

## El yogur y los frutos secos ayudan a no coger kilos con el paso de los años

**El yogur no es la panacea en las dietas de adelgazamiento pero sí ayuda a salvaguardar nuestra salud. Un estudio publicado en el «*New England Journal of Medicine*» asegura que este producto está entre los alimentos que ayudan a mantener el aumento de peso asociado a la edad.**

FUENTE | ABC Periódico Electrónico S.A.

07/07/2011

---

Los investigadores del **Havard School of Public Health School** de Boston, después de haber examinado los datos relativos a más de 120.000 personas han revelado que el incremento de peso, 1,5 kilos de media cada cuatro años, resultaba inferior cuando aumentaba el consumo de algunos alimentos, principalmente el yogur.

Por cada porción más al día, el aumento de peso se reducía cerca de 370 gramos cada cuatro años, lo mismo ocurría con los frutos secos (menos de 260 gramos), con la fruta (menos de 220 gramos), cereales integrales (menos de 170 gramos), con la verdura (menos de 100 gramos). Sucedió exactamente lo contrario con las patatas fritas (menos de 760 gramos cada cuatro años), con las bebidas azucaradas (450 gramos) y con la carne fresca (más de 430 gramos).

«El mayor contenido de fibra y el menor tiempo de digestión de estos alimentos incrementan la saciedad, y su mayor consumo podría estar desplazando en la dieta a otros productos altamente procesados», señala el líder de este estudio, Dariush Mozaffarian.

En resumen, los pequeños cambios del estilo de vida relacionados con la alimentación pueden influir en modo sustancial sobre el aumento de peso a largo plazo. Es por esto que los expertos centran la atención más que en el cálculo de calorías, en la elección de comida saludable.