](#)



[/losmontesdeg Galicia](#)