

Bodega de los Secretos recomienda algunos alimentos de verano

Por fin es verano. Vacaciones, jornadas maratónicas de playa y piscina, días largos, soleados, llenos de planes y mucho calor, lo que hace que se modifiquen los hábitos alimenticios... Bodega de los Secretos, el oasis subterráneo donde refugiarse del calor de Madrid, propone un cambio saludable y delicioso y apunta lo que no puede faltar en la cesta de la compra para disfrutar con vitalidad estos meses. Además, sugiere alguno de sus platos más saludables

1. Melón. Esta refrescante fruta es rica en vitamina A y C y, con casi un 90% de agua, es la cuarta fruta más consumida del país. Es depurativa y genera una sensación de saciedad. Perfecta para tomar de postre este verano o merendarla en la playa... ¿hay un plan mejor?

2. Sandía. Es la fruta por excelencia de esta temporada, al igual que el melón tiene vitaminas A y C y muy pocas calorías por ración, apenas 60.

3. Pescados azules. Con la llegada del calor, el organismo reclama alimentos más ligeros, así que es el momento perfecto para apostar por pescados en vez de carnes. ¿Qué tal anchoas, atún o sardinas para acompañar, por ejemplo, a las ensaladas?

4. Lechuga. Contiene una gran cantidad de minerales y proteínas y, además, tiene diversas variedades: rúcula, berro... Sirven de base para las ensaladas, un alimento con el que cuidar línea, mantenerse hidratado y, además, constituyen una potente fuente de nutrientes.

5. Tomate. Es uno de los protagonistas de todas las ensaladas y uno de los mejores alimentos para cuidar la salud. El tomate es un estupendo antioxidante, recomendado para prevenir las enfermedades cardiovasculares y también para retrasar el envejecimiento celular.

6. Aguacate. Esta fruta contiene vitamina B6 y ácido fólico, que ayudan a regular los niveles de homocisteína, es decir: ayudan a mantener un corazón saludable. Además, reduce el colesterol, promueve la salud ocular y controla la presión arterial, entre otras ventajas.

7. Yogur. Es rico en calcio y ayuda a prevenir la osteoporosis. Contiene vitaminas del grupo B para mejorar el metabolismo, siendo más digestivo que la leche. A la vez cuida la salud intestinal y tus defensas, ya que contiene bacterias beneficiosas para mantener la flora bacteriana propia.

8. Zanahoria. Lo más destacable de esta hortaliza es su contenido en betacaroteno y, por lo tanto, sus propiedades para proteger la piel y lograr un bronceado mucho más saludable. Además, es rica en calcio, potasio, fósforo y vitaminas B, C y D, tiene hierro fácilmente asimilable por el organismo y

ayudan a eliminar toxinas.

9. Helados. Sin duda, los protagonistas más apetecibles del verano. Además de estar exquisitos, si se opta por helados de calidad, elaborados con fruta, pueden ser muy nutritivos. Su contenido en lácteos aporta calcio y sus azúcares tienen efectos positivos sobre el sistema nervioso, ayudando a reducir el estrés.

10. Espinacas. Son una fuente importante de luteína, una sustancia muy útil para proteger los ojos de los daños que causa la radiación ultravioleta. Puedes optar por incluir espinacas en las ensaladas, ¡conseguirás platos muy nutritivos y refrescantes!

11. Plátano. Esta fruta contiene grandes niveles de serotonina, melatonina y magnesio, que ayudan a relajar los músculos y a dormir de manera natural, aunque sea fuera de casa.

12. Arándanos. Una gran solución para prevenir la cistitis, ya que estos frutos rojos poseen un alto contenido de proantocianidinas.

Propuestas veraniegas en Bodega de los Secretos:

Tomate a tope: Ensalada de ventresca con 4 variedades de tomate

15€

Pulpo a la brasa con aceite de pimentón y patata trufada

24€

Ceviche de corvina, guacamole , leche de coco y mango

18€

Tataki de bonito del norte sobre verduras al Wok y anacardos

19€

Corvina con su salsa «Dominicana» de leche de coco y arroz salvaje

21€

Helado de vainilla antigua, de chocolate, de manzana al horno

6€

Copa de yogurt cremoso con pure de frutos rojos

6€

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

www.bodegadelossecretos.com

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

Datos de contacto:

Bodega de los Secretos
690302811

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>