

Estudio revela riesgos de comer papas fritas



La Habana, 14 jun (RHC) Una investigación, publicada en la revista *The American Journal of Clinical*, reveló una relación entre el consumo regular de papas fritas y un mayor riesgo de muerte.

Ese estudio se realizó por un equipo internacional de científicos de Estados Unidos, Italia, España y Reino Unido, y consistió en seguir la dieta de más de cuatro mil personas con edades comprendidas entre los 45 y los 79 años.

Los participantes respondían un cuestionario de la cantidad de patatas fritas que consumían, y se observó que en los ocho años del examen fallecieron 236 personas.

La conclusión de los expertos fue que el consumo de papas o patatas fritas, al menos dos veces por semana, aumenta en más de dos veces el riesgo de muerte por las grandes cantidades de calorías, sodio y a veces grasas trans.

A su vez, los especialistas aseguraron que el estado de salud de las personas que comían papas cocidas al horno o en la ensalada era mucho mejor. (Fuente/Telesur)

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/132657-estudio-revela-riesgos-de-comer-papas-fritas>



Radio Habana Cuba