

ACEITES VEGETALES. SALUD CARDIOVASCULAR. Una investigación de varios años sobre los hábitos alimenticios de 76.283 mujeres sin complicaciones cardiovasculares llegó a la conclusión más importante de que un mayor consumo de mahonesa o salsas para aliñar ensaladas (5 o 6 veces a la semana) redujo grandemente los riesgos posteriores de sufrir isquemias cardíacas en relación con las mujeres que raramente consumían esas salsas. El efecto protector se debe al ácido alfa-linolénico (omega-3) abundante en los aceites vegetales.