



Revisión

Efectos del té verde y su contenido de galato de epigalocatequina (egcg) sobre el peso corporal y la masa grasa en humanos. una revisión sistemática

Lucía Cristina Vázquez-Cisneros, Patricia López-uriarte, Antonio López-espinoza, Monica Navarro Meza, Ana Cristina Espinoza-gallardo, Martha Beatriz Guzmán Aburto

VOLUMEN 34, NÚM. 3, mayo-junio (2017), PAG. 731-737 (</magazines/31/show>)

↓ Número de descargas: 18724 👁 Número de visitas: 15779

subject=Revista%20oficial%20de%20la%20Sociedad%20Española%20de%20Nutrición%20Parenteral%20y%20de

Compártelo:

url=<https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/00753/show&text=Revista%20oficial%20de>

La prevalencia e incidencia del sobrepeso y la obesidad continúan en aumento a nivel mundial, así como las enfermedades relacionadas con estas condiciones. Ello se atribuye a un incremento en la ingesta de energía y una disminución en el gasto de la misma. El consumo de té verde se ha relacionado con una reducción en la grasa y el peso corporal. Sin embargo, las investigaciones realizadas con el té verde han sido muy diversas. Esta revisión sistemática explora las investigaciones que se han realizado con té verde y su contenido de galato de epigallocatequina (EGCG) evaluando su efecto sobre la grasa y el peso corporal en humanos. Se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed y Web of Science que dio como primer resultado un total de 424 artículos potenciales. Fueron excluidos 409, por lo que se utilizaron 15 artículos para esta revisión sistemática. Las investigaciones han sido muy diversas; sin embargo, el consumo diario de té verde con dosis de EGCG entre los 100 y los 460 mg/día ha mostrado mayor efectividad sobre la reducción de masa grasa y peso corporal en periodos de intervención de 12 semanas o más. Además, la utilización de dosis de cafeína entre 80 y 300 mg/día ha mostrado ser un factor de importancia para los efectos obtenidos, siempre y cuando los participantes no tuviesen previo a la intervención una ingesta habitual de cafeína alta (> 300 mg/día).

Palabras Clave: Té verde. Galato de epigallocatequina. Peso corporal. Composición corporal. Cafeína. Masa grasa.

↓ Descargar PDF

Artículos Relacionados:

Trabajo Original: Influencia de los ácidos grasos insaturados en el peso corporal y en el metabolismo de la glucosa y de los lípidos en mujeres obesas con el genotipo pro12pro en el gen ppar y 2

Márcia Fófano Do Lago , Vanessa Chaia Kaippert , Débora Lopes Souto , Eliane Rosado

🕒 Publicado: 2016-05-17 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.103> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.103>)

Resumen (/articles/00103/show) | PDF
(/filesPortalWeb/103/MA-00103-01.pdf?
9eRK31UURaIMjjQcDtQQnbOLn5L7S45V)

Trabajo Original: Efecto de 12 sesiones de un entrenamiento interválico de alta intensidad sobre la composición corporal en adultos jóvenes

Manuel Viñuela García , Antonio Vera Ibáñez , David Colomer Poveda , Gonzalo Márquez Sánchez , Salvador Romero Arenas

🕒 Publicado: 2016-06-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.272> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.272>)

Resumen (/articles/00272/show) | PDF
(/filesPortalWeb/272/MA-00272-01.pdf?
BwU6clM2MdBLcgH7LewlSzy8XluQqN9f)

Revisión: Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones

Cristian Curilem Gatica , Atilio Almagià Flores , Fernando Rodríguez-Rodríguez , Tuillang Yuing Farias , Francisco Berral De La Rosa , Cristian Martínez Salazar , Carlos Jorquera Aguilera , Carlos Bahamondes Ávila , Patricio Soís Urrea , Carlos Cristi Montero , José Bruneau Chávez , Juan Pinto Aguilante , Luis Niedmann Brunet

🕒 Publicado: 2016-06-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.285> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.285>)

Resumen (/articles/00285/show) | PDF
(/filesPortalWeb/285/MA-00285-01.pdf?
2myanpB9gmcnKVN8XlgUAVNlnbVWWnCO)

Trabajo Original: Efectos de la suplementación de omega-3 y entrenamiento de intervalos de alta intensidad en el rendimiento físico, presión arterial y composición corporal en individuos sedentarios con sobrepeso

Luis Peñailillo Escarate , Karen Mackay Phillips , Natalia Serrano Duarte , Pablo Canales Espinoza , Pamela Miranda Herrera , Hermann Zbinden-foncea

🕒 Publicado: 2016-07-18 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.380> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.380>)

Resumen (/articles/00380/show) | PDF
(/filesPortalWeb/380/MA-00380-01.pdf?
rLSrOOOnVJyO3HFUCbARY6ZhT2XK9lgCa)

Revisión: Efectividad de la suplementación de calcio en el índice de masa corporal en personas obesas. un overviewde revisiones sistemáticas

Raúl Aguilera Eguía , Paula Jessica Jorquera Pino , Claudia Jaqueline Salgado , Cherie Flores

🕒 Publicado: 2016-07-19 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.401> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.401>)

Resumen (/articles/00401/show) | PDF
(/filesPortalWeb/401/MA-00401-01.pdf?
24N2cMrWOHXVLw9ziTER2s6eUURZMJ9J)

Revisión: Suplementación de calcio para la disminución de peso en personas con obesidad; un overviewde revisiones sistemáticas

Raúl Aguilera Eguía , Paule Jessica Jorquera Pino , Claudia Jaqueline Salgado , Cherie Flores

🕒 Publicado: 2016-09-08 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.524> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.524>)

Resumen (/articles/00524/show) | PDF
(/filesPortalWeb/524/MA-00524-01.pdf?
Qcw4q76AQ4PhOiZpo8cDEJWsYCtsaoEj)

Revisión: Efectividad de la suplementación de calcio en la dismunición de grasa corporal en personas obesas; un overviewde revisiones sistemáticas

Raúl Aguilera Eguía , Paula Jessica Jorquera Pino , Claudia Jaqueline Salgado , Cherie Flores

🕒 Publicado: 2016-09-20 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.590> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.590>)

Resumen (/articles/00590/show) | PDF
(/filesPortalWeb/590/MA-00590-01.pdf?
irGrpPXqBdAhJtmE9yQHnPg3SGKuNjpt)

Trabajo Original: Cambios de la composición corporal tras un periodo de desentrenamiento deportivo

José Ramón Alvero Cruz , Mauro Ronconi , Jerónimo Carmelo García Romero , Margarita Carrillo De Albornoz Gil , Manuel Jiménez López , Lorena Correas Gómez , Elvis Álvarez Carnero

🕒 Publicado: 2016-09-29 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.618> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.618>)

Resumen (/articles/00618/show) | PDF
(/filesPortalWeb/618/MA-00618-02.pdf?
xd4h0ZbnmMvysEFX2yebWzDfQ1suu7Pg)

Trabajo Original: Ganancia de peso gestacional y retención de peso posparto en una cohorte de mujeres en aragón (españa)

Enrique Ramón-Arbués , Blanca Martínez Abadía , Susana Martín Gómez

🕒 Publicado: 2016-11-16 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.749> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.749>)

Resumen (/articles/00749/show) | PDF
(/filesPortalWeb/749/MA-00749-02.pdf?
dPuRQYB9Pip9fAHeDReQaJokJcusSQ5H)

Trabajo Original: Asociación de la percepción materna del peso del hijo y estilos maternos de alimentación infantil

Yolanda Flores-peña , América Acuña-blanco , Velia M. Cárdenas-villarreal , Marily D. Amaro-hinojosa , María E. Pérez-Campa , Jesús R. Elenes-rodríguez

🕒 Publicado: 2017-01-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.975> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.975>)

Resumen (/articles/00975/show) | PDF
(/filesPortalWeb/975/MA-00975-01.pdf?
AYnskjmrZ7EHS8RtEupTAp7ErFElyxl)

Trabajo Original: Relación de la variante rs1800777 del gen cetp (proteína transportadora de ésteres de colesterol) con la masa grasa y hdl colesterol, en sujetos obesos con diabetes mellitus tipo 2

Daniel Antonio De Luis , Olatz Izaola , David Primo , Susana García Calvo , Emilia Gómez Hoyos , Juan José López Gómez , Ana Ortola , Cristina Serrano , Esther Delgado , Beatriz Torres Torres

🕒 Publicado: 2017-01-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.981> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.981>)

Resumen (</articles/00981/show>) | PDF
(</filesPortalWeb/981/MA-00981-02.pdf?woNK7WPjO6bqjr512qyaKNzcFBRsPWnn>)

Trabajo Original: Evaluación y comparación de cinco calibres de pliegues cutáneos

José Fernandes Filho , Alexis Caniuqueo Vargas , Cintia Campolina Duarte Rocha , Claudio Hernández Mosqueira , Paula Roquetti Fernandes , Sandro Fernandes Da Silva , Rodrigo Ramírez-campillo , Guissela Quiroz Sievers

🕒 Publicado: 2017-01-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.985> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.985>)

Resumen (</articles/00985/show>) | PDF
(</filesPortalWeb/985/MA-00985-01.pdf?ULhn1JGQzFuhBAdHwK0hv4xdag7AqjOL>)

Revisión: Ayudas ergogénicas en el deporte

Virginia Santesteban Moriones , Javier Ibáñez Santos

🕒 Publicado: 2017-01-30 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.997> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.997>)

Resumen (</articles/00997/show>) | PDF
(</filesPortalWeb/997/MA-00997-01.pdf?tqYL7HhII4nMJZFCXojSKS2T5rcJEGAB>)

Trabajo Original: El consumo de hidratos de carbono y lípidos incluidos en una matriz alimentaria previo a una sesión de entrenamiento modifica la masa grasa en adultos sanos físicamente activos: un ensayo clínico controlado y aleatorizado

María José Arias Téllez , Gabriela Noemi Carrasco Navarro , Julio Plaza Díaz

🕒 Publicado: 2018-01-14 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1774> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.1774>)

Resumen (</articles/01774/show>) | PDF
(</filesPortalWeb/1774/MA-01774-02.pdf?OB4qLMKNP1LOva2dFeIW18RjVOfyfsx>)

Trabajo Original: Green tea supplementation improves oxidative stress biomarkers and modulates IL-6 circulating levels in obese women

Natália Yumi Noronha, Marcela Augusta De Souza Pinhel, Carolina Ferreira Nicoletti, Driele Cristina Gomes Quinhoneiro, Vitor Caressato Pinhanelli, Bruno Affonso Parenti Oliveira, Cristiana Cortes-Oliveira, Heitor Bernardes Pereira Delfino, Leticia Santana Wolf, Fabiani Gai Frantz, Júlio Sergio Marchini, Carla Barbosa Nonino

🕒 Publicado: 2018-06-20 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2159> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.2159>)

Resumen (/articles/02159/show) | PDF
(/filesPortalWeb/2159/MA-02159-03.pdf?
wiK4zrz1FbjisitpcCWFHFcCiwGjdZYA)

Trabajo Original: Does increasing meal frequency improve weight loss and some biochemical parameters in overweight/obese females?

Hílal Yildiran, Seyit Mehmet Mercanligil

🕒 Publicado: 2018-07-11 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2191> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.2191>)

Resumen (/articles/02191/show) | PDF
(/filesPortalWeb/2191/MA-02191-02.pdf?
2jRsPzf6VHmM8f8d3WYftIIACp6aurR8)

Trabajo Original: Impact of green tea epigallocatechin-3-gallate on HIF1- α and mTORC2 expression in obese women: anti-cancer and anti-obesity effects?

Carolina Ferreira Nicoletti, Heitor Bernardes P. Delfino, Marcela Pinhel, Natalia Y. Noronha, Vitor Caressato Pinhanelli, Driele Cristina Gomes Quinhoneiro, Bruno Affonso Parenti de Oliveira, Julio Sergio Marchini, Carla Barbosa Nonino

🕒 Publicado: 2018-07-25 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2216> (<http://dx.doi.org/10.20960/nh.2216>)

Resumen (/articles/02216/show) | PDF
(/filesPortalWeb/2216/MA-02216-02.pdf?
bVi08NnUv63EW41IjVeMv9K46qUdpX7V)

Trabajo Original: Comparison of weight estimation methods in hospitalized Brazilian children and adolescents

Catarina Tenorio de Cerqueira, Maria Júlia Gonçalves de Mello, Larisa de Andrade Viana, Derberson José do Nascimento Macêdo, José Natal Figueiroa

🕒 Publicado: 2019-03-20 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02594>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02594>)

Resumen (/articles/02594/show) | PDF
(/filesPortalWeb/2959/MA-02594-03.pdf?)

Trabajo Original: Psychological well-being related to screen time, physical activity after school, and weight status in Chilean schoolchildren

Pedro Delgado-Floody , Daniel Jerez Mayorga , Felipe Caamaño-Navarrete , Bastian Carter-Thuillier , Alfonso Cofré-Lizama , Cristian Álvarez

🕒 Publicado: 2019-06-19 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02751>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02751>)

Resumen (/articles/02751/show) | PDF
(/filesPortalWeb/2991/MA-02751-02.pdf?
4GQKITrCcDQunrB5FMj7QMv4J492mnlI)

Trabajo Original: Rapid weight gain in wrestling athletes during the Panamerican Championship, Lima, 2018

Carlos Ñancuvil-Suazo , Claudio Carrillo-Mora , Pablo Antonio Valdés-Badilla , Emerson Franchini , Carolina Pardo-Tamayo , Carolina Zapata-Huenullán , Estefanía Soto-Voisier , Tomás Herrera-Valenzuela

🕒 Publicado: 2019-09-27 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02882>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02882>)

Resumen (/articles/02882/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3100/MA-02882-01.pdf?
inhgHcvTX4LVsHyqVey0Oh2KxlO5e9hO)

Trabajo Original: Effect of the COVID-19 quarantine on body mass among combat sports athletes

Tomás Herrera-Valenzuela , José Jairo Narrea Vargas , Rodrigo Merlo , Pablo Antonio Valdés-Badilla , Carolina Pardo-Tamayo , Emerson Franchini

🕒 Publicado: 2020-06-09 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03207>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03207>)

Resumen (/articles/03207/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3582/MA-03207-01.pdf?
TrKmRslUBm9C42VXnw4IrBzwObnT6T6q)

Trabajo Original: Reference values of fat mass index and fat-free mass index in healthy Spanish adolescents.

Teodoro Durá-Travé , Fidel Gallinas-Victoriano , María Malumbres Chacón , Paula Moreno González , Lofti Ahmed-Mohamed , María Urretavizcaya-Martínez

🕒 Publicado: 2020-05-15 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03161>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03161>)

Resumen (/articles/03161/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3595/MA-03161-02.pdf?
XCtJUyU304GRAjOGtitabnwoSnj5Wz0N)

Trabajo Original: A circadian rhythm-related MTNR1B genetic variant (rs10830963) modulates glucose metabolism and insulin resistance after body weight loss secondary to biliopancreatic diversion surgery

David Pacheco , Olatz Izaola Jáuregui , David Primo Martín , Daniel A. de Luis Román

🕒 Publicado: 2020-05-08 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03153>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03153>)

Resumen (/articles/03153/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3667/MA-03153-03.pdf?
cQ2rGbER83h27DC1znSidp18RBtuDD8y)

Trabajo Original: Effect of lockdown for COVID-19 on self-reported body weight gain in a sample of obese patients

Daniel A. de Luis Román , Olatz Izaola , David Primo Martín , Emilia Gómez Hoyos , Beatriz Torres Torres , Juan José López Gómez

🕒 Publicado: 2020-08-17 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03307>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03307>)

Resumen (/articles/03307/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3721/MA-03307-01.pdf?
xlu3JmlNxtD8nasVhBlyg40YehY8n2vV)

Trabajo Original: A standardized, integral nutritional intervention and physical activity program reduces body weight in women newly diagnosed with breast cancer

Marina Morato-Martínez , Cristina Santurino , Bricia López-Plaza , Lucía Arcos-Castellanos , Marta Clavero-Fraile , Marlhyn Valero Pérez , Samara Palma Milla , Marlhyn Valero , Carmen Gómez Candela

🕒 Publicado: 2020-10-22 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03409>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03409>)

Resumen (/articles/03409/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3905/MA-03409-02.pdf?
IUY5fUCDdMVpH6Li91njukN8hsln2aUO)

Trabajo Original: Exercise and fruit/vegetable intake, and their associations with body weight status in university students

Dartagnan Pinto Guedes , André Luís dos Santos Silva

🕒 Publicado: 2020-07-19 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03258>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03258>)

Resumen (/articles/03258/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3931/MA-03258-02.pdf?
nRWZV4DfTNcrt0k4sGwraTWQA8GZKdC1)

Trabajo Original: Composición corporal, metabolismo mineral y función endocrina del tejido adiposo: influencia de un suplemento nutricional de propóleo

María Jesús Lisbona González , Candela Reyes Botella , Esther Muñoz Soto , Maria Victoria Olmedo Gaya , Jorge Moreno Fernández , Javier Díaz Castro

🕒 Publicado: 2020-11-11 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03438>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03438>)

Resumen (/articles/03438/show) | PDF
(/filesPortalWeb/3950/MA-03438-02.pdf?
COXeD42biB28JdGL4dyJm2iBIKfTqXaw)

Trabajo Original: Development and validation of prognostic models to estimate body weight loss in overweight and obese people

Miguel Ángel Rojo-Tirado , Pedro José Benito , Francisco Javier Calderón

🕒 Publicado: 2020-11-05 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03425>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03425>)

Resumen (/articles/03425/show) | PDF
(/filesPortalWeb/4005/MA-03425-02.pdf?
36P3VWaXHH162nrT2pJvS1z5oUhHD3Mg)

Trabajo Original: Light-dark cycle inversion effect on food intake and body weight in rats

Ana Cristina Espinoza Gallardo , Antonio López-Espinoza , Lucía Cristina Vázquez-Cisneros , Ana Patricia Zepeda-Salvador , Dalila Santillano-Herrera

🕒 Publicado: 2020-10-13 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03392>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03392>)

Resumen (/articles/03392/show) | PDF
(/filesPortalWeb/4080/MA-03392-02.pdf?
fJKTWVh6NEcKnpJaE3hKSFTwmZbrYPXK)

Trabajo Original: Estimación de la masa grasa por medio de indicadores antropométricos en jóvenes con síndrome de Down

Rossana Gómez Campos , Rubén Vidal-Espinoza , Luis Felipe Castelli Correia de Campos , Anderson Marques de Moraes , Evandro Lázari , Wilbert Cossio Bolaños , Luis Urzúa Alul , José Sullá Torres , Marco Cossio Bolaños

🕒 Publicado: 2021-01-18 / <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03524>
(<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03524>)

Resumen (/articles/03524/show) | PDF
(/filesPortalWeb/4128/MA-03524-02.pdf?
40b4yW2R9K2NmyObla8uFu6xtQRYVyTx)

Trabajo Original: Percentile values for aerobic performance running/walking field tests in children aged 6 to 17 years; influence of weight status

🕒 Publicado: 2021-06-25 / <http://dx.doi.org/> (<http://dx.doi.org/>)

Resumen (/articles/H0080/show) | PDF (/filesPortalWeb/4422/MA-H0080-01.pdf?bcQUR83n1YCntyfjVrf7uScMjMp91wg9)

Trabajo Original: Hematologic and immunological indicators are altered by chronic intake of flaxseed in Wistar rats

🕒 Publicado: 2021-06-30 / <http://dx.doi.org/> (<http://dx.doi.org/>)

Resumen (/articles/H0156/show) | PDF (/filesPortalWeb/4506/MA-H0156-01.pdf?SBdqJvGRV0FiZP3Dql0HV3iL5ifpUPAM)

Trabajo Original: A comparison of fat mass and skeletal muscle mass estimation in male ultra-endurance athletes using bioelectrical impedance analysis and different anthropometric methods

🕒 Publicado: 2021-07-05 / <http://dx.doi.org/> (<http://dx.doi.org/>)

Resumen (/articles/H0206/show) | PDF (/filesPortalWeb/4562/MA-H0206-01.pdf?Fb0SsCu5B79KpcgZYjBNDgYkBPOa2i7g)

Artículos más populares

Grupo de Trabajo SENPE: Guía de práctica clínica senpe/segntp/sefh sobre nutrición parenteral pediátrica

Introducción: la nutrición parenteral (NP) en la in...

🕒 Publicado: 2017-03-13

Resumen (/articles/01116/show) | PDF (/filesPortalWeb/1116/MA-01116-01.pdf?yKSlopAQsXLtLJw4wqFyJhziq5lxFqS8)

Revisión: Soporte nutricional y nutrición parenteral en el paciente oncológico: informe de consenso de un grupo de expertos nutritional support and parenteral nutritio

Introducción: la malnutrición es un problema médic...

🕒 Publicado: 2017-06-20

Revisión: Situación actual de la obesidad infantil en México

México ha reportado en el año 2016 una prevalencia...

🕒 Publicado: 2018-06-10

Resumen (/articles/02116/show) | PDF (/filesPortalWeb/2116/MA-02116-02.pdf?E4BSNU7Wal6L2EOnzJI6iPB1ZzdUIIZR)



Licencia creative commons: Open Access bajo la licencia Creative Commons 4.4 CC BY-NC-SA

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode> (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>)

Editado en Madrid por:

**Nutrición
Hospitalaria**



[Términos y condiciones \(/privacidad\)](/privacidad)

[Política de cookies \(/politica_cookies\)](/politica_cookies)

[Mapa web \(/mapa_web\)](/mapa_web)

Diseño y Desarrollo web Im3diA comunicación (<http://www.imediacomunicacion.com/>)