

Montes de Galicia presenta su diccionario de comida sana

Chia, cúrcuma, bimi, acai, etc. son los vocablos culinarios del momento en lo que a alimentación saludable se refiere. Aunque es cierto que al existir tantos (y cada vez más) no todo el mundo conoce su significado y las interesantes propiedades que contiene cada uno. Montes de Galicia, el mejor gallego de Madrid, presenta ahora su diccionario de comida sana, para no pasar por alto estos vocablos nunca más y saber exactamente qué es lo que se está comiendo

□Existen cientos de especias y alimentos culinarios que son la base de una alimentación saludable y, aún así, se ignora el significado muchos de ellos. A continuación mostramos una lista de algunos de los vocablos más utilizados para saber en cada momento que contiene y que beneficios aporta lo que se come.

- **Acai:** el acai es el fruto de una palmera que crece solo en la selva lluviosa al norte de Brasil. Este fruto contiene una gran cantidad de antioxidantes y vitaminas A y C, que fortalecen al sistema inmunológico, a la piel y a la formación de glóbulos rojos. También poseen una gran cantidad de fibra.
- **Aguacate:** es fruto del aguacatero, pertenece a la familia de las lauráceas y está cada vez más de moda. El aguacate es beneficioso para el corazón gracias a su alto contenido en ácido oleico monoinsaturado, tiene un alto poder nutritivo y posee un elevado número de proteínas.
- **Bimi:** es una hortaliza de tallo largo y sabor suave que surge del cruce entre el brócoli convencional y el chino o kailan. En la actualidad es una de las verduras más sanas que existen, contiene grandes cantidades de calcio y altas dosis de vitamina C.

- **Caqui:** se trata de una fruta originaria de China y Japón, tiene un sabor dulce y es de color naranja. El caqui contiene grandes cantidades de potasio, calcio, fósforo, magnesio, sodio y yodo. También protege el sistema inmunológico, aporta fibras y se recomienda a personas que sufren de tensión alta.
- **Chia:** es una planta proveniente de América Central cuyas semillas son ricas en carbohidratos, fibra, minerales y vitaminas. La Chia es una fuente importante de Omega3; asimismo, su elevado contenido en fibra ayuda al estreñimiento, a la vez que reduce el colesterol.
- **Chucrut:** es el resultado de la fermentación de la col. Se trata de un alimento muy rico en Vitamina C y con acción probiótica.
- **Cilantro:** el cilantro es una hierba muy conocida y usada especialmente en Oriente Medio, Latinoamérica y Tailandia. Además, aporta diferentes propiedades al organismo: buen antiinflamatorio natural, anti bacterial, disminuye náuseas y dolores menstruales y también ayuda a disminuir los gases.
- **Cúrcuma:** es una planta que se usa desde la antigüedad como especia en la cocina. Contiene numerosas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y depurativas, todas muy beneficiosas para el organismo. Su color es el amarillo intenso y su olor, inconfundible.
- **Jackfruit:** es la fruta del árbol más grande del mundo. El jackfruit es rico en hierro, fibras, calcio y vitaminas del grupo B. En la actualidad se está utilizando mucho como sustitutivo de la carne en las dietas vegana o pegan (una alimentación a medio camino entre la vegana y la paleo).
- **Kale:** es una hortaliza crucífera de hoja verde oscura muy rica en calcio, antioxidantes, carotenoides y otros fitonutrientes. Los fitonutrientes son componentes orgánicos presentes en las plantas, y que les brindan una serie de propiedades protectoras y beneficios para

mantener y garantizar su vitalidad.

- **Kéfir:** leche fermentada a partir de un cultivo de bacterias y levaduras. También es conocido como yogurt búlgaro, ya que es muy parecido a un yogurt líquido pero con más probióticos.
- **Kimchi:** es una preparación fermentada de origen coreano elaborada a base de vegetales sazonados con especias y cuya receta más extendida utiliza como ingrediente básico la col china.
- **Kombucha:** se trata de una bebida fermentada no alcohólica a base de té o de una infusión azucarada. La fermentación se consigue a través de un cultivo de bacterias y levaduras. Ésta transforma al té o a la infusión en una bebida con una variada gama de vitaminas, enzimas, minerales y ácidos orgánicos esenciales.
- **Maca:** la maca es un tubérculo andino con numerosas propiedades: aumenta la fertilidad, estimula la libido, reduce el estrés y también el cansancio, entre otras.
- **Matcha Té:** la palabra 'matcha' significa 'té en polvo' y como tal, esta bebida procede directamente de las hojas de té verde molidas. Los polvos del matcha se añaden al agua caliente, por lo que conserva mucho mejor sus propiedades. Estas son algunas de ellas: estimula la mente y relaja el cuerpo, ayuda a mantener sanas las arterias y controla la hipertensión, fortalece el sistema inmunitario, ayuda a prevenir los signos del Alzheimer y ayuda a quemar grasas, entre otras.
- **Poké:** se trata de la ensalada típica de Hawái, cuyo ingrediente principal es el pescado crudo. Además, su base es el arroz, por lo que el poké es un plato que aporta energía, y la fibra que éste contiene ayuda al movimiento intestinal, a la vez que reduce la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, las verduras y frutas que se añaden al poké contienen numerosas propiedades antioxidantes, vitaminas y minerales.

- **Quinoa:** es una semilla de origen andino que posee una mayor cantidad de proteína que cualquier otro cereal, por lo que es muy valiosa en la dieta vegana y vegetariana. Se trata de una fuente de hidratos de carbono y proteínas excelente. La quinoa favorece el buen funcionamiento de la flora intestinal gracias a su elevado contenido en fibra.
- **Semillas de lino:** esta variedad de semillas es considerada como uno de los más poderosos alimentos de origen vegetal del planeta. Son muy ricas en ácidos grasos Omega3, antioxidantes y fibra. Además, estudios recientes han encontrado evidencias de que ayudan a reducir la diabetes y las enfermedades del corazón.
- **Skyr:** se trata del yogurt islandés, que está caracterizado por contener mucha menos grasa que el griego y que otros yogures convencionales. Es muy rico en calcio y, si se toma con azúcar, su sabor no resulta tan amargo como el de otros productos de su categoría.
- **Smoothie:** se trata de una bebida cremosa que no contiene alcohol y que está elaborada a base de trozos y zumos de fruta, concentrados o congelados, mezclados tradicionalmente con productos lácteos, con hielo o con helado. Tienen una base líquida, que puede ser agua, yogurt, etc.
- **Teriyaki:** se trata de un método de cocinar carnes inventado en Japón, en el que los alimentos son asados en un horno pero previamente son marinados en una mezcla de salsas y líquidos autóctonos de este país asiático.
- **Wagyu:** la carne de Wagyu deriva de una raza bovina originaria de Japón de la que se dice que vive con las máximas comodidades. La carne de Wagyu destaca, principalmente, por su textura melosa, una gran cantidad de grasa infiltrada en el músculo, que es la responsable de su extraordinario sabor y un aroma que no deja a nadie indiferente. Asimismo, es muy saludable y rica en omega-3 y omega-6 porque su marmoleado contiene casi en su totalidad grasas no-saturadas (de 'las buenas') y, por

lo tanto, muy pocas grasas saturadas.

- **Wine water:** se trata de un agua infundada con la piel de uva roja y extracto de vino tinto en la que se conservan todas las propiedades beneficiosas del vino y también se logra reproducir el mismo sabor.

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 que 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 verdores de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

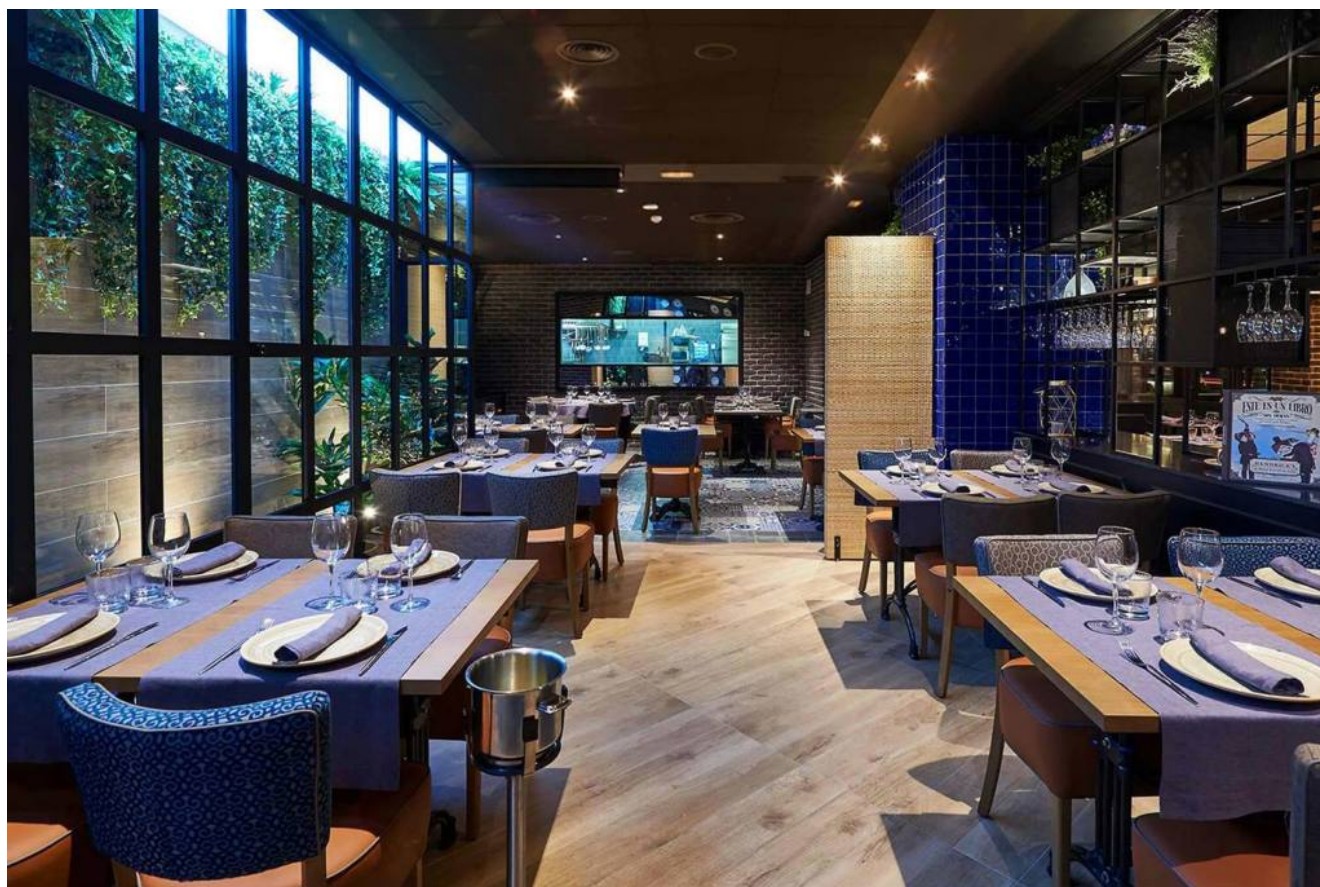


El mejor restaurante gallego en Madrid

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, etc. 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/>