Publicado en Madrid el 20/02/2020

El restaurante Los Montes de Galicia explica los beneficios del caldo

Este famoso alimento se elabora a base de agua a la que se le añaden diferentes ingredientes, como patatas, pescados o carnes, vegetales y después se hierve. A pesar de ser un plato muy popular, todavía hoy son desconocidos algunos de sus importantes beneficios. Por ello, desde los Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, cuentan todas las propiedades del caldo para comenzar el año incluyéndolo en la dieta, además de presentar su exquisito Caldo

Proporciona bienestar y confort: Un caldo bien calentito llegado el invierno es una de las mejores opciones para el paladar. Dará calor al cuerpo y también a la mente, proporcionando una inmensa sensación de confort.

Mantiene la hidratación del cuerpo gracias a que el agua es la base de cualquier caldo.

Bajo en calorías: Aunque a simple vista pueda parecer que el caldo es un plato muy copioso, los ingredientes que lo conforman no tienen demasiadas calorías, lo que lo hace también atractivo para ciertas dietas de adelgazamiento.

El consumo de caldo ayuda a disminuir la ingesta de alimentos: tomar caldo antes de comer genera más saciedad y reduce el apetito. La sopa en general disminuye la densidad energética de la dieta, que es la relación existente entre el volumen y las calorías aportadas por la dieta, a mayor volumen y menor contenido calórico, menor densidad energética.

Cuida el intestino: Si al caldo se le añaden verduras como el repollo o alguna variedad de pescado azul, ayudará a la digestión. Esto se debe a que dichos alimentos tienen un elevado contenido en colágeno, que favorece a los jugos gástricos del estómago, facilitando así la digestión.

Aporta nutrientes y proteínas: La mayoría de los ingredientes con los que se elabora el caldo: el pescado, la carne, la patata, la zanahoria, etc. poseen una gran cantidad de nutrientes y proteínas, que se quedan en el agua del caldo cuando los alimentos se mezclan.

Dientes y huesos sanos: El huevo, el pescado azul o los garbanzos son alimentos que contienen una gran cantidad de calcio, al añadirlos al caldo se mantienen unos huesos y dientes fuertes.

Piel y articulaciones cuidadas: Si se opta por cocinar un caldo con carne de buey, vaca o pollo se asegura un alto nivel de gelatina y colágeno en el organismo, dos nutrientes esenciales para mantener la firmeza de la piel y las articulaciones cuidadas.

Alivia los dolores de garganta: Se sabe que Nerón, tan aficionado al canto, tomaba todos los días un caldo con puerros caliente al que atribuía la cualidad de proteger las cuerdas vocales.

Nutre a los enfermos: La ciencia confirma lo que sabían las abuelas, los caldos contienen minerales que el cuerpo puede absorber fácilmente y no sólo de calcio, sino también de magnesio, fósforo, silicio, azufre, etc.

Combate los resfriados: Si al caldo se le añade pollo se convertirá en la medicina perfecta para curar un resfriado, ya que el pollo contiene cisteína, un componente que ayuda a fluidificar las secreciones nasales.

Aviva la relaciones íntimas. O eso parece. Un proverbio sudamericano dice que un buen caldo tendrá el poder de resucitar a un muerto. Lo que está claro es que el caldo es reconstituyente y hace desaparecer la fatiga.

Acerca de Los Montes de Galicia
Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdores de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja, etc. Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada.

Seguir a Los Montes de Galicia en:
Los Montes de Galicia
@losmontesdegalicia

Datos de contacto:
Los Montes de Galicia
918763496

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Sociedad Madrid Restauración

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es