

## **Montes de Galicia explica 8 curiosidades sobre la dieta escandinava**

**La dieta escandinava es uno de los planes de alimentación de moda en la actualidad. Se trata de una dieta que ayuda a eliminar peso, a la vez que conserva la buena salud de quien la lleva a cabo. Este tipo de régimen está considerado por los expertos como uno de los más sencillos, ya que no hay que contar calorías, ni calcular la proporción de proteínas, etc. Los Montes de Galicia explica 8 curiosidades sobre esta dieta y presenta su plato afín a la misma: Sardina ahumada con tartar de aguacate y cherry**

A continuación, el restaurante Los Montes de Galicia aporta 8 interesantes datos sobre la dieta escandinava:

La dieta escandinava fue creada por Suzy Wengel, dietista danesa y directora general de una empresa de biotecnología. Wengel asegura que lo más importante de una dieta es que sea sana; de lo contrario, se podrá perder peso pero existirá un alto riesgo de que el estado de salud vaya a peor.

La dieta escandinava está basada en el consumo elevado de pescado azul, cereales, vegetales, frutos del bosque y aceite de colza, que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, a la vez que aumenta los niveles del colesterol bueno.

La regla principal de la dieta escandinava es que cada comida debe consistir en cuatro puñados de comida: 1 puñado de carbohidratos, 1 puñado de proteínas, 2 puñados de verdura y una “cucharita de grasa”.

Los alimentos con grasas saludables (una “cucharadita de grasa”) de origen vegetal más recomendados en la dieta escandinava son: los frutos secos, el aguacate, las semillas y las legumbres.

La dieta escandinava no prohíbe ningún alimento en concreto, lo que regula es la cantidad consumida. Cierto es que busca reducir el consumo de grasas y azúcares para bajar de peso, pero no los elimina por completo.

A pesar de no tratarse de una dieta milagro, la dieta escandinava favorece la pérdida de peso, ya que el consumo de carbohidratos es el suficiente para aportar energía al organismo y acelerar el metabolismo.

La dieta escandinava no está diseñada para llevarse a cabo durante un periodo de tiempo determinado, sino que quien la realice ha de integrarla a su estilo de vida y hacer de ella un plan alimenticio duradero en el tiempo.

La dieta escandinava también está recomendada para deportistas, ya que es baja en grasas y aporta proteínas e hidratos de carbono al organismo.

#### 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 verdes 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.

C/ Azcona 46, 28028 Madrid  
Horario de 08.00 a 02.30

/MontesdeGalicia  
/LosMontesDeGalicia  
<http://losmontesdeg Galicia.com/>  
/losmontesdeg Galicia

**Datos de contacto:**  
Los Montes de Galicia  
659946553

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>