



Lo que pasa en tu cuerpo cuando dejas las harinas

Las harinas están presentes en nuestra vida diaria en forma de pastas, pizza, pasteles, galletas o en un inocente trozo de pan. Aunque los carbohidratos son nutrientes que el cuerpo necesita y, en dosis controladas, forman parte de un estilo de vida saludable, las harinas refinadas no tienen ningún aporte nutricional e intervienen en el aumento de peso y problemas como la diabetes o el colesterol. LaBendita, la gastroteca más chic del barrio de Salamanca, nos revela qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando dejamos de consumirlas y nos propone una alternativa trendy muy sana.

<https://labenditagastroteca.es/>



Un plato perfecto, sano y delicioso, para verano y para cualquier dieta baja en carbohidratos es el Ceviche de corvina y langostinos PVP 8,50/ 14 euros

1. Vientre más plano. Este tipo de alimentos **procesados industrialmente**, pierden su fibra y parte de sus valores nutricionales. Además, ralentizan el metabolismo y favorecen la acumulación de grasas. Cuando se abandonan de la dieta y se opta por productos ricos en fibra, el intestino se limpia de manera natural y el abdomen se deshincha.

2. Fin al estreñimiento. Al reducir el consumo de harinas, el cuerpo absorbe mejor la fibra y ayuda a tener una mejor digestión.

3. Control de triglicéridos y colesterol. El consumo excesivo de este tipo de harinas aumenta las grasas que llegan al torrente sanguíneo.

4. Mejor circulación sanguínea. La presión alta se normaliza y el corazón late a buen ritmo.

5. Más energía. Las harinas refinadas ralentizan el metabolismo, dificultan la digestión y provocan esa sensación de “pesadez”, al abandonar su consumo, el cuerpo se resetea.

6. Algunas alternativas: prepara snacks saludables como fruta de temporada o crudités de verdura. Opta por harina de arroz o garbanzos para preparar tus platos favoritos o consume bebidas saciantes como batidos verdes, manzanilla o leche de avena.

Acerca de La Bendita

Próximo al Retiro, La Bendita es un coqueto restaurante que atrae por su singular decoración y exquisito ambiente de 8am a 3 de la madrugada. Los asiduos se enganchan por una cocina de mercado muy exigente que ofrece platos de temporada. En clave fresh-industrial, con ambiente chic y desenfadado, esta dirección gastro dispone de zona de restaurante y terrazas de verano e invierno climatizadas donde disfrutar desde un desayuno o brunch, comer, cenar y terminar la velada con una copa de bebida premium.

Avenida de Menéndez Pelayo, 2, Madrid <https://labenditagastroteca.es/>