

# Aitatxu

— RESTAURANTE GASTRONÓMIKO —

## Los 10 mandamientos de la Dieta Cantábrica

La Dieta Cantábrica apuesta por ingredientes base como las verduras, las hortalizas, el pescado y el marisco. Esta forma de alimentación, que nada tiene que envidiar a la conocida Dieta Mediterránea, es una opción sana y deliciosa para cualquier persona en cualquier ocasión, no obstante, en momentos como las fiestas, reuniones familiares o banquetes, se hace necesaria porque aporta los nutrientes y sustancias esenciales, como omega 3 y omega 6, porque es equilibrada en cuanto a valores calóricos y porque permite el lucimiento festivo que cada anfitrión se proponga. Hay multitud de maravillosas recetas que se pueden hacer para estas navidades, por eso Aitatxu, el restaurante vasco más sofisticado de Madrid, nos da las 10 pautas que debemos observar religiosamente para adentrarnos en la cocina de la cornisa cántabra. [aitatxu.com](http://aitatxu.com)



1. Pescados y mariscos: se recomienda comer pescado y marisco de tres a cuatro veces a la semana. Tiene numerosas vitaminas, aportes de nutrientes esenciales y las proteínas necesarias para el buen funcionamiento del metabolismo.
2. Carnes: reducir su consumo e intentar que sean magras y sin excesos de grasa.
3. Verduras (pimientos, cebollas, zanahorias, guisantes y ajos) y hortalizas (repollo, berzas, grelos y nabizas): incluye esto en tu dieta o bien como guarniciones y acompañamientos o como un plato principal.
4. En lo que respecta a las frutas, variar la ingesta y dar preferencia a manzanas y cítricos.

5. Fibra y cereales: los hidratos de carbono son más comunes en esta dieta que en la mediterránea, pero se aconseja tomarlos integrales y de liberación lenta o complejos.
6. Aceite de oliva: esta dieta apuesta por el aceite de oliva para condimentar y aliñar las comidas por sus propiedades y sus beneficios para la salud.
7. Beber mucha agua; el vino, con moderación por sus beneficios cardiovasculares y siempre con las comidas.
8. Lácteos: el queso, la leche y el yogur se deben convertir en una base de tu alimentación. Introdúcelos todos los días para que te aporten vitaminas y nutrientes.
9. Elevado consumo de cereales, patatas y legumbres. El pan mejor integral o de grano entero, y la patata cocida.
10. En cuanto a los métodos de preparación elegir los “saludables” como la plancha o el vapor.

**Algunos imprescindibles de Aitaxu:**



*ANTXOÍTAS FRESCAS A LA BILBAÍNA Y  
TXIPIRONES RELLENOS EN SU TINTA CON SOFRITO THAI (ESTILO PELAYO)*



## MARMITAKO AITATXU



### **Acerca de Aitatzu, Restaurante Gastronómico**

Álvaro González de Audicana es el chef al mando de los fogones de Aitatzu, un restaurante vasco de altura, en el que ofrecen una atractiva cocina de mercado con toques creativos. Está situado en pleno barrio de Salamanca, en un local amplio, sofisticado y moderno.

La base principal en su cocina es la alta calidad de los productos y proveedores, lo que garantiza unas excelentes materias primas mejoradas con técnica y algunos recursos viajeros. Fiel a la tradición vasca y amante de la vanguardia gastronómica, el chef bilbaíno cuenta con una despensa en la que destacan verduras Km 0, propias y procedentes de huertos en la sierra de Madrid, auténtica carne de Kobe que importa de Japón o atún de Gadir.

Una cocina muy personal, de sabores nítidos, juegos de texturas y multitud de matices, texturas y temperaturas, en la que la técnica creativa está al servicio de una materia prima de lujo y que ha convertido a Aitatzu en uno de los selectos templos gastro que todo el mundo quiere probar en Madrid.

### **¿Dónde?**

Calle Claudio Coello, 122, Madrid

**Síguenos en:**

**Restaurante Aitatzu**

**@restaranteaitatzu**

---

---