

**Alberto Sanz Blanco**

Periodista, analista y crítico cultural



El equilibrio perfecto entre sabor y bienestar en Chia

Comer fuera de casa no debería estar reñido con llevar una **alimentación equilibrada y saludable**. De hecho, la gastronomía contemporánea, y más concretamente la dieta mediterránea, demuestra que es posible disfrutar de una experiencia culinaria excepcional sin comprometer la calidad nutricional. El local se posiciona como un exponente de esta filosofía: una propuesta innovadora que no solo respeta el equilibrio alimentario, sino que lo convierte en el eje central de su carta. Con dos establecimientos en Madrid, uno **en C. de Arapiles, 5** y otro **en la Terminal 3 del Aeropuerto de Barajas**, Chia acerca su concepto de comida saludable y deliciosa tanto a quienes buscan un oasis gastronómico en la ciudad como a los viajeros que desean una alternativa equilibrada antes de embarcar.

Uno de los grandes aciertos de Chia es su apuesta por una cocina que, además de deliciosa, es nutricionalmente completa. Cada plato está diseñado con un enfoque balanceado, siguiendo la regla del plato saludable. Pro

...

[SUSCRÍBETE >](#)

para una conversión completa a PDF |