



ARCHIVO

El consumo de verdura ayuda a prevenir la diabetes

Comer más vegetales podría reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Un equipo de investigadores de Gran Bretaña, que revisó seis estudios publicados sobre la relación entre la diabetes y el consumo de frutas y verduras, halló que ingerir una porción más por día de vegetales como espinaca, repollo y brócoli reducía un 14% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en los adultos. No obstante, los resultados no prueban que los vegetales prevengan la diabetes ya que el ejercicio o la posición económica pueden influir.