

Restaurantes de comida saludable en Ciudad de Mexico

Si tu estilo de vida ajetreado en una ciudad cosmopolita te lleva a comer en un restaurante, esto no implica necesariamente que tengas que comer mal. Y en este artículo, me concentraré en mostrarte algunas opciones de restaurantes de **comida saludable** en Ciudad de Mexico. Pasa un rato agradable, degusta tu plato, sin preocuparte por tu salud.

Con la creciente epidemia de obesidad, cada vez más personas buscan opciones más saludables cuando salen a cenar fuera. Esto ha llevado a un aumento de los conceptos de restaurantes saludables que ofrecen de todo, desde una feria vegana orgánica hasta carnes y productos locales.

Aun siendo un pequeño segmento de la industria, los conceptos de restaurantes saludables ofrecen muchos beneficios y en este artículo te mostrare donde puedes comer muy rico y sano.



Uno de los factores más importantes en el aumento de menús de restaurantes saludables y conceptos de restaurantes saludables son las nuevas generaciones, con mayor acceso a la información, que quieren saber de dónde viene su comida y cómo fue criada o cultivada.

Restaurantes de comida saludable en Ciudad de Mexico

El concepto de restaurante saludable ofrece muchos beneficios, incluyendo oportunidades de mercadeo, impulsa la economía local y una experiencia positiva para el consumidor. En [Gran Hotelier](#), te ofrecemos información oportuna para trabajo en restaurantes de este tipo, no dejes de visitar nuestro portal web y registrarte.

Debido a que la salud en general está de moda en este momento (piense en comer limpio, sin gluten, bajo en carbohidratos, sin carbohidratos, etc.), los consumidores quieren alimentos saludables que sepan bien y que sean asequibles, pero no necesariamente baratos en precio.

Los menús de restaurantes saludables a menudo ofrecen comidas locales, ayudando a los agricultores y cultivadores cercanos y manteniendo el dinero en la economía local.

Mientras que la Ciudad de Mexico es definitivamente un lugar que te puede descarrilar su dieta con tacos picantes, cócteles celestiales y salsas ricas, la ciudad también tiene un lado más ligero y saludable.

Para los visitantes vegetarianos o cualquiera que busque comer limpio y fresco, hay muchas opciones saludables y deliciosas para una comida rápida o una comida tranquila. Muchos de los restaurantes que aparecen a continuación incluso ofrecen programas de desintoxicación de comidas que se entregan directamente a su puerta.

¿Buscas [empleo en restaurantes en Mexico](#)? Visítanos y te ayudaremos.

El orden de la lista, no indica preferencia, solo eso, una manera de colocarlos. Tú serás el crítico, cuando lo visites y degustes algo del menú que ofrecen.

1- Elihir Vegetariano



Dirección: Monterrey 241, Roma Sur, 06700 Ciudad de Mexico, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 55 5584 8464

A menudo, a los visitantes les preocupa que ser vegetariano significa potencialmente perderse algunos de los platos tradicionales mexicanos.

En Elihir Vegetariano, puedes tener la experiencia completa de una comida corrida casera, pero en forma vegetariana.

Las "albóndigas" de espinaca en salsa de tomate, sopas de frutas frías y milanesa de trigo se encuentran en el menú rotativo, que también incluye una opción de menú fijo con una barra de ensaladas, plato principal, postre y agua de frutas ligeramente condimentada por menos de US\$5.

2- Seven Buddhas Healthy Bar

Dirección: Guadalajara 93, Roma Nte., 06700 Ciudad de Mexico, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 55 5211 4644



Convenientemente situado al lado de un estudio de [yoga](#), 7 Budas tiene deliciosos desayunos saludables como tazones de batidos y gofres integrales con frutas y miel. El café es bastante bueno y los jugos y batidos son frescos.

Los utensilios de madera son un poco extraños en la lengua, pero deliciosamente rústicos. El café se encuentra en una calle tranquila entre los hermosos barrios de Roma y Condesa, por lo que es una agradable mañana para contemplar las flores y la gente que lo observa.

3- Básico

Dirección: Virgilio 8, Polanco, Polanco III Secc, 11560 Ciudad de Mexico, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 55 7095 6246

Un restaurante comprometido a hacer que tanto tu como el planeta sean más saludables, Básico tiene una variedad enfocada en las verduras.



Algunos de sus artículos más interesantes incluyen una limonada negra con carbón activo, "shots" de jugo para una rápida infusión de vitaminas y minerales, y cuencos como el salmón con menta o atún al estilo poke.

Están ubicadas justo al lado de Lincoln Park en Polanco, entre el puñado de calles que conforman la zona de restaurantes más bulliciosa de Polanco.

4- Centro Macrobiótico Tao

Dirección: Cozumel 76, Roma Nte., 06700 Ciudad de México, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 55 5211 4641



Si hay un ganador para los más astutos en esta lista, el Centro Macrobiótico se lleva el premio.

El menú se basa en el concepto macrobiótico de equilibrar el ying y el yang nutricional y comer principalmente frutas, verduras y granos locales con un poco de proteína de soja o pescado.

En este restaurante hay comida saludable y es refrescantemente buena, casi sin condimentos y sin productos procesados. También tienen una pequeña tienda en el mismo lugar para comer limpio en casa.

5- Ojo de Agua

Dirección: Hipódromo, Condesa Citlaltepeltl 23 C. Ciudad de México, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 2155 6466



Esta cadena de restaurantes es una extensión de las tiendas orgánicas Ojo de Agua. Los pequeños cafés sirven platos innovadores de una amplia gama de cocinas internacionales, todas tan sanas y orgánicas como sea posible.

Tienen un amplio menú que incluye algunos platos destacados como el Guanabana-Deli y el roast beef con salsa de ciruela. La ubicación de Condesa da a una agradable rotonda en el corazón del barrio, un lugar ideal para relajarse y tomar unos zumos y batidos de recuperación.

6- Flor de Viento

Dirección: Calle Pdte. Carranza 82-B, Coyoacán, 04000 Ciudad de Mexico, CDMX, Mexico

Teléfono: +52 55 9154 8987

El menú de Flor de Viento satisface a todo tipo de comensales sanos, desde veganos hasta carnívoros. Todos en la misma página, encontrará panqueques sin gluten, envoltorios de salmón, hamburguesas de carne de atún, tazones de buda, jugos prensados en frío y mucho más, todos ellos 100% orgánicos.

También ofrecen un programa de desintoxicación de tres a siete días que incluye atención personalizada de uno de sus especialistas y entrega a domicilio de sus [menús](#). Si tiene poco

tiempo, tienen una sección para llevar algo nuevo en el camino.



Como te he escrito, aquí tienes algunas opciones donde comer sano. Si te interesa este concepto y quieres trabajo en un restaurante de comida saludable, en grandhotelier.com podremos ayudarte.