

Lo que desconoces del “flexitarianismo”: la dieta más equilibrada

Si tu alimentación está basada en el consumo de frutas y verduras, pero no renuncias (ocasionalmente) a un buen plato de origen animal, lo tuyo es el flexitarianismo. Lo cierto es que es un estilo de vida con cada vez más adeptos y no es de extrañar ya que se presenta como la dieta definitiva: saludable, rica en nutrientes y fibra y sin restricciones. Bodega de los Secretos, el restaurante situado en la más popular y antigua bodega de Madrid, nos revela las claves de la dieta perfecta y sus beneficios.

www.bodegadelossecretos.com



Ceviche de pescado blanco, guacamole, leche de coco y mango PVP 17 euros

1. 80% dieta vegetariana + 20% animal. Los flexitarianos se alimentan de frutas, verduras, legumbres y cereales, lácteos o huevos, pero no renuncian al pescado, carne o marisco de manera ocasional y en pequeñas dosis.

2. Se diferencia del veganismo o vegetarianismo en que **el flexitariano no siente culpabilidad cuando consume algún producto de origen animal**. Aunque sí muestra preocupación por el origen y la elaboración de los alimentos, la sostenibilidad y lo ECO.
3. El consumo ocasional de alimentos de origen animal permite obtener los aportes de ácidos grasos Omega 3 necesarios para el organismo, proteínas y la vitamina B12. Además, es una **alimentación baja en grasas saturadas y colesterol**.
4. **Adelgazar sin pasar hambre**. Muchos flexitarianos apuestan por llevar a cabo **cinco ingestas de comida al día, no muy copiosas**. Además, cuando eligen **proteína cárnica, se deciden por blancas y magras**.
5. Sin “efectos secundarios”. Lo cierto es que más que una dieta es un estilo de vida sin contraindicaciones. Se puede llevar a cabo a cualquier edad y los beneficios no tardan en notarse: **más energía, piel más luminosa, sistema inmunológico fuerte...**
6. **Más ahorro**. Al reducir la ingesta de carne o pescado, se puede invertir más dinero en productos agrícolas BIO de calidad y aún así, el bolsillo sigue teniendo un respiro.

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

Síguenos en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

