

Densidad nutricional: nutrir más por caloría

La densidad nutricional mide cuántos nutrientes aporta un alimento en relación con sus calorías. Priorizar alimentos densos en nutrientes es más útil que contar solo calorías.

QUÉ SIGNIFICA



Nutrientes por caloría

Cuánto nutre un alimento por la energía que aporta.



Alta densidad

Verduras, fruta, legumbres, pescado.



Baja densidad

Ultraprocesados: muchas calorías, pocos nutrientes.



Más que calorías

La calidad importa, no solo la cantidad.



Saciedad

Los densos suelen saciar más.



Salud global

Priorizarlos mejora la alimentación.

Contar solo calorías se queda corto: no es lo mismo 200 calorías de verdura y legumbre que de bollería. Priorizar alimentos densos en nutrientes es una estrategia más útil y sostenible que la obsesión por las calorías.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo aplicarlo

Estas orientaciones generales ayudan a priorizar alimentos densos en nutrientes.

ORIENTACIONES GENERALES



Verdura y fruta

Mucho nutriente, pocas calorías.



Legumbres

Densas en nutrientes y saciantes.



Pescado y huevo

Proteína de calidad con micronutrientes.



Integrales

Más nutrientes que los refinados.



Menos ultraprocesados

Calorías vacías a evitar.



Piensa en calidad

No solo en cantidad.

Esta ficha es divulgativa. El enfoque en densidad nutricional se adapta a cada persona y objetivo; en consulta se personaliza según el caso.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.