

*ADVIERTE ESPECIALISTA

Sobrepeso puede causar diabetes

 Siete de cada 10 mujeres mayores de 40 años sufren de sobrepeso por el consumo desmedido de carbohidratos, grasas saturadas y azúcares.



Para la decana nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú, Saby Mauricio, esta condición puede originar enfermedades como diabetes, cáncer de mama, de colon y otros. "El 60% de



SABY MAURICIO

peruanas, de entre 40 y 49 años, presenta exceso de grasa corporal. No comprenden que se están haciendo un daño", indicó. Recomendó consumir pollo, pescado y pavita. Además, evitar las frituras e ingerir lácteos descremados. [N. Salazar]

