

Voluntarios hombres y mujeres

18 -45 años

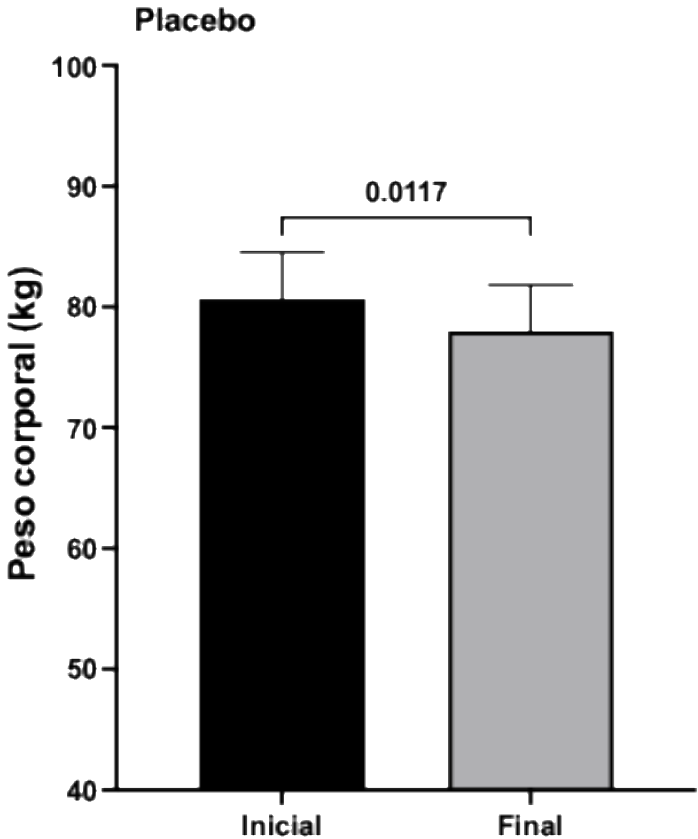
sin enfermedades crónicas conocidas

Sedentarios

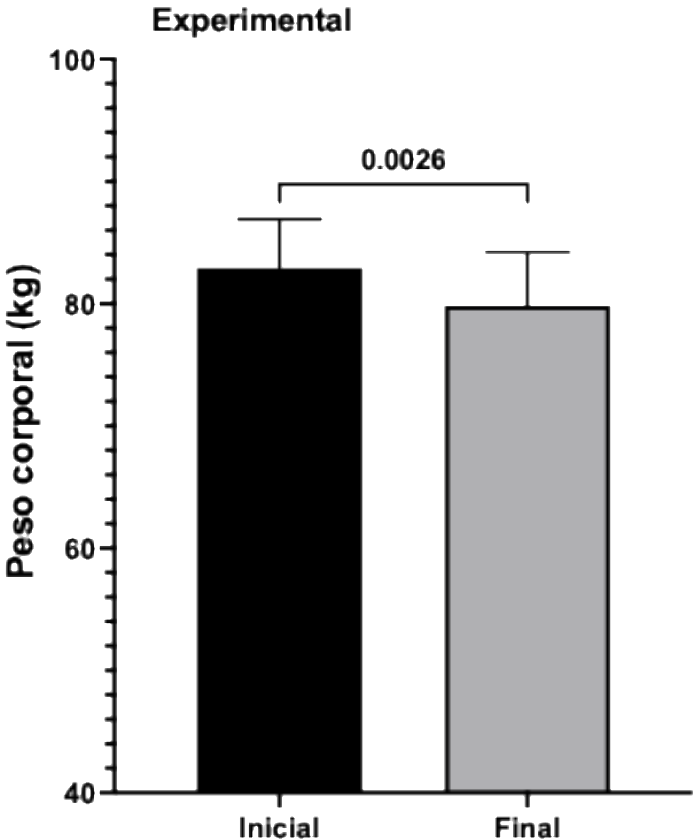
Dos grupos: suplemento alimenticio o el placebo

Ambos grupos realizaron ejercicio moderado sin supervisión al menos 3 días a la semana, con el objetivo de cumplir mínimo 150min/ semana de la fase principal en modalidad continua, con una sesión de educación a distancia semanal, por 3 meses.

Peso corporal

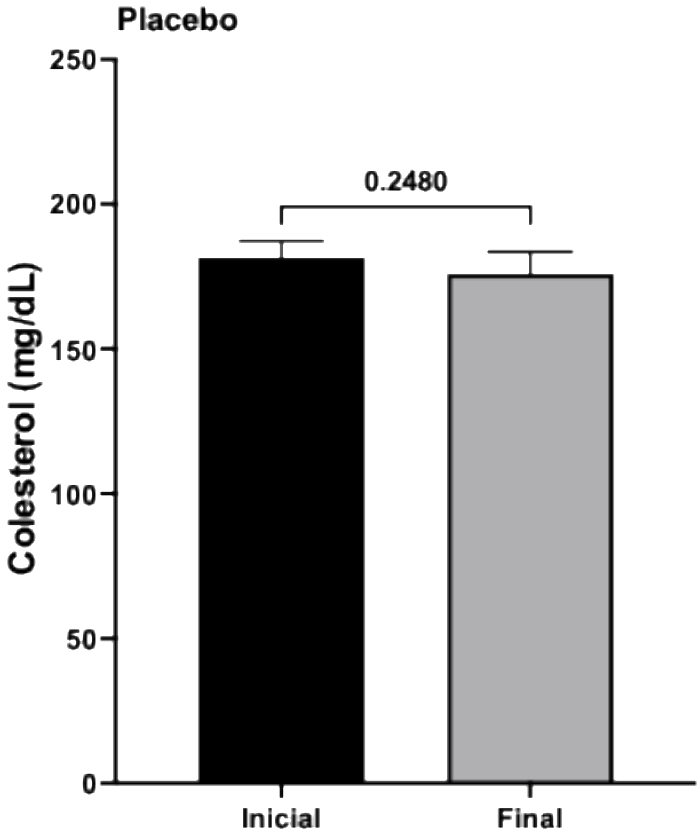


Sin disminución

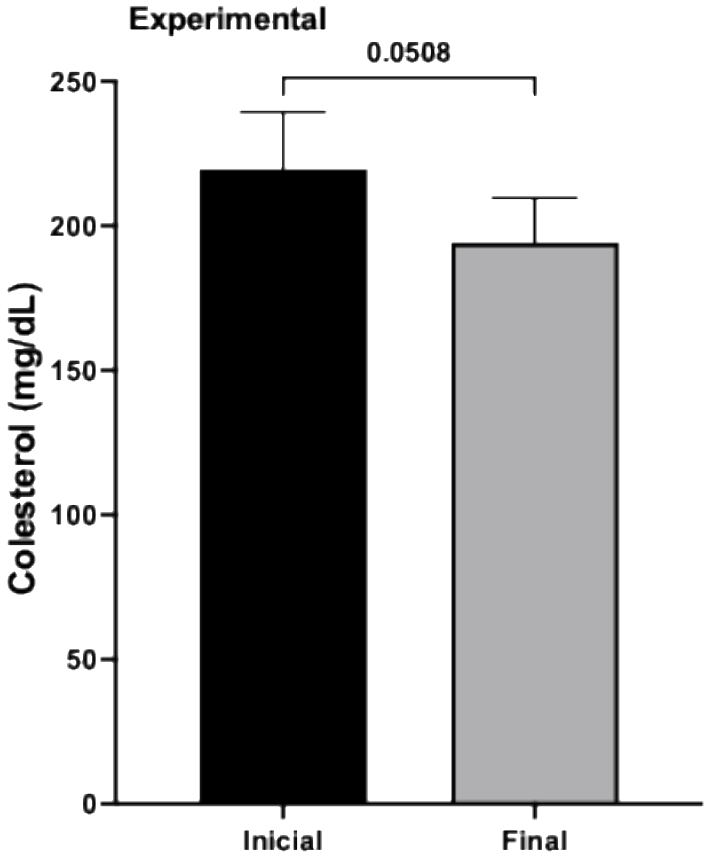


Disminución significativa

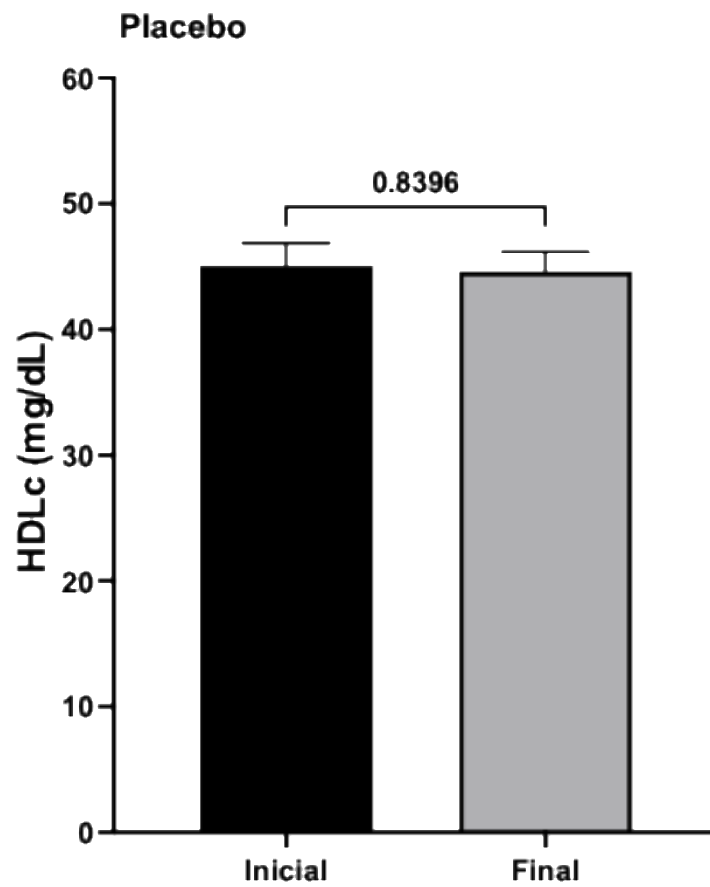
Colesterol sérico



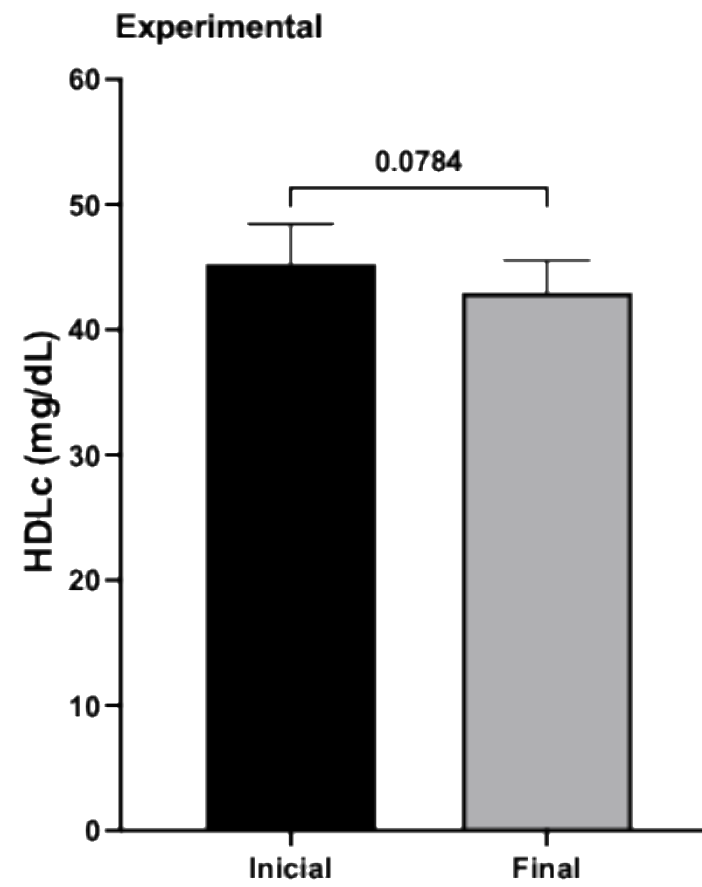
Sin disminución



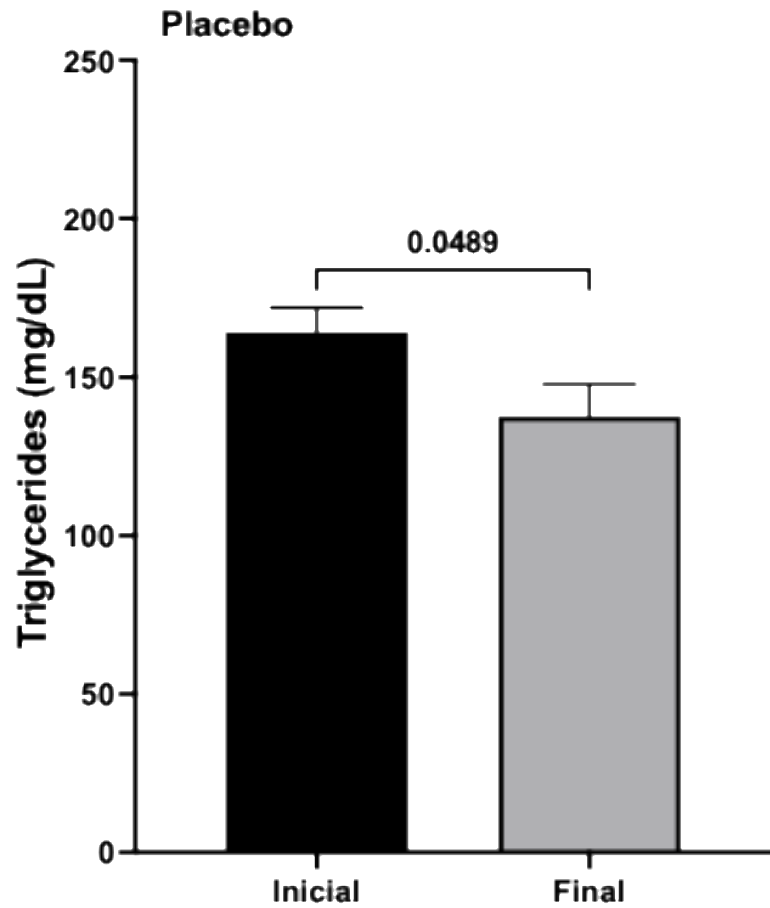
Disminución significativa



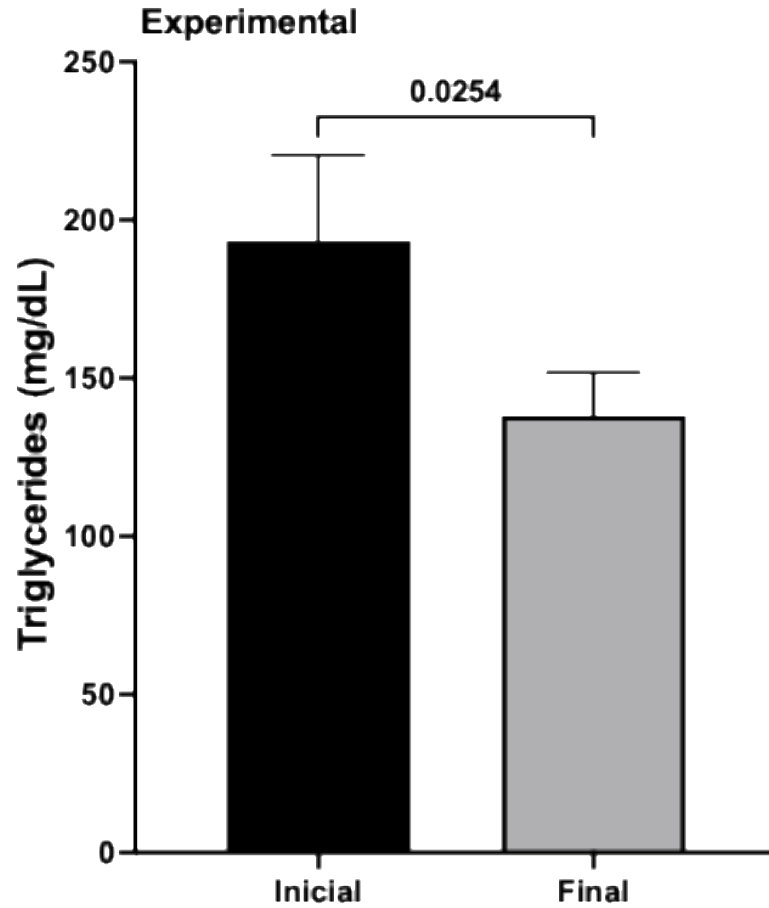
Sin disminución



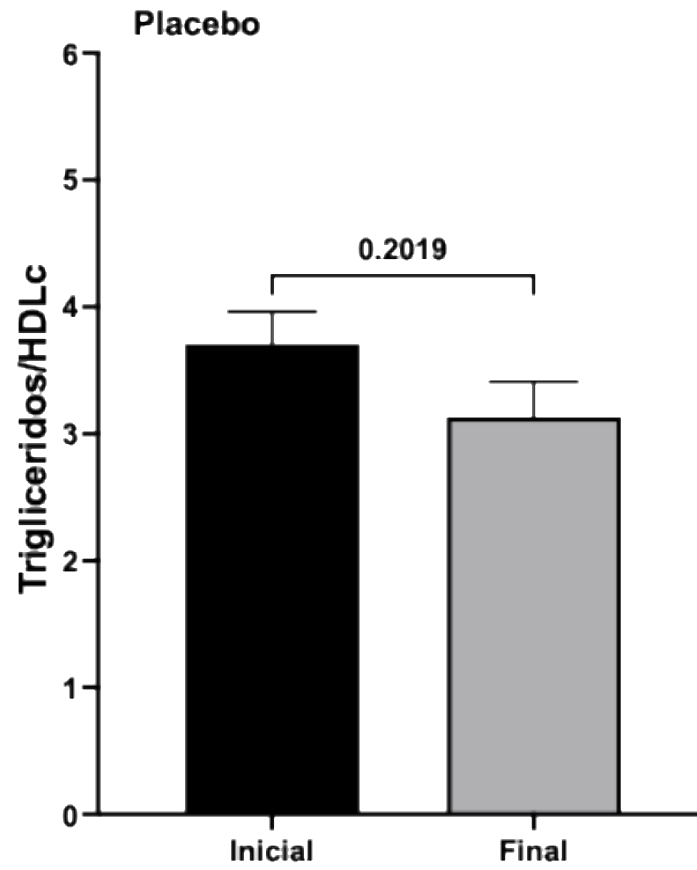
Disminución, aunque no fue significativa



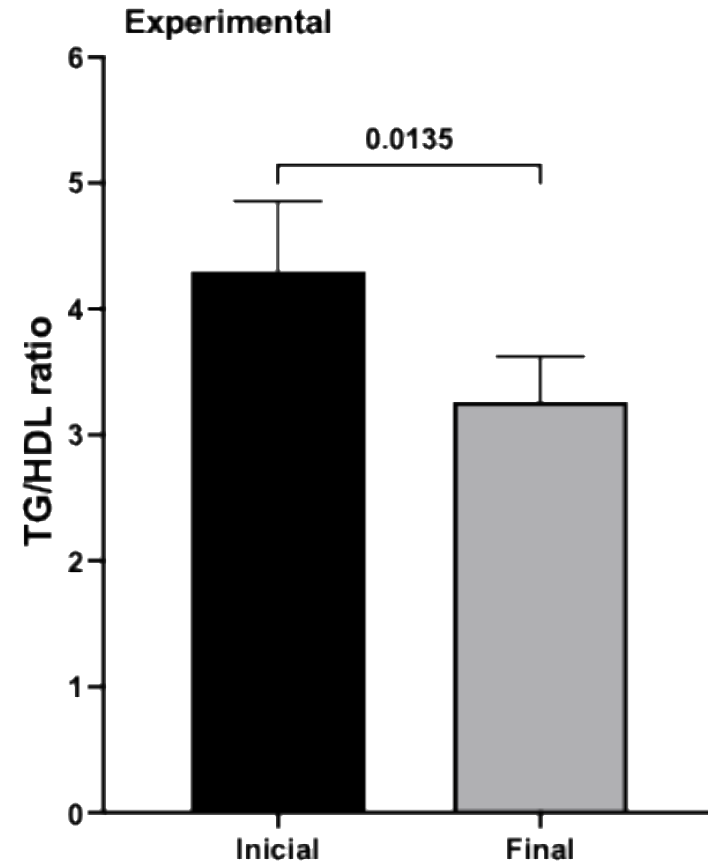
Disminución



Disminución mayor



Sin disminución



Disminución significativa