



## COMER FUERA

# Día Nacional de la Nutrición

**UN AÑO MÁS**, la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) hace del día 28 de mayo una jornada especial organizando el Día Nacional de la Nutrición. Bajo el lema *Hoy no como en casa*, el objetivo es concienciar a la población de que aunque no sea posible comer en el hogar, se puede llevar una dieta sana y equilibrada. Según datos recientes, el consumidor español emplea un 32 por ciento de su presupuesto destinado a alimentación a comer fuera de casa, por ello es importante conocer las medidas para que los menús de tartera en la oficina o las cenas con los amigos sean lo más saludables posible.

## BREVES

### ¿PEOR SEXO? VIGILA TU IMC

Un estudio de la Universidad de Utah (EE.UU.), publicado en la revista *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, sugiere que los hombres con un índice de masa corporal (IMC) elevado tienen niveles más bajos de testosterona y una peor calidad de vida sexual.

### ÁCIDOS OMEGA 3 PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Los ácidos grasos omega 3 podrían proteger frente a los casos avanzados de cáncer de próstata, si nos guiamos por las conclusiones de un estudio de la Universidad de California (EE. UU.) publicado en la revista *Clinical Cancer Research*. Los participantes en el estudio que consumían la cantidad más elevada de ácidos grasos Omega 3 de cadena larga tenían un 64 por ciento menos de riesgo de cáncer de próstata agresivo en comparación con aquellos que tomaban las menores cantidades. Los mayores efectos se observaron de comer pescado azul, como el salmón, al menos una vez por semana.



## Alimentos

### SALVAVIDAS

Frutas y verduras que combaten el cáncer, cereales que mantienen la glucosa y el colesterol en niveles óptimos, pescado azul para vencer la depresión, grasas que favorecen la salud cerebral, condimentos con propiedades antiinflamatorias... Del ajo al yogur, pasando por la soja o el agave, el nutricionista David Grotto enumera en esta obra los 101 alimentos que pueden salvarte la vida.

ED. URANO 20€

