



## Concejos fáciles para una buena alimentación



Más vitamina C y más atractivo. Un Kiwi tiene un 50% más de vitamina C (75mg) que una naranja pequeña (51 mg), y el mismo número de calorías (46). La forma más fácil de comerlo: córtelo a lo largo y retire la pulpa con una cuchara.



Las moras son una de las pocas frutas que contienen vitamina E que protege el corazón. Las frambuesas tienen mucha fibra, una taza de estas te dará una tercera parte de la dosis diaria recomendada. Casi todas las frutas de esta familia (arándanos, fresas y otras) ayudan a fortalecer los vasos sanguíneos, protegen los ojos y reducen el riesgo de problemas en el corazón (no los de amor).

## Perder y Ganar

Según investigadores de Harvard, las mujeres que controlan su peso tienen más oportunidad de sobrevivir al cáncer de mama. Estos estudiaron a 5.200 mujeres con el mal y hallaron que, pasado un lapso de 24 años, las que tenían sobrepeso fueron dos veces más propensas a morir de cáncer de seno que las de peso normal. Y las mujeres que subieron más de 8 kilos como promedio después del diagnóstico fueron 1,5 veces más propensas a la reaparición del mal. Los científicos especulan que la obesidad promueve el cáncer, pues eleva el nivel de hormonas, como el estrógeno, en especial después de la menopausia. El exceso de estrógeno acelera el crecimiento de algunos tumores de mama.

## Champiñones, nos dan salud

Los herboristas chinos usan champiñones para revitalizar las defensas del cuerpo.

Ciertos tipos de champiñón son ricos en lentina, una compleja molécula que estimula el sistema inmunológico. Según estudios realizados en Japón con animales, un sólo miligramo de lentina al día dió como resultado el incremento de los niveles de los linfocitos T, que defienden al organismo humano de virus y bacterias.

Cuanto más sencilla sea la preparación, mejor se apreciará el sabor y las propiedades del champiñón. Al horno, con un poco de ajo, perejil y aceite de oliva resultará un plato delicioso y perfectamente equilibrado. [SAM](#)

