

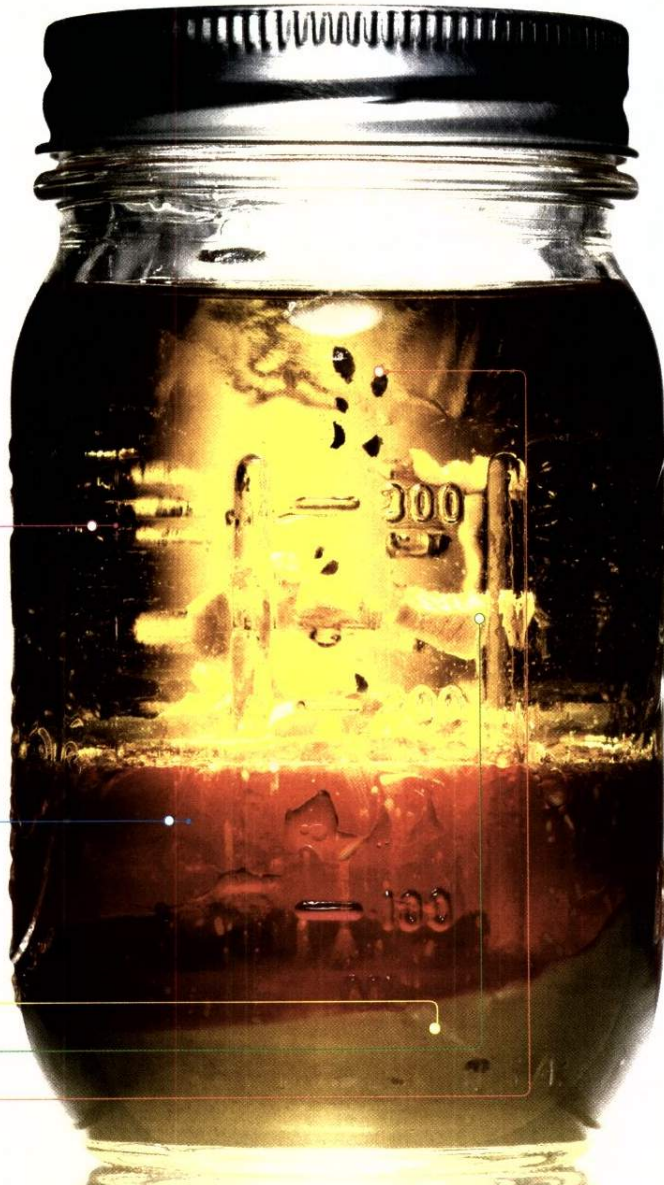


información sobre nutrición, entra en MensHealth.es

# 1,4

PORCENTAJE DE ESTADOUNIDENSES QUE CONSUMEN LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE POTASIO (4.700 MILIGRAMOS/DÍA)

Fuente American Journal of Clinical Nutrition



### Mejor que el de compra

Para obtener el aliño más sabroso, mezcla los siguientes ingredientes en un frasco y agítalo bien. Se conserva hasta una semana en la nevera.

- Aceite de oliva extra virgen (½ litro)
- Vinagre de vino tinto (3 cucharadas)
- Mostaza de Dijon (½ cucharada)
- Chalota, picada (½ pieza)
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

## ¡ESTA NOTICIA ES LA LECHE!

Una investigación europea acaba de descubrir que **comer yogur, queso fresco u otros productos lácteos nos ayuda a protegernos de la diabetes del tipo 2.**

Los individuos que toman ¼ litro diario de estos alimentos tienen un 12% menos de riesgo de desarrollar la enfermedad que aquellos que ni los prueban. Las bacterias probióticas que contienen ayudan al organismo a producir un tipo de vitamina K que disminuye el riesgo de padecer diabetes.

### RADAR MH

## Gigante verde

Las espinacas tienen unos superpoderes que desconocíamos.

En un estudio realizado por la Universidad Oregon State (EE. UU.), las ratas que comen espinacas después de recibir tratamiento con un agente carcinógeno tienen un 45% menos de posibilidades de sufrir cáncer de colon que aquellas que no las ingieren.

Es necesario que se sometan a más pruebas que permitan averiguar más detalles sobre sus beneficios.

# EL ORO LÍQUIDO

¿Tus ensaladas se quedan en agua de borrajas? **Puede que un aliño bajo en calorías esté inhibiendo tu capacidad de absorber nutrientes.** En un estudio de la Universidad Purdue (EE.UU.), quienes comían una ensalada aliñada con una cantidad razonable de aceite rico en grasas monoinsaturadas absorbían más carotenos que quienes la tomaban casi insípida. Los carotenos son solubles en grasas, por lo que facilitaremos su absorción si añadimos un chorrito de aceite rico en grasas monoinsaturadas.

### DESCODIFICADOR DE GRASA

Cada grasa tiene unos efectos determinados sobre nuestra salud. Consulta esta tabla para descubrir sus variedades y los alimentos que las contienen.

	MONOINSATURADA	OMEGA-3 POLIINSATURADA	OMEGA-6 POLIINSATURADA
<b>Lo que deberías saber</b>	Los alimentos ricos en estos ácidos grasos contribuyen a mejorar el nivel de colesterol e insulina y la glucemia.	Ayuda a reducir la hipertensión y disminuye el riesgo de que sufras una enfermedad cardiovascular.	La salud cardiovascular depende del equilibrio entre omega-6 y omega-3.
<b>Alimentos que la contienen</b>	Frutos secos, aguacates y aceite vegetal, de colza, oliva o cacahuete.	Pescado azul (trucha o salmón) y aceite de colza, nueces o linaza.	Aceites de semillas y cereales