

8 Alimentos antiinflamatorios

La inflamación es uno de los grandes males del siglo XXI, y lo que en parte se desconoce es que, además de los fármacos, existen diferentes alimentos que ayudan a evitarla, gracias a sus numerosas propiedades. Éstos suelen ser, por lo general, ricos en ácidos grasos Omega 3, en antioxidantes y en fibra. Los Montes de Galicia, el mejor Gallego de Madrid, te explica cuáles son los 8 mejores alimentos para prevenir la inflamación y gozar de más salud. Tu cuerpo te lo agradecerá. ¡Toma nota!
www.losmontesdegalicia.es



Salmón en crema de arroz, falso caviar de soja, alga nori frita y huevos de Los Montes de Galicia PVP: 23 €

- 1. Pescados azules:** éstos contienen propiedades antiinflamatorias ideales para combatir enfermedades como la artritis, a partir de la grasa Omega 3.
- 2. Pimientos:** amarillos, rojos o verdes, todos contienen numerosos componentes que ayudan a reducir los síntomas de hinchazón. Los expertos recomiendan el pimiento rojo, ya que es rico en vitamina C y ayuda a reducir dolores crónicos y síntomas como la inflamación.
- 3. Tomate:** el tomate es un alimento con alto poder antiinflamatorio. Gracias a las diferentes sustancias antioxidantes que contiene, como la vitamina A, E y C fortalece el sistema inmunológico.

4. **Vegetales verdes:** las espinacas, el brocoli, la col, la rúcula, la lechuga romana, etc. tienen un alto contenido en vitamina E. Y una de las principales funciones de esta vitamina es la de proteger al organismo contra compuestos que causan inflamación.
5. **Frutos secos:** las avellanas, nueces, almendras, etc. son antiinflamatorias. Cada uno en su medida, estos alimentos contienen moléculas muy beneficiosas, como ácidos grasos esenciales Omega 3 y vitamina E, que ayudan al cuerpo en el proceso de prevención y reparación de daños.
6. **Frutos rojos:** los frutos rojos, como las bayas, las zarzamoras o las cerezas, poseen importantes propiedades antiinflamatorias gracias a las antocianinas (un flavonoide que actúa como pigmento dándole su color característico a estas frutas y con un alto poder antioxidante)
7. **Cúrcuma:** esta especia actúa en el organismo ayudando a inhibir una proteína que regula el sistema inmune y desencadena el proceso de inflamación.
8. **Semillas de lino y de chía:** éstas contienen altos niveles de ácidos grasos esenciales Omega 3, que previenen la inflamación.

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](#)



[/MontesdeGalicia](#)



[/losmontesdegalicia](#)