



► NUTRICIÓN

Los frutos secos, un aperitivo ideal para picar sin ganar peso

Un estudio defiende su uso habitual frente a otros 'snacks' industriales ricos en grasas saturadas

Redacción

Una revisión de la literatura médica revela que la población puede agregar unos pocos frutos secos a su dieta, o reemplazar otros alimentos con esos "snacks" ricos en grasa saturada y fibra, sin engordar. Los autores combinaron la in-

formación de 31 ensayos clínicos internacionales y descubrieron que existía muy poca diferencia en el peso o la circunferencia de cintura entre grupos con una dieta normal o una opción enriquecida con frutos secos.

"La mayoría de los estudios sobre la dieta enriquecida no mostraron un aumento de peso significativo, a diferencia de lo que suponíamos", dijo el doctor David Bleich, jefe de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo de la Universidad de Medicina y Odontología de Nueva Jersey, en Newark.



VANESSA PÉREZ

Puesto de frutos secos.