



La industria de los alimentos está llena de productos nocivos para salud. Algunos compuestos químicos

También es cierto que hay muchos mitos sobre qué comidas son saludables, y cuáles no. Algunos alim

Las palomitas

Las palomitas de maíz que consigues cuando vas al cine, podría ayudarte a reducir el riesgo de padecer

Golosinas

Una reciente investigación demostró que los niños que consumían cantidades moderadas de dulces reg

El pastel para el desayuno

El desayuno es la comida más importante del día, eso lo sabemos todos. Una correcta nutrición en la m

El helado de cena

Un grupo de científicos italianos demostró que el aporte de grasas, proteínas, azúcares y agua de una p

El famoso chocolate

Este manjar siempre encabezará las listas de alimentos saludables. Sin dudas, el mito de que el chocol

Lo cierto es que la clave de una alimentación saludable está en el equilibrio de todos los grupos de alim