

# EL CHICLE

## puede ayudar a contrarrestar el hambre

Un reciente estudio afirma que masticar chicle sin azúcar puede ayudar en la reducción de peso.

Científicos del Centro de Investigaciones de Pennington, en Lousiana (EE.UU.) descubrieron que personas que mascan chicle sin azúcar regularmente consumen menos golosinas, por lo tanto, tienen una menor absorción de calorías. El estudio fue presentado el 19 de abril en el Encuentro de Biología Experimental realizado en New Orleans.

La presentación fue realizada por la científica Dr. Paula Geiselman, jefe del departamento de Salud de la Mujer y Comportamiento Alimenticio de Pennington que pertenece al programa científico de la Sociedad Americana de Nutrición. Otros estudios, realizados anteriormente, ya mostraban que el consumo de gomas de mascar sin azúcar está directamente asociado a una disminución en el consumo de otras golosinas con más calorías. Lo que diferencia este estudio de las investigaciones anteriores es el análisis de los niveles nutricionales de los alimentos escogidos por los voluntarios después de mascar chicles sin azúcar.

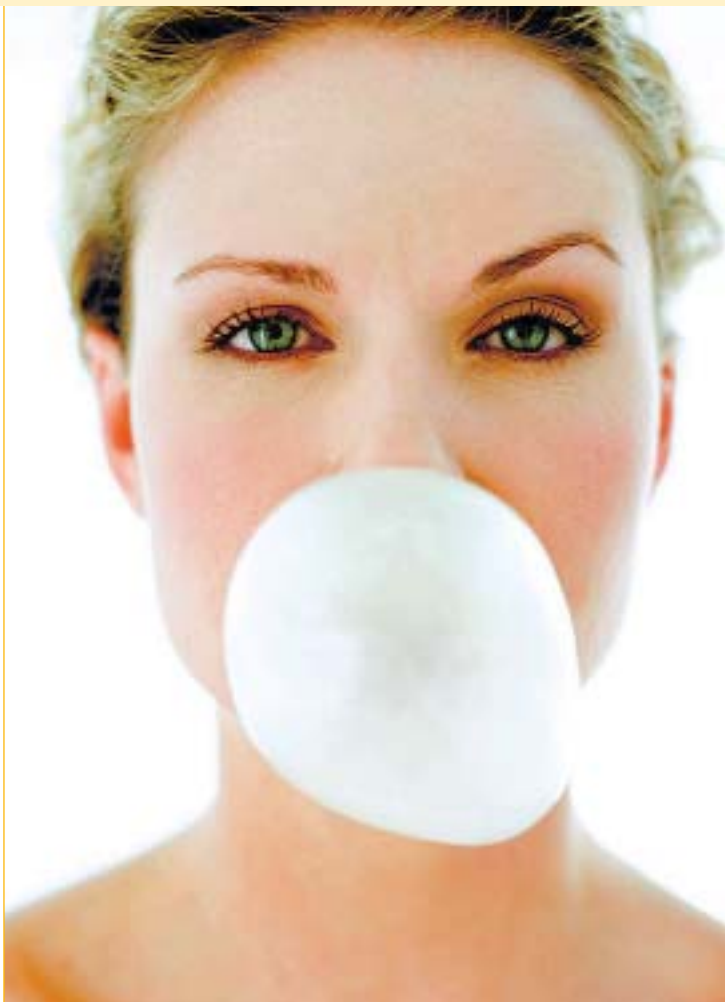


Foto: captura Internet

### LOS RESULTADOS de la investigación:

Demostaron que en las pruebas que incluían el consumo de las gomas sin azúcar, los voluntarios reportaron una disminución con relación a la sensación de hambre y el deseo de dulces. También se demostró que el nivel de energía de los participantes se mantuvo, aún durante la tarde estuvieron menos soñolientos.

De acuerdo con la Dr. Paula Geiselman "La investigación demuestra que los chicles sin azúcar pueden constituirse como una herramienta para el control del apetito, reducción de la ingestión de golosinas entre cada comida y control de peso".

## RECOMENDAMOS música en casa

### Yuri Buenaventura

Cita con la luz



Cantante de salsa de origen colombiano. Su nombre es en honor del cosmonauta ruso Yuri Gagarin.

Su cuarto álbum viene cargado con la misma energía y ritmo que lo caracteriza. Yuri logra transmitir la fuerza de su origen latino y africano en este disco de doce temas inspirados en los míticos músicos de este género, como Roberto Roena, de la orquesta Appolo Sound, y del Gran Combo de Puerto Rico. Con sus canciones él desea mostrar la historia de su pueblo y compartir el ritmo que lo motiva.

### ABBA

18 HITS



Agrupación sueca de música pop de los años 70. Un disco para recordar la época disco.

La popularidad de esta banda ha cruzado varias generaciones, incluso el año pasado, se realizó un largometraje musical en su honor, Mamma Mía, con la actuación de Meryl Streep y Pierce Brosnan. *Honey Honey*, *Gimme Gimme*, *Super Trouper* son algunas de las canciones que podrás escuchar en este disco que contiene 18 temas que causaron sensación en la década de los setenta.

### REGALAMOS CADA SEMANA LOS DISCOS PUBLICADOS

en esta sección y disponibles en stock para nuestras lectoras.

Envíanos tus comentarios y sugerencias a:

**domingo@hoy.com.ec** ó  
**mjtroya@hoy.com.ec**