

Cereales, No causan obesidad!!!

Escrito por Dr. Hector Yee

Miércoles, 14 de Marzo de 2012 00:32 - Actualizado Miércoles, 14 de Marzo de 2012 00:39

Los cereales siempre han tenido mala fama de producir obesidad. Este estudio muestra que los cereales son una buena fuente de nutrientes que necesitan los niños, incluso superiores a otros tipos de desayunos. No encuentran una correlación de cereales con aumento del índice de masa corporal y sobretodo hacen énfasis a no "brincarse" el desayuno.

Presweetened and Nonpresweetened Ready-to-eat Cereals at Breakfast Are Associated With Improved Nutrient Intake But Not With Increased Body Weight of Children and Adolescents. NHANES 1999-2002

Carol E. O'Neil, PhD, MPH, LDN, RD; Michael Zhanovec, MS; Theresa A. Nicklas, DrPH; Susan S. Cho, PhD

Authors and Disclosures

Posted: 03/13/2012; Am J Lifestyle Med. 2012;6(1):63-74. © 2012 Sage Publications, Inc.

<http://www.medscape.com/viewarticle/756597>

Cereales, No causan obesidad!!!

Escrito por Dr. Hector Yee

Miércoles, 14 de Marzo de 2012 00:32 - Actualizado Miércoles, 14 de Marzo de 2012 00:39
