



Estar bien

7/26/2007

Consumo de frutas y verduras reduce riesgo de mortalidad

El consumo elevado y diario de frutas y verduras reduce en un 30% el riesgo de mortalidad derivado de enfermedades como el cáncer, cardiovasculares u obesidad, según un estudio del Instituto catalán de Oncología.

Los resultados del estudio determinan que hay una relación directa entre el mayor consumo de vegetales y fruta y la menor mortalidad