



10

ALIMENTOS

PARA MANTENER A
RAYA LA ENFERMEDAD

DEL DR. GLENN S. ROTHFELD

10 ALIMENTOS PARA MANTENER A RAYA LA ENFERMEDAD



DR. GLENN S. ROTHFELD

El Dr. Glenn S. Rothfeld dirige el prestigioso Centro Rothfeld de Medicina Integrativa en Waltham (Massachusetts) y recorre el mundo buscando los últimos avances en medicina natural.

Lleva 35 años ayudando a sus pacientes a identificar y eliminar las auténticas causas subyacentes de enfermedades como la diabetes, la artritis e incluso el cáncer.

Su investigación de vanguardia sobre las enfermedades neurológicas está abriendo nuevas y prometedoras vías de tratamiento para quienes padecen enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson. Su compromiso por descubrir los últimos avances en salud y formar a sus colegas y pacientes no tiene fin.

Fue nombrado miembro del Laboratorio Channing de la Universidad de Harvard y desarrolló uno de los primeros cursos sobre salud alternativa de los Estados Unidos para la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts. Como autor de nueve libros, ha ayudado a miles de pacientes a encontrar soluciones duraderas incluso para los problemas de salud más difíciles.

Cada mes comparte sus últimos descubrimientos en la publicación ***Nutrición & Curación*** y el boletín online gratuito *e-Tips de Salud*.

EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación, lo que usted come cada día, puede agravar e incluso provocar la aparición de afecciones graves, pero también puede ayudar a mejorarlas.

¡Y hasta curarlas!

A lo largo de este tiempo, el Dr. Rothfeld le ha transmitido a través de *e-Tips de Salud* múltiples consejos, estudios e información relevante sobre alimentos clave que pueden ayudarle a mantener a raya la enfermedad.

Ahora los hemos reunido en un único documento, para que los tenga a mano hoy y pueda contar con las mejores armas y estrategias para defenderse de la **gripe**, proteger su **corazón** y prevenir (o combatir) el **envejecimiento cerebral**, el **colesterol**, el **cáncer** y la **diabetes**, entre otras dolencias.



LA “SUPER BAYA” QUE COMBATE LA GRIPE

No tengo ni que decirle que la gripe es algo que quiere evitar a toda costa, ¡especialmente si usted ya es una persona de cierta edad! Y con cepas cada vez más fuertes, es importante que tome tantas medidas de precaución como le sea posible. Bueno, pues tengo algo que recomendarle al respecto...

Estoy hablando del saúco.

Esta deliciosa baya ha resurgido recientemente como un potente refuerzo inmunitario. Pero en absoluto es un remedio “nuevo”, pues se ha utilizado durante siglos para combatir las enfermedades más graves. Y hoy es tan potente como lo era en aquel entonces.

Una pequeña -pero potente- fuerza defensiva

En un nuevo estudio realizado en Australia, los científicos descubrieron que la baya del saúco tiene casi todo lo que se puede pedir a un refuerzo inmunitario, **incluyendo antioxidantes y citocinas**, entre otros. Pero antes de hablar de ellos, echemos un vistazo más de cerca al estudio.

Los investigadores cogieron jugo de saúco y lo aplicaron a las células que habían sido infectadas con el virus de la gripe. Lo que sucedió después es ASOMBROSO: el jugo de saúco bloqueó el virus. Completamente. Selecciona las proteínas del virus y acaba con ellas.

¿Y cómo lo consigue? Con su color. Así es, las mismas células que le dan su brillante color púrpura son las que hacen que el saúco sea una “máquina” para combatir la gripe.

Pero los investigadores descubrieron algo más. ¿Recuerda esas **citocinas** que mencioné anteriormente? Estos pequeños compuestos hacen algo que parece “milagroso”: se unen a las formaciones del sistema inmunitario del organismo al igual que lo harían los refuerzos militares... haciendo que su sistema inmunitario sea tan seguro como una fortaleza.

Pero hay una fuerza impulsora detrás... Verá, los **antioxidantes** proporcionan una barrera protectora contra los invasores dañinos, al mismo tiempo que reparan el **daño oxidativo**. Y lo mejor es que es muy sencillo obtener este remedio. Puede encontrar muy fácilmente saúco en forma de jarabe o de complemento nutricional. Comience preguntando en su farmacia o en su tienda de alimentos ecológicos favorita.



BEBA ESTO PARA FRENAR EL ENVEJECIMIENTO DE SU CEREBRO

Es normal, a cualquier edad, sentir de vez en cuando problemas para concentrarse. Pero a medida que vamos cumpliendo años, esas pequeñas lagunas pueden ser cada vez más frecuentes. ¿Le ha pasado?

No siempre puede pensar con claridad... le cuesta concentrarse... y tiene que hacer esfuerzos para recordar cosas cotidianas. Pero escuche esto: un nuevo estudio demuestra que algo que probablemente ya tenga en su DESPENSA pueda ayudarlo.

Beba ESTO para evitar que su cerebro envejezca

Me refiero a una taza de **té negro** humeante (¡y delicioso!). En el nuevo e innovador estudio publicado en la revista *Neurology*, los investigadores hicieron que 921 personas mayores completaran un cuestionario anualmente, a lo largo de 12 años, sobre su dieta. Los científicos buscaban específicamente con qué frecuencia comían alimentos que contenían una sustancia química llamada flavonoles. Los **flavonoles** son un grupo de flavonoides conocido por sus poderosas actividades antiinflamatorias y antioxidantes.

Los científicos dividieron los flavonoles en cuatro tipos diferentes: kaempferol, isorhamnetin, miricetina y quercetina. ¡Y lo que encontraron fue INCREÍBLE!

Los participantes que tomaron la mayor cantidad de **kaempferol**, abundante en el té negro y en las verduras de hoja verde... ¡redujeron su riesgo de alzhéimer en un 51%! Y aquellos que comieron más **isorhamnetina**, que se encuentra en el aceite de oliva, el vino tinto, las peras y la salsa de tomate, redujeron su riesgo en un 38%. Los participantes que consumieron más **miricetina** redujeron su riesgo de alzhéimer también en un 38%, mientras que se descubrió que la **quercetina** no tenía ningún efecto.

Eso significa que si usted tiene cierta edad, no tiene por qué quedarse esperando sentado y sin hacer nada a que esas lagunas mentales sean más y más frecuentes cada vez. ¡Solo tiene que comer y beber estos alimentos que han demostrado que funcionan!

Ahora bien, si elige té, elija el té NEGRO y **beba al menos una taza al día**. Aquellos que consumen más de 15,3 mg al día (aproximadamente la misma cantidad que se encuentra en una taza de té), obtendrán mayores beneficios.



EL “SECRETO PICANTE” PARA ALARGAR SU VIDA

Todo el mundo quiere vivir más. Y nadie quiere morir joven.

Voy a compartir con usted algo que necesita comer con regularidad para mantenerse saludable en sus años dorados.

¡Y aún mejor! ¡Podría tenerlo en su cocina ahora mismo!

Dele sabor a su vida

Un nuevo estudio de la Clínica Cleveland en Ohio (Estados Unidos) demuestra que **comer guindillas puede reducir el riesgo de muerte** por enfermedad cardíaca, cáncer y otras dolencias.

Para el estudio, los investigadores revisaron los registros médicos de 570.000 pacientes de cuatro grandes investigaciones. Y encontraron que los que comían guindillas experimentaron:

- Una reducción del 26% en fallecimientos por dolencias relacionadas con el corazón.
- Una reducción del 23% en muertes relacionadas con el cáncer.
- Una reducción del 25% en fallecimientos por cualquier causa.

Se estará preguntando... ¿cuál es el secreto de la guindilla?

Pues es un poderoso antioxidante llamado **capsaicina**, responsable del sabor picante de este vegetal. Ya anteriormente se había descubierto que este ingrediente activo reduce la inflamación, combate las infecciones y reduce la presión arterial.

Así que... ¿por qué no comer guindillas para vivir más tiempo?

Puede agregar guindilla picada a su receta tradicional de guacamole, a su ensalada o a una sopa.

Tenga en cuenta que cuanto más picante, mejor.

Pero si las guindillas no le apasionan, puede utilizar una pomada a base de capsaicina o tomar por vía oral un complemento de capsaicina.



2 MANZANAS AL DÍA FRENTE AL COLESTEROL “MALO”

Es una fruta de consumo habitual, por lo que hablar de ella no es ningún descubrimiento. Además de lo ricas que están, sabemos que las manzanas pueden ser muy beneficiosas para la salud. Se ha demostrado que ayudan a:

- Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Reducir el riesgo de diabetes.
- Promover buenas bacterias intestinales.
- Combatir el asma.
- Mejorar la salud ósea.
- Perder peso.

Y estos son solo algunos de los impresionantes beneficios de esta fruta. Ahora un nuevo estudio revela que también puede ser el **truco para reducir el colesterol malo**. ¿Realmente puede ser tan simple? Veamos.

Una solución natural para el colesterol malo

En un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, los investigadores reclutaron a 40 participantes con colesterol ligeramente elevado. Los dividieron en dos grupos: un grupo comió dos manzanas al día. El otro grupo tomó la misma cantidad de manzanas pero en forma de concentrado de jugo de manzana mezclado con agua.

Tras ocho semanas, el grupo de las manzanas frescas vio **disminuir** sus niveles de colesterol malo **en casi un cuatro por ciento** en comparación con el grupo del jugo de manzana. Así que ya sabe, si quiere reducir su colesterol de forma natural, todo lo que tiene que hacer es que las manzanas sean parte de su rutina. Además, los investigadores también encontraron algo muy interesante.

Los participantes que tomaron las manzanas tenían los **vasos sanguíneos más sanos y flexibles**. Según los expertos, la fibra que se encuentra en esta fruta aporta **importantes bacterias intestinales** para producir ácidos grasos de cadena corta. Y esto, a su vez, reduce la producción de colesterol en el hígado.

Estas mismas bacterias también pueden cambiar la forma de las sales biliares, que contienen colesterol, para que se eliminen cantidades más altas de su organismo.

Esto es importante porque los altos niveles de colesterol malo en la sangre

pueden bloquear y endurecer las arterias, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

En cuanto a la variedad de manzana que debe elegir, la Granny Smith ha demostrado ser especialmente efectiva para aumentar las bacterias buenas en su intestino.

Pero ahora, antes de que corra a abastecerse de deliciosas manzanas, quiero darle un consejo de compra CRUCIAL: cuando se trata de manzanas, solo compre productos orgánicos.

Verá, las manzanas ocuparon el puesto número cinco en la “*Dirty Dozen*” de 2019, la lista que publica cada año el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) que identifica las frutas y verduras de cultivo con mayor cantidad de pesticidas.

Los pesticidas son tóxicos y pueden causar enfermedades, desde problemas respiratorios hasta cáncer.

Las manzanas orgánicas no solo son más frescas y saben mejor, sino que limitarán su exposición a toxinas perjudiciales. Este es uno de esos casos en los que la alternativa más cara vale realmente la pena.



¡NO SE DEJE ENGAÑAR POR LA GRAN MENTIRA DEL DESAYUNO!

En la década de 1960, el colesterol fue declarado “enemigo público número 1”. La corriente principal culpó a los alimentos con alto contenido de colesterol del aumento de las cifras de obesidad y de enfermedades cardíacas, y debido a que los **huevos** contienen grasa y colesterol, fueron oficialmente demonizados.

Sin embargo, a pesar de todas las advertencias y amenazas, la realidad es que nunca ha existido una investigación sólida que demuestre que los huevos son malos para la salud. De hecho... ¡hay muchas investigaciones que demuestran lo CONTRARIO! Y ahora quiero demostrárselo, para que esos **motores nutricionales** que son los huevos sean una parte importante de su dieta.

He aquí por qué **NECESITA** comer huevos

Durante años se nos ha dicho que los huevos acabarían obstruyendo nuestras arterias como pelos enredados en un desagüe, pero ahora sabemos que todo eso son MENTIRAS y publicidad engañosa... Y un nuevo estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* lo demuestra.

Los investigadores analizaron datos de más de 177.000 personas y concluyeron que **comer un huevo al día NO aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca**. Resulta que puede comer huevos TODOS LOS DÍAS de la semana y no tiene que preocuparse de que el colesterol dañe su salud. Y no solo eso.

¡Estudios previos demostraron que comer un huevo al día en realidad REDUCE el riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular! Es más, un huevo al día también se ha asociado con un 12% de REDUCCIÓN de riesgo de accidente cerebrovascular. ¿Ya se ha convencido?

Amigo mío, los números hablan por sí mismos; si en el pasado le asustaba tomar este alimento en el desayuno, es hora de replanteárselo. Y yendo un paso más, mis lectores que me sigan hace tiempo conocen mi admiración por la **Dieta Paleo**. Es una de las mejores -si no la mejor- dietas que existen para la salud, reduciendo el riesgo de todas las patologías mortales.

Y también es una de las más fáciles de seguir, lo que la hace aún más convincente. La Dieta Paleo se centra en carnes magras, pescado, lácteos enteros, frutos secos y semillas, frutas frescas, verduras... **¡y HUEVOS!** Así que... ¡adelante!: vuelva a añadir huevos a su dieta.



¿LE GUSTA EL ZUMO DE NARANJA?

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente se lance a una taza de café a primera hora de la mañana. Pero, ¿toma también un **zum de naranja**? Probablemente se haya enganchado tanto a la dosis de cafeína de una buena taza de café que a lo mejor pasa por alto los beneficios que puede obtener del zumo de naranja en el desayuno.

Una **nueva investigación** concluye que, si bien esa taza de café puede darle una rápida explosión de energía por la mañana, es ese vaso el que puede ayudarlo a ahuyentar las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Sorbo buenos para su salud

Un vaso de zumo de naranja tiene un efecto potenciador de la actividad cerebral, de la que ya he hablado en alguna ocasión. Pero hay más. Según un nuevo y fascinante estudio publicado en el *Journal of Lipid Research*, una molécula única presente en las naranjas puede REVERTIR la **obesidad** y PROTEGER CONTRA las **enfermedades cardíacas** y la **diabetes**.

La molécula se llama **nobiletina**, un flavonoide que en investigaciones previas se comprobó que reduce los niveles de colesterol y combate la pérdida de memoria, e incluso se ha encontrado que tiene propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias. Para el estudio se empleó un grupo de ratones con una dieta alta en colesterol y grasas, que debería haberlos vuelto obesos con bastante rapidez. Sin embargo, después de recibir nobiletina con regularidad, ¡permanecieron DELGADOS! Mientras tanto, el grupo que no recibió nobiletina aumentó de peso y desarrolló niveles mucho más altos de resistencia a la insulina y grasas en sangre, que son dos características de las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Ahora viene el “pero”. Para obtener la cantidad de nobiletina que utilizó el estudio, usted tendría que beber el equivalente a dos vasos y medio de zumo de naranja al día. Pero debido a la cantidad de azúcar que tiene, no le recomendaría beber más de un vaso al día. Así que esto es lo que puede hacer:

Aproveche el poder estimulante de las naranjas, y **haga su propio zumo con naranjas frescas y orgánicas**... ¡y no cuele la pulpa! La fruta FRESCA le dará todos los beneficios antioxidantes, más aproximadamente tres gramos de fibra. Bébase su zumo y, si quiere asegurarse de obtener suficiente nobiletina, obtenga la diferencia restante mediante un complemento nutricional de calidad.



UNA BAYA QUE REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

Mis lectores saben bien que lo que se come, la alimentación, puede causar la enfermedad. Pero apenas hemos arañado la superficie del conocimiento respecto a los alimentos que podrían ayudar a prevenir e incluso revertir el cáncer.

Ahora, una reciente investigación revela que una de las frutas más populares del mundo, las **fresas**, puede desempeñar un papel muy importante en la disminución del riesgo de este tipo de cáncer.

Los investigadores inyectaron a ratones células tumorales de mama A17 altamente agresivas y los dividieron en dos grupos:

- Un grupo fue alimentado con una **dieta estándar**.
- Y el otro grupo fue alimentado con una **dieta rica en extracto de fresa**.

Resulta que los ratones del grupo de fresas experimentaron una reducción significativa en el peso y el tamaño de sus tumores.

Además también experimentaron una reducción en la expresión de genes involucrados en la invasión y propagación de los tumores! Cosas bastante increíbles cuando estamos hablando de una simple fruta. Y, al igual que los ratones del estudio, usted también puede beneficiarse de los poderes de la fresa frente al cáncer.

Además, comer esta fruta jugosa también le ayudará a protegerse contra una larga lista de otros problemas, como la diabetes, la osteoartritis o un ataque al corazón.

Para obtener los máximos beneficios, **elija fresas frescas**. Puede añadirlas a su ensalada o a su yogur, lo importante es que forme parte de su rutina. Si no puede comprar **fresas frescas**, **congeladas** también sirven. Mantendrán casi todos los beneficios. Lo que es muy importante es asegurarse de que sean orgánicas cuando se trata de esta fruta en particular, pues es una de las frutas con mayor cantidad de pesticidas.

Los pesticidas se han relacionado con el cáncer y con problemas de desarrollo cerebral y de comportamiento en los niños. Las fresas cultivadas orgánicamente no solo tienen mejor sabor y son más nutritivas, sino que también contienen menos químicos y se han cultivado en tierra más saludable.



COMA ESTA FRUTA SI TIENE DIABETES

Se siente más sediento que un cactus... Tiene menos energía que un corredor después de una maratón... Y tiene tanta hambre que podría comerse un caballo.

Cuando se es diabético, o avanza en esa dirección, parece que nunca volverá a comer sin sufrir un pico de azúcar en sangre. Después de comer, se supone que su cuerpo libera suficiente insulina para bajar el azúcar en la sangre, pero cuando no ocurre así, sus niveles de glucosa se disparan, haciéndole sentir **sediento y cansado**.

Pero según un nuevo estudio, puede suavizar esos picos de azúcar en la sangre simplemente tomando esta fruta todos los días.

Combata la diabetes... con aguacates

El estudio, publicado en la revista *Molecular Nutrition & Food Research*, puso de manifiesto que un compuesto presente en los aguacates llamado “avocatina B” puede -sorprendentemente- PREVENIR la diabetes.

Los investigadores alimentaron a los ratones de su estudio con una dieta hipercalórica durante ocho semanas para promover la obesidad y la resistencia a la insulina. Luego, agregaron avocatina B a la dieta de la mitad de los ratones durante las siguientes cinco semanas. Y al cabo de ese tiempo corroboraron que los ratones que comieron avocatina B **augmentaron de peso más lentamente** y que **su sensibilidad a la insulina había aumentado**.

Estudios previos realizados con personas ya habían comprobado que combinar un suplemento de avocatina B con una dieta occidental promedio durante 60 días dio como resultado una pérdida de peso, y no afectó negativamente al hígado, los músculos o los riñones.

Los aguacates en realidad son como una navaja suiza en versión fruta: tienen un millón de usos para su salud. Por ejemplo, son excelentes para prevenir la **osteoporosis**, la degeneración macular asociada a la edad (**DMAE**), proteger contra el **cáncer**.

Disminuir el riesgo de depresión

Puede cortar un aguacate en trozos para añadir algo de sabor a su ensalada, se puede añadir a batidos, extenderse sobre una tostada, hacer una salsa cremosa para el pescado... ¡tiene infinitos usos! ¡Solo asegúrese de **tomar un aguacate entero al día** para ver los beneficios de esta poderosa fruta!



PONGA FRENO AL CÁNCER CON ESTA ESPECIA MARAVILLOSA ¡INCREDIBLE!

“Tiene cáncer”. Son las palabras que nadie quiere oír. Algo que nadie imagina que le tocará vivir, pero una vez que se ha recibido el diagnóstico, los pensamientos comienzan a agolparse en la mente.

Pero, amigo, no siempre hay que arriesgar la vida con los medicamentos para intentar solucionarlo, la quimioterapia o la cirugía. A veces hay alternativa. Yo le mostraré una: una “especia maravillosa” que ha demostrado funcionar una y otra vez en la lucha contra el cáncer.

Dele sabor a su lucha contra el cáncer

Durante décadas, la medicina convencional ha estado diciendo que han encontrado la “cura” para el cáncer. Hacen que la gente se ilusione... ¡para después darse cuenta de que su última “cura” realmente ha empeorado su cáncer! Verá, la investigación ha encontrado que la quimioterapia en realidad puede causar mutaciones genéticas que alientan el regreso del cáncer.

Afortunadamente, un nuevo estudio revela que hay algo que puede ayudarle a combatir el cáncer de manera segura y efectiva. Estoy hablando de la **curcumina**. Es un ingrediente activo que se encuentra en la cúrcuma, la especia.

La curcumina es conocida por combatir la inflamación y detener el crecimiento de tumores cancerosos. En un nuevo estudio publicado en la revista *Nutrients*, los investigadores probaron la curcumina contra ocho tipos de cáncer: mama, pulmón, sangre, estómago, páncreas, intestino, médula ósea y próstata. Analizaron más de 5.000 estudios y llegaron a las siguientes conclusiones:

- La curcumina impide que los nutrientes sean transportados hacia los tumores.
- Previene la muerte de células sanas al bloquear proteínas dañinas.

En pocas palabras: ¡la curcumina podría usarse como un **tratamiento efectivo para el cáncer!** Y eso no es todo lo que esta especia maravillosa puede hacer. Los poderes antiinflamatorios y antioxidantes de la curcumina también pueden:

- Reducir el riesgo de **enfermedades del corazón**.
- Prevenir y tratar el **alzhéimer**.
- Reducir el dolor de **artritis**.

- Tratar la **depresión**.
- Ayudar a acelerar la recuperación después de someterse a **cirugía**.

Hoy día ya hay muchos complementos de curcumina en el mercado, pero le recomiendo que adquiriera uno que incluya en su fórmula pimienta negra o los tome juntos.

El compuesto activo de la pimienta negra, la **piperina**, es lo que hace que la curcumina haga su “magia”. Esto se debe a que la piperina protege a la curcumina frente a los jugos y ácidos digestivos para que llegue a las células.

Recomiendo tomar 500 mg de curcumina dos veces al día.

¿Se marcó el objetivo al empezar el año de cuidar mejor su corazón... pero ha hecho poco hasta ahora? ¿Tiene aún ese objetivo?

Enero llegó, pasó y ya queda lejos, pero eso no significa que deba abandonar sus buenos propósitos. Confíe en mí para ayudarlo a cumplir sus objetivos saludables. Y según un nuevo estudio, reemplazar esos tentempiés cargados de carbohidratos por un puñado de esto que voy a contarle puede ser una de las mejores cosas que podría hacer por su corazón.

El tratamiento que necesita para un corazón sano

Estoy hablando de las **sabrosas nueces**. He cantado muchas veces alabanzas a las nueces. Y siendo buenas para su intestino y su cerebro, sus beneficios sobre todo destacan para la salud del corazón.

Estudios anteriores ya habían demostrado que comer un puñado de nueces cada día es útil para **alimentar de bacterias su intestino, combatir el cáncer y prevenir la demencia**. Y ahora un nuevo estudio pone de manifiesto que también pueden reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

En el estudio, publicado en el *Journal of the American Heart Association*, los investigadores probaron los efectos de las nueces en 45 participantes con sobrepeso u obesidad. Todos los participantes comenzaron con una dieta baja en grasas saturadas durante dos semanas antes de comenzar el estudio en sí, para asegurarse de que todos ellos tuvieran un estado de salud similar. Luego se dividió a los participantes en tres grupos, que siguieron tres dietas distintas durante seis semanas:

- Una dieta incluía tomar nueces enteras.
- La segunda dieta no incluía nueces, pero incluía la misma cantidad de ácido alfa-linolénico (ALA) y ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en las nueces.

La tercera dieta no incluía nueces, y reemplazó parcialmente la cantidad de ALA que se encuentra en las nueces con ácido oleico, un tipo diferente de ácido graso.

Al final, los investigadores se encontraron con que **la salud del corazón de los participantes de los TRES grupos mejoró**.

Además, aquellos que siguieron la dieta con nueces completas experimentaron un descenso significativo de la presión arterial.

La teoría que subyace parece ser que reemplazar las grasas saturadas con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas procedentes de nueces es lo que ofrece los beneficios para el corazón.

Y la moraleja para usted es que se haga un favor a sí mismo y a su corazón añadiendo nueces a su dieta.

Comer nueces crudas es una de las formas más saludables de disfrutarlas.

También puede tomarlas tostadas, pero asegúrese de que no estén llenas de sal, azúcar o chocolate.

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y, si no lo hacen, asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

Copyright©2021. Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL.

Nutrición&Curación es un servicio de información de Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL (Calle Miguel Ángel, 13. 28010, Madrid). Teléfono: (+34) 912 194 721).

E-mail: contacto@nutricionycuracion.com

EDICIONES DE SALUD, NUTRICIÓN Y BIENESTAR S.L.(SNB), como responsable del tratamiento, le informa que sus datos personales no serán cedidos a terceros salvo obligación legal o a nuestros proveedores, en la medida necesaria para poder prestarle este servicio.

Usted tiene derecho a revocar su consentimiento, acceder, rectificar y suprimir sus datos, así como otros derechos que puede consultar detalladamente en nuestra [política de privacidad](#) o dirigiéndose directamente a nosotros.