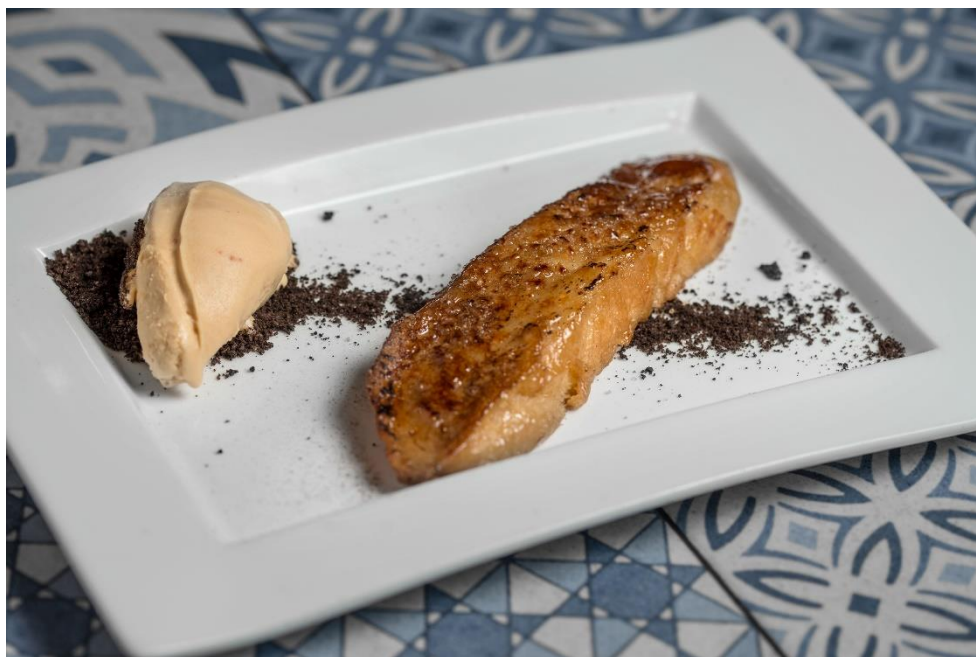


## 9 Alimentos que envejecen

---

Está demostrado que, además de los cuidados de belleza o de la genética, una buena alimentación es la base para lucir una piel bonita y, por ende, frenar su envejecimiento en la medida de lo posible. Lo que mucha gente desconoce es que algunos de los alimentos que consumimos a diario, son los causantes de sumar años a nuestra piel. A continuación, el restaurante Montes de Galicia, el mejor gallego de Madrid, te cuenta cuáles son los alimentos que debemos reducir si queremos lucir una piel joven y bonita. ¡Toma nota! [www.losmontesdegalicia.es](http://www.losmontesdegalicia.es)



*Torrija de Baileys con helado de galleta de Montes de Galicia*

1. **Azúcar:** por todos es sabido que el exceso de azúcar envejece, ya que supone un mayor derroche metabólico. Además, el azúcar desencadena la glicación en el

organismo, un proceso que puede acabar destruyendo las fibras de colágeno y elastina de la piel, provocando así flacidez, arrugas y manchas.

2. **Sal:** consumir sal en exceso provoca una mayor tensión arterial, generando una reducción en la producción de colágeno, que acaba derivando en un envejecimiento prematuro.
3. **Sirope de agave:** este tipo de sirope es considerado saludable por muchas personas, ya que proviene de una planta, pero hay que tener en cuenta que su ingesta excesiva es equiparable a la de cualquier azúcar, y se asocia con problemas como la diabetes, la obesidad, el envejecimiento prematuro, etc.
4. **Harinas y grasas:** los productos refinados y procesados aportan una menor cantidad de antioxidantes y nutrientes al organismo, afectando también al envejecimiento prematuro de la piel.
5. **Tortitas de arroz:** conocidas por muchos como el “snack saludable” no tienen tanto de sano como parece...Las tortitas de arroz contienen un alto índice glucémico y pueden llegar a causar picos en los niveles de azúcar en sangre.
6. **Embutidos y carnes ricas en “grasas malas”:** este tipo de alimentos contienen ácido araquidónico, un tipo de grasa proinflamatoria que, consumida en exceso, puede causar diferentes enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes o la obesidad.
7. **Carne procesada:** contiene aditivos que pueden llegar a provocar inflamación y afectar al colágeno de la piel. Asimismo, la cocción de la misma a altas temperaturas puede generar compuestos poco saludables para el organismo.
8. **Alcohol:** el alcohol produce deshidratación en el cuerpo, a la vez que aporta un gran número de calorías y reduce los niveles de vitamina A, un potente antioxidante que protege la piel. Además, consumir alcohol de forma prolongada puede producir descamaciones y acelerar la flaccidez cutánea, ya que desorganiza las fibras de elastina y colágeno, que son las responsables de la elasticidad del cutis.
9. **Patatas fritas:** según un reciente estudio de la Academia Nacional de Farmacia de Francia, si este tipo de alimento es cocinado a temperatura superior a los 120 grados, genera una reacción química que acelera el envejecimiento de la piel.

## 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.com/>



[/LosMontesDeGalicia](https://www.facebook.com/LosMontesDeGalicia)



[/MontesdeGalicia](https://twitter.com/MontesdeGalicia)



[/losmontesdegalicia](https://www.instagram.com/losmontesdegalicia)