

CARNE HECHA. El consumo de carne muy cocinada o muy asada puede ser perjudicial, debido a las reacciones que se producen entre sus aminoácidos y azúcares. Así lo demuestra una Investigación realizada sobre unas 1000 mujeres, por científicos de la Universidad de Carolina del Sur. En concreto los hábitos estudiados incluyeron el consumo de tres tipos de carnes "pasadas": hamburguesas, filetes de ternera y tocino. El riesgo de sufrir cáncer de mama resultó aumentado entre un 50% para las consumidoras habituales de hamburguesas muy horneadas, de un 70% para el caso del tocino muy asado y de 220% para los filetes de ternera demasiado cocinados.