

## EL DATO

# 40:30:30

es la distribución dietética de hidratos, proteínas y grasas para prevenir patologías

En el XI Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, que se está celebrando en La Coruña, se ha precisado una dieta basada en una distribución de macronutrientes consistente en 40 por ciento de hidratos de carbono, 30 por ciento de proteínas y 30 por ciento de grasas, más suplementos de omega 3, como vía para prevenir el riesgo cardiovascular y la diabetes.