

## La densidad calórica

El servicio de Endocrinología nos ofrece una breve píldora en la que nos habla sobre la densidad calórica, nos explica qué es y cuáles son los alimentos que nos ayudan a mantener una dieta saludable.

La densidad calórica de un alimento es la cantidad de calorías que nos aporta un alimento en relación a su volumen. Es un parámetro fundamental a tener en cuenta a la hora de seleccionar los alimentos que más contribuirán a la pérdida de peso.

A medida que vamos comiendo y nuestro estómago va llenándose se activan una serie de receptores que envían señales a nuestro cerebro para informarle de que ya no necesitamos comer más. Esta información que nuestro cerebro procesa nos da la sensación de plenitud. Cuando un alimento posee una baja densidad calórica hace que nuestro estómago se sienta satisfecho con una cantidad menor de calorías.

Las verduras, las frutas frescas, los cereales y pastas integrales, el yogur y la leche desnatada, las infusiones, la gelatina sin azúcar, las legumbres, las carnes magras y los quesos desnatados son alimentos de baja densidad calórica mientras que las grasas y dulces se sitúan a la cabeza de los hipercalóricos. Disponer de esta información puede contribuir a la elección favorable a mantener una dieta saludable.

### Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45