

NO DES LA LATA

Compra alimentos frescos y pasa de los que están en conserva. Algunas marcas todavía incluyen en sus latas bisfenol A, también conocido como BPA, un producto químico utilizado para fabricar todo tipo de envases que puede causar diabetes, obesidad e, incluso, está vinculado a ciertos cánceres. Rosa María Espinosa, nutricionista de Menja sa, te recomienda que apuestes por verduras y hortalizas de temporada, como la coliflor, la col, la escarola, la acelga, el brócoli o las espinacas. Desde WH, te animamos a que montes tu propio huerto urbano. ¿Te imaginas comer una lechuga recién recogida? Aquí tienes nuestros trucos para que tu jardín de las delicias sea todo un éxito:



1. ESPINACAS

Añade estiércol a la tierra y mejorará su sabor. En serio.



2. PATATAS

No te puedes equivocar. Solo tienes que regarlas si no llueve.



3. CARDO

Esta planta, al ser silvestre, soporta muy bien la sequía. En invierno, plántala en un semillero cubierto.



AL PAN, PAN...

¡Con mantequilla! Si eres de las que no puede vivir sin este derivado lácteo, estás de enhorabuena. O, al menos, eso indica un estudio reciente de la American Heart Association, que afirma que su ingesta no solo no está vinculada con ninguna afección cardíaca, sino que, además, puede ayudarte a prevenir la diabetes tipo 2. Pero antes de untar sobre tu tostada toneladas de esta grasa, recuerda que no debes consumir más de 25 g al día, o tu colesterol subirá casi a la misma velocidad que tu peso en la báscula.

8

Piezas diarias de fruta y verdura incrementarán tu felicidad. Los investigadores han encontrado una relación entre el optimismo y los carotenoides (presentes en alimentos de color rojo, amarillo y naranja). ¿Te apetece una limonada (y una sonrisa)?

FUENTE: UNIVERSIDAD DE WARWICK (REINO UNIDO).

VITAMINAS INNECESARIAS

Cuando estamos embarazadas, nos cuidamos más que nunca. De hecho, seguro que más de una se ha preguntado si debe tomar complejos vitamínicos, ¿verdad? Según publica *Drugs and Therapeutics Bulletin*, ¡no son necesarios! El motivo: no aportan beneficios adicionales a tu bebé. Lo único que necesitas es vitamina D y ácido fólico. O sea, que ya sabes, todo lo que ahorres ahora en vitaminas podrás invertirlo después en pañales.