

**LECHUGAS.** Una investigación realizada por investigadores de la HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH de Boston durante 10 años sobre unas 72.000 mujeres de edad media ha establecido que las mujeres que consumían más de 109 microgramos de vitamina K diarias presentaron un riesgo de sufrir fracturas de cadera un 30% menor que las que tomaban menos vitamina K. La procedencia media de la vitamina K era: lechugas (29%), brécol (15%), espinacas (12%), col (7%), coles de Bruselas (5%), etc. Globamente, quienes consumían lechugas una o más veces diarias presentaron un riesgo 45% menor que las mujeres cuyo consumo de lechugas era inferior al de una vez a la semana.