

La densidad calórica

El Dr. Carlos Puig Jové, especialista del 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 quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45