

Saber qué se come ayuda a digerir mejor los alimentos



Sabías que conocer qué estás comiendo y cómo se preparó te ayudará a tener mejor saciedad.

Así lo revela un estudio que aplicaron Digestólogos del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona y cocineros del restaurante El Celler de Can Roca, en Gerona.

A los 12 participantes que sufren de malestar digestivo, les dieron un caldo sin explicarles qué estaban consumiendo.



En el primer resultado indicaron que se sentían bien, pero tras conocer qué habían consumido reflejaron en sus cuestionarios que no solo les había sentado mejor que en la primera ingesta, sino que también le habían notado mejor de sabor.

Para el estudio ingirieron el contenido de cinco tubos de ensayo con sabores básicos (dulce, salado, umami, ácido y amargo) sin saber cuál era cuál, y reconocieron que era difícil adivinar los sabores.

Fuente: notitarde.