

# CALORÍAS

## NO TODAS SON IGUALES



CALORÍAS LLENAS



Presentes en alimentos o bebidas que aportan nutrientes y compuestos no nutritivos con efectos beneficiosos en la salud: saciedad, regulación de los niveles de azúcar, cuidado de la microbiota etc.

**Aguacate, frutos secos, legumbres, semillas, cereales integrales etc...**



CALORÍAS VACÍAS



Presentes en alimentos o bebidas que carecen de nutrientes y compuestos no nutritivos de interés, y/o que contienen ingredientes, que si se consumen con frecuencia, pueden tener efectos indeseables en la salud: aumento del apetito, resistencia a la insulina, daño de la microbiota etc.

**Repostería industrial, refrescos, snacks, bebidas alcohólicas..**