Publicado en Madrid el 08/08/2019

# [El flexitarianismo es la dieta más equilibrada](http://www.notasdeprensa.es)

## Si una alimentación está basada en el consumo de frutas y verduras, pero sin renunciar (ocasionalmente) a un buen plato de origen animal, se trata del flexitarianismo. Lo cierto es que es un estilo de vida con cada vez más adeptos y no es de extrañar ya que se presenta como la dieta definitiva: saludable, rica en nutrientes y fibra y sin restricciones. Bodega de los Secretos, el restaurante situado en la más popular y antigua bodega de Madrid, revela las claves de la dieta perfecta y sus beneficios

 La dieta flexitariana está compuesta por un 80% de dieta vegetariana y un 20% animal. Los flexitarianos se alimentan de frutas, verduras, legumbres y cereales, lácteos o huevos, pero no renuncian al pescado, carne o marisco de manera ocasional y en pequeñas dosis. Se diferencia del veganismo o vegetarianismo en que el flexitariano no siente culpabilidad cuando consume algún producto de origen animal. Aunque sí muestra preocupación por el origen y la elaboración de los alimentos, la sostenibilidad y lo ECO. El consumo ocasional de alimentos de origen animal permite obtener los aportes de ácidos grasos Omega 3 necesarios para el organismo, proteínas y la vitamina B12. Además, es una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol. Se adelgaza sin pasar hambre. Muchos flexitarianos apuestan por llevar a cabo cinco ingestas de comida al día, no muy copiosas. Además, cuando eligen proteína cárnica, se deciden por blancas y magras. Esta dieta no tiene efectos secundarios. Lo cierto es que más que una dieta es un estilo de vida sin contraindicaciones. Se puede llevar a cabo a cualquier edad y los beneficios no tardan en notarse: más energía, piel más luminosa, sistema inmunológico fuerte,etc. Por último, promete más ahorro. Al reducir la ingesta de carne o pescado, se puede invertir más dinero en productos agrícolas BIO de calidad y aun así, el bolsillo sigue teniendo un respiro. Acerca de Bodega de los SecretosBodega 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 www.bodegadelossecretos.com Seguir a Bodega de los secretos en: @bodegadelossecretos Bodega de los secretos

**Datos de contacto:**

Bodega de los secretos

918763496

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-flexitarianismo-es-la-dieta-mas-equilibrada](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Gastronomía Sociedad Madrid Entretenimiento



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