

ALUBIAS. En la revista ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE se publicó el resultado de un estudio epidemiológico realizado sobre 10.000 americanos durante 30 años en relación con sus dietas y enfermedades cardiovasculares. Una de las conclusiones más importantes ha sido que se ha encontrado una conexión estrecha entre un mayor consumo de alubias y una disminución (cercana al 25%) de la aparición de enfermedades cardiovasculares.