Publicado en Madrid el 11/11/2019

# [El Restaurante Tenderete explica los pros y contras de comer SIN hidratos](http://www.notasdeprensa.es)

## Es indiscutiblemente la dieta de moda, la llevan a cabo muchas celebrities y mundanos y consiste en reducir de modo considerable la ingesta de hidratos de carbono provocando que el cuerpo entre en cetosis, un estado natural por el que las células extraen energía de las grasas. ¿Qué efectos tiene en la salud? Tenderete, el restaurante ALL DAY del Barrio de Salamanca devela los pros y contras de una dieta sin hidratos y recomienda uno de sus platos perfecto para mantener una alimentación adecuada

 Pros:Control del apetito. Uno de los motivos por los que el peso cae en picado al seguir esta dieta es la saciedad. Al reducir los carbohidratos, se ingieren más grasas y proteínas, con lo que se reduce el apetito y se toman menos calorías al día. También, erradica el mal humor característico de las dietas bajas en grasa. Pérdida de peso. Una dieta baja en carbohidratos es de dos a tres veces más efectiva en pérdida de peso que una baja en grasas; además, es más fácil mantener el objetivo a lo largo del tiempo. Con este tipo de alimentación, el cuerpo está menos hinchado, debido a que los carbohidratos refinados presentes en platos como la pizza o la pasta, carecen de fibra. Mayor pérdida de grasa. Hay 2 tipos de grasa: la subcutánea, es la que se ve a simple vista y que produce el efecto flacidez en el cuerpo. Y la visceral, la más peligrosa, que se acumula alrededor de los órganos internos. Las dietas bajas en hidratos facilitan la pérdida de mayor proporción de grasa, especialmente en el abdomen. Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mejora el perfil del colesterol, baja los triglicéridos y la presión arterial. También, mejora la sensibilidad a la insulina y revierte la diabetes. Se ha utilizado para tratar enfermedades mentales como la epilepsia infantil, el Párkinson y el Alzheimer, ya que los cuerpos cetónicos tienen efectos neuroprotectores. Contras:Los hidratos de carbono son necesarios para el buen funcionamiento del cerebro. Se alimenta y funciona con glucosa, si no se le suministran los niveles mínimos que necesita se puede llegar a desarrollar trastornos de la personalidad o afectaciones cerebrales, funcionales, motoras y físicas. Debilidad y calambres. Se puede sentir falta de estabilidad debido a la falta de azúcar en sangre o calambres, ya que no se le está suministrando suficientes minerales al cuerpo. También, es usual sentir mareos, cansancio, fatiga y diarrea. Pérdida de músculo. Al conseguir el estado de cetosis, el cuerpo primero consume la grasa, pero cuando esta va bajando se empieza a degradar el músculo para usar sus aminoácidos como combustible. Otras desventajas son: estreñimiento, halitosis dada la elevada producción de cuerpos cetónicos. Además, no es aconsejable en personas con problemas hepáticos o cardíacos, propicia el desarrollo de arritmias. Acerca de TendereteEn pleno Barrio de Salamanca se encuentra el restaurante Tenderete: cocina viva, de mercado, pensada para compartir…uno de los mejores afterwork de esta sofisticada zona de Madrid. Su amplio horario, de lunes a domingo de 8 am a 3 am, y su cocina non- stop lo convierten en un auténtico reclamo para todos aquellos a los que les gusta desayunar fuera, disfrutar de los mejores platos o tomar una exquisita copa después de cenar. Además, su acogedora terraza cubierta hará las delicias de cualquiera. https://www.tenderetemadrid.com/ C/ Dr Castelo, 13 91 48 39 82 @tenderetemadrid\_ @Tenderete Madrid

**Datos de contacto:**

Tenderete

918763496

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-restaurante-tenderete-explica-los-pros-y](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)