



O.J.D.: 212607
E.G.M.: 1247000
Tarifa: 2470 €
Área: 117 cm2 - 20%



Fecha: 01/11/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 87



HOY INCLUYE EN TU DESAYUNO...

FRUTA FRESCA EN LUGAR DE ZUMO.

Sustituir tres porciones por semana de zumo de frutas por frutas enteras podría reducir hasta un 7% el riesgo de padecer diabetes 2 en el futuro, según un estudio publicado en el "British Medical Journal". Además, han visto que lo que más ayuda es tomar arándanos, uvas y manzanas enteras.