

Estudios ratifican que la nuez es el mejor alimento para el cerebro

Según la Facultad de Medicina de la U. de Harvard y una investigación de la U. de California (UCLA), las nueces son el mejor alimento para el cerebro. Ambos centros de estudios detallan que este fruto seco contiene alfa-linolénico (ALA), que pertenece al grupo del omega-3, capaz de regular la presión arterial y mantener las arterias limpias, lo que favorece la salud cerebral, mejora las capacidades intelectuales y la memoria. Además, es muy recomendado para fortalecer el sistema cardiovascular.