

## **Bodega de los Secretos explica cuáles son los 8 alimentos imprescindibles de otoño**

**Inaugurar temporada significa un cambio de clima, de costumbres y también de alimentación. Llega el otoño y con él nuevos sabores que añadir a los platos para hacerlos más apetitosos y, especialmente, más sanos. Las legumbres, el pescado azul o las setas son algunos de los alimentos más demandados durante esta época del año. El restaurante Bodega de los Secretos explica ahora qué 8 alimentos no deben faltar en las despensas este otoño, a la vez que invita a degustar su brillante propuesta**

Inaugurar estación significa un cambio de clima, de costumbres y también de alimentación. Ya está aquí el otoño y con él nuevos sabores que añadir a los platos para hacerlos más apetitosos y, sobretodo, mucho más sanos. Las legumbres, los frutos secos o las setas son algunos de los mejores alimentos para consumir durante esta estación. A continuación, Bodega de los Secretos explica los mejores alimentos para consumir este otoño:

En primer lugar, las setas y champiñones, que destacan, sobre todo, por su alto contenido en proteínas de valor biológico, aunque también son ricos en hierro, fósforo y potasio, minerales vitales para que el organismo trabaje adecuadamente.

Los espárragos trigueros. Es el alimento más diurético de la dieta mediterránea. Recomendables para personas que sufren de retención de líquidos o enfermedades del riñón. Con ellos se pueden hacer multitud de combinaciones, desde revueltos o arroces, hasta servirlos como acompañamiento de carnes y pescados.

Los pescados azules (salmón, sardinas, atún...) Dependiendo del pescado que sea, su contenido en minerales puede llegar a ser 25 veces mayor que el de cualquier otro alimento de origen animal. Al ser ricos en Omega 3, son recomendables para mantener los huesos fuertes y, además, contienen multitud de antioxidantes y vitamina B y C, buenas para el sistema nervioso.

El calabacín y calabaza. Su alto contenido en agua y su bajo aporte, tanto de calorías, como de hidratos de carbono, los hace perfectos como acompañante en cualquier plato.

Legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes, habitas...). Temidas bajo el mito de ser el alimento que más engorda, son la base de la cocina mediterránea y contienen vitaminas, magnesio y soja.

Coles de Bruselas. Ricas en vitaminas, minerales y fibra, son muy recomendables para bajar el colesterol, tratar la diabetes y controlar la tensión.

La lechuga, escarola... La ensalada es el plato más recurrido cuando se está faltos de ganas, pero lo

cierto es que la lechuga es rica en antioxidantes y el mejor alimento al que recurrir cuando se quiere perder peso, puesto que apenas tiene calorías.

Frutos secos (castañas, almendras, anacardos,...). No conviene abusar de ellos, ya que los frutos secos tienen un gran aporte calórico. Pero, sin duda, son algo que no debe faltar en cualquier dieta, por la cantidad de hierro, fósforo, vitaminas y nutrientes que aportan al organismo.

Al hilo de este tema, el restaurante Bodega de los Secretos presenta su plato Tataki de atún rojo Balfegó con sésamo y espuma de ajoblanco. El atún rojo es un pescado azul, que contiene una gran cantidad de Omega 3, antioxidantes y vitaminas B y C, perfecto para estos meses otoñales.

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

914 29 03 96

Seguir en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

**Datos de contacto:**

Bodega de los Secretos  
659946553

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>