Publicado en Madrid el 10/04/2017

# [7 alimentos que ayudarán a prevenir las alergias](http://www.notasdeprensa.es)

## Ya está aquí la primavera, la estación en la que el clima mejora, los días se hacen más largos, los árboles florecen… pero también llegan las tan temidas alergias. Es por eso que restaurante Hache cuenta cuáles son los mejores alimentos para prevenirlas y disfrutar de esta estación tal y como realmente se merece. Además, muchos de ellos se encuentran incluidos en su carta, ¡No se pueden dejar perder!

 Con la llegada de la primavera, numerosas personas comienzan a notar algunos síntomas, siendo uno de los más frecuentes las alergias. Existen numerosos remedios para hacer que este temido mal se haga más llevadero, y uno de ellos es comer los alimentos adecuados, ya que son la mejor prevención contra la hipersensibilidad. Desde Hache Restaurante proponen siete ingredientes que ayudarán a evitar las alergias y así disfrutar de esta estación como se merece. Espinacas: se encuentran repletas de vitamina C, la sustancia estrella para acabar con los efectos de las alergias. Además de poseer un alto poder antihistamínico, la vitamina C ayuda a mantener el organismo libre de sustancias tóxicas que desencadenan los diferentes procesos alérgicos. Ciruelas: son una de las frutas que mayor contenido en vitamina C posee. Así que estas tardes calurosas de primavera se puede optar por merendarlas. Son sanas, están exquisitas y, además, previenen las alergias. Yogures y derivados de la leche fermentada: son muy recomendables para los casos de alergia, ya que poseen un alto contenido en bacterias reguladoras de la flora intestinal haciendo que el cuerpo esté preparado frente a los ataques de agentes externos. Un yogur para desayunar, de postre, después de una comida… se puede disfrutar cuando se quiera. Ajo: es uno de los mejores alimentos para fortalecer el sistema inmunológico. Además, tiene la capacidad de inhibir la actividad de algunas enzimas que generan inflamación en el cuerpo y que pueden llegar a provocar reacciones alérgicas. Limón: Este cítrico, rico en vitamina C y antioxidantes, es perfecto para prevenir y combatir alergias de manera natural. Asimismo, ayuda a equilibrar el pH del cuerpo, previniendo una gran cantidad de enfermedades. En primavera se pude optar por una buena limonada o por acompañar los cócteles y refrescos con una rodajita de esta fruta, la salud lo agradecerá. Cebolla: Esta planta herbácea fortalece el sistema inmunológico y, por ende, se recomienda para casos de faringitis, laringitis e infecciones pulmonares. Pescado: Resulta imprescindible para las personas que padecen alergia, ya que su alto contenido en omega 3 tiene un efecto antiinflamatorio, necesario para mitigar las molestias causadas por los agentes alérgicos. En Hache se podrá disfrutar de uno de los pescados más apetecibles para prevenir las alergias esta primavera: Enrejado de Salmón en fideos orientales. El salmón es uno de los peces más ricos en ácidos grasos omega 3 y, además, tiene una acción antiinflamatoria. Asimismo, el consumo de salmón mejora la salud pulmonar y reduce las reacciones alérgicas al polen y al polvo. Y si, además, se le añaden fideos orientales se tendrán todas las proteínas e hidratos necesarios para disfrutar con energía de esta primavera. Acerca de Hache restauranteLa letra H no representa una consonante sino solo una aspiración callada. Y así es este discreto y elegante restaurante frente al Palacio Real y los mágicos Jardines de Sabatini, que bien podría dejarnos a todos mudos con su cocina. HACHE se postula como la mejor sorpresa culinaria del centro de Madrid. Todo ello en un ambiente vintage cuyas paredes de ladrillo visto reflejan el espíritu sencillo, acogedor y moderno donde todo respira un contagioso swing. En su variada carta se cuida hasta el más mínimo detalle, la presentación es elegante, pero al probar los tártaras y ceviches, arroces, carnes, pescados… cualquiera de sus platos enmudecerás. Nunca olvides los postres de Hache, quien los prueba, no puede dejar de hablar de ellos. Una impecable cocina basada en la calidad y estacionalidad del producto -los mejores del mercado-, elaborada con esmero y originalidad, que busca ese toque diferenciador y por supuesto, lo encuentra. Además, el ambiente se completa con la música de jazz que suena de fondo a todas horas, creando la cápsula perfecta en la que evadirnos y poder disfrutar de la experiencia gastronómica que ofrecen perfecta. Un ambiente informal ideal para disfrutar en buena compañía de un rico desayuno, comer, cenar e incluso tomarnos alguna copa… www.hacherestaurante.comFacebook Hache RestauranteC/ Bailén 7, 28013- MadridTeléfono: 91- 137 78 05

**Datos de contacto:**

globlemadrid@globecomunicacion.com

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/7-alimentos-que-ayudaran-a-prevenir-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Sociedad Madrid Entretenimiento Restauración



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)