El minuto de Mayo Clinic

¿Es el aceite de coco perfecto, veneno o algo intermedio?

Video	Audio
	Aceite de coco.
	Si busca en Internet información acerca del aceite de coco, verá que es una de los mejores cosas para el organismo, o una de las peores.
00:02:12 Dr. Donald Hensrud Programa para Vida Sana de Mayo Clinic Mayo Clinic	"Algunas personas dicen que es lo mejor que ha ocurrido desde el pan rebanado; otras, en cambio, dicen que es veneno. La verdad está en algún punto intermedio".
	El Dr. Donald Hensrud, experto en nutrición y autor del libro de la Dieta de Mayo Clinic, dice que el aceite de coco probablemente no sea la cura para todo, según aducen sus defensores.
00:01:14 DR. DONALD HENSRUD 1:	"El punto es que el aceite de coco no deja de ser una grasa saturada. No deja de aumentar un poco el colesterol y, probablemente, lo mejor sea evitarlo en grandes cantidades".
	Además, el Dr. Hensrud dice que también es probable que no sea el veneno que algunos detractores aducen.
	La conclusión es que la moderación es la clave.
00:02:14 DR. DONALD HENSRUD 1:	"Diría que mientras menos, mejor. Por otro lado, si ocasionalmente come una pequeña cantidad, es probable que eso no tenga un gran efecto negativo sobre la salud. Sin embargo, a quienes lo consumen para intentar mejorar su salud, les diría que probablemente no sea buena idea".
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth