

Cómo cuidar tus defensas con lo que comes

Una vez instalado el invierno, comienza la época de catarrros y resfriados, debido a la bajada de defensas que experimenta el organismo con la llegada del frío. Por ello, es importante adoptar una serie de medidas para aumentarlas, haciendo que éstas no se debiliten. Desde Montes de Galicia, el mejor gallego de Madrid, te cuentan cuáles son los nutrientes necesarios para cuidar tus defensas con el fin de que disfrutes con total vitalidad de esta mágica estación ¡No te lo pierdas! www.losmontesdegalicia.es



Rodaballo con ajada gallega de Montes de Galicia (rico en Omega 3) PVP: 25,90 €

- 1. Vitamina C.** Es una de las vitaminas más demandadas durante el invierno, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Una dosis extra de Vitamina C ayudará a aliviar los síntomas del resfriado y a acortar su duración. Algunos de los alimentos que la contienen son el kiwi, la naranja, el pimiento rojo, el perejil, etc.
- 2. Vitamina B3.** Esta vitamina es la principal encargada de mantener las mucosas en condiciones normales, por eso es tan importante ingerir alimentos que la contengan durante el invierno. La carne roja, el pescado, los tomates, el pollo o los huevos son algunos de los alimentos ricos en Vitamina B3.

3. **Vitamina A.** Este nutriente beneficia la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, los de las membranas mucosas, los de los dientes...y se puede encontrar en la leche, la mantequilla, el queso *cheddar*, la lechuga o la calabaza, entre otros.
4. **Vitamina D.** Es la llamada “vitamina solar”, ya que puede ser sintetizada en la piel en respuesta a la radiación de los rayos UVB. También está presente en los huevos, la carne, el pescado azul, la leche, etc.
5. **Ácido fólico.** El ácido fólico ayuda a crear glóbulos blancos, su ausencia en el organismo conduce a que disminuya la producción de éstos y que uno esté más susceptible a las infecciones (catarros, gripes...) Las mejores fuentes de ácido fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales.
6. **Omega 3.** El Omega 3 se trata de un nutriente que mejora las defensas, a la vez que aporta más energía a quien lo ingiere. Entre los productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los azules; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre algunos otros.

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