

¡Bienvenid@ a Nestlé4Experts, tu newsletter sobre nutrición y salud!

Ahora que estamos acabando este 2022, llega una nueva entrega de la newsletter que nos conecta de experto a experto. Nuestra red privada de I&D en nutrición, con 3.900 investigadores y científicos del más alto nivel, nos permite profundizar en los temas más actuales sobre nutrición y salud. En esta ocasión, y tras la celebración del Día Internacional del Grano Entero, hablamos sobre los beneficios de este grupo de alimentos y contaremos con la voz experta de Rosa María Ortega. No dudes en hacernos llegar tus comentarios y sugerencias, ¡te escuchamos!

1. Ciencia y salud



Cereales de grano entero: mucho más que fibra

Por su papel protector frente a diversas patologías, por su perfil nutricional y por su reducido impacto ambiental, los cereales de grano completo son alimentos que deberían ser consumidos a diario. Más allá de las ventajas que le confiere su aporte en fibra, la presencia de compuestos fitoquímicos con acción antioxidante contribuye también a sus efectos beneficiosos para la salud humana.

[Lee el artículo](#)

2. Expert@



“El consumo medio de cereales de grano completo es de 17-20g al día, claramente muy bajo”

Rosa María Ortega Anta

Catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid.

[Sigue leyendo](#)

3. Próximos eventos

DICIEMBRE

Del 6 al 11
International Congress of Nutrition
[IUNS](#)
Tokyo

21
Día Nacional del Niño con Cáncer

FEBRERO

Del 3 al 4
3ª Edición del Annual Obesity
Meetings
[AOM](#)

4
Día Mundial contra el Cáncer



4. Nos interesa tu opinión

¿De qué te gustaría que habláramos? ¿A quién querrías que entrevistáramos? Nestlé4Experts es tan tuya como nuestra, ¡escríbenos, te escuchamos!

[Escribe aquí](#)