



## SABÍAS QUE...

### *El consumo de lácteos enteros podría reducir el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2*

**L**a Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD) ha realizado un descubrimiento que podría cambiar de forma radical el protocolo habitual para prevenir esta enfermedad. Contrariamente a lo que siempre

se había afirmado, los lácteos enteros, es decir, con toda su grasa, podrían tener un papel importante en la prevención de la diabetes de tipo 2, ya que, según un reciente estudio, las personas que toman este tipo de alimentos de forma regular tienen un 23% menos de riesgo de desarrollar esta dolencia. No pasa lo mismo con el consumo de grasas provenientes de la carne roja y los embutidos, cuyo efecto es justamente el contrario. •