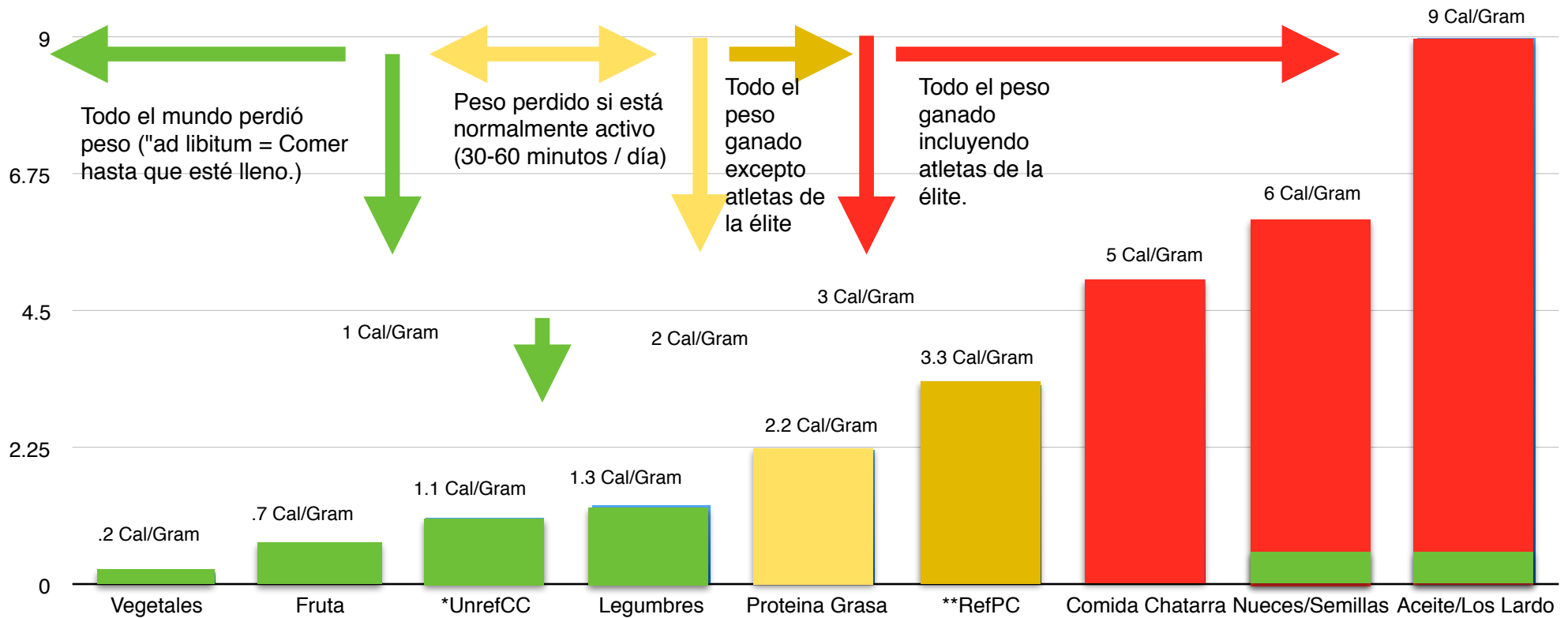


Densidad de calorías por grupo de alimentos



***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.

← Diabetes y Obesidad →