



Embarazo

Los efectos de una dieta poco sana

REDUCIR EL CONSUMO de alimentos fritos antes de quedarse embarazada disminuye el riesgo de sufrir diabetes gestacional. Tras controlar más de 21.000 embarazos durante 10 años en Estados Unidos, se dieron cuenta de que las mujeres que antes de la ges-

tación comieron fritos de una a tres veces por semana tenían un 13% más de probabilidades de sufrir diabetes durante el embarazo que aquellas que los tomaron menos de una vez por semana. Este riesgo aumentaba hasta un 31% si el consumo se producía entre

cuatro y seis veces, y podía llegar a ser más del doble cuando los comían en siete o más ocasiones. También se concluyó que los efectos eran mayores cuando los fritos eran de restaurante.

Fried foods linked to raised risk of diabetes in pregnancies
<http://consumer.healthday.com>