

CEREALES INTEGRALES. El consumo de cereales integrales, en cantidades equivalentes a una porción de copos y dos porciones de pan diarios, con alto contenido en fibra, posee diversos efectos beneficiosos. Existen diversas investigaciones que demuestran una disminución del 30% en enfermedades cardiovasculares, su efecto corrector en estreñimientos y otras afecciones gastrointestinales e, incluso un papel protector contra el cáncer. Otra investigación demostró que disminuyen un 30% el riesgo de contraer diabetes, mientras que el consumo de bebidas de cola, pan blanco, arroz blanco o patatas fritas se asocia con un incremento de este riesgo.