

## FRUTAS Y VEGETALES

La revista *European Heart Journal* publica un estudio europeo que pone de manifiesto que un mayor consumo de frutas y vegetales está asociado a un menor riesgo de muerte por enfermedad isquémica cardíaca. Por su parte la revista *British Journal of Nutrition* publica una investigación realizada en Alemania demostrativa de que el consumo de concentrados de frutas y vegetales reduce notablemente la severidad y duración de los síntomas e incidencia de los resfriados.