

Densidad de calorías por grupo de alimentos

La mayoría de los nutrientes saludables se encuentran en la mitad izquierda del gráfico.

UnrefCC - Carbohidratos complejos sin refinar.
Trigo integral, pan de grano múltiple, arroz integral, cereal de salvado, avena, patatas, batatas.

RefPC = Carbohidratos refinados y procesados. Harina blanca, azúcar blanco, arroz blanco, pasteles, galletas, galletas saladas, pretzels, dulces, donuts.



Mucho



Sentirse lleno en relación con las calorías consumidas



Poco

Poco



Peligro de comer demasiado



Mucho

