

## La densitat calòrica

La densitat calòrica d'un aliment és la quantitat de calories que ens aporta un aliment en relació al seu volum. És un paràmetre fonamental a tenir en compte a l'hora de seleccionar els aliments que més contribuïran a la pèrdua de pes.

A mesura que anem menjant i el nostre estómac va omplint-s'activen una sèrie de receptors que envien senyals al nostre cervell per informar-lo que ja no necessitem menjar més. Aquesta informació que el nostre cervell processa ens dóna la sensació de plenitud. Quan un aliment posseeix una baixa densitat calòrica fa que el nostre estómac se senti satisfet amb una quantitat menor de calories.

Les verdures, les fruites fresques, els cereals i pastes integrals, el iogurt i la llet desnatada, les infusions, la gelatina sense sucre, els llegums, les carns magres i els formatges desnatats són aliments de baixa densitat calòrica mentre que els greixos i dolços se situen al capdavant dels hipercalòrics. Disposar d'aquesta informació pot contribuir a l'elecció favorable a mantenir una dieta saludable.

## Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45