

## La densitat calòrica

El Dr Carlos Puig Jové, especialista de el servei d'Endocrinologia ens ofereix una breu píndola en la qual ens parla sobre la densitat calòrica, ens explica què és i quins són els aliments que ens ajuden a mantenir una dieta saludable.

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 Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45