

Densidad de nutrientes y energía¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

Los adultos mayores que han experimentado pérdida de peso involuntaria pueden necesitar alimentos con alto contenido de nutrientes y calorías para restaurar su salud nutricional

- Los alimentos que son **denses en energía** tienen muchas calorías por porción. Las calorías pueden provenir de proteínas, grasas o carbohidratos.
- Los alimentos que son **denses en nutrientes** tienen altos niveles de nutrientes por porción. Denso en nutrientes se refiere a la cantidad de vitaminas, minerales y/o proteína presente en el alimento.

Algunos alimentos pueden ser densos en energía y proveer pocos nutrientes, mientras que algunos alimentos pueden ser densos en nutrientes y proveer poca energía o calorías. Los alimentos para los adultos mayores que han perdido peso deben ser densos en energía y en nutrientes.

Los alimentos densos en energía son frecuentemente altos en azúcar y grasa. Aunque una dieta liberal en grasa puede ser recomendada para un adulto mayor que ha bajado de peso, es importante que algunos de los alimentos densos en energía que se le sirvan al adulto mayor sean altos en proteína.

Los vegetales son frecuentemente densos en nutrientes pero la densidad de energía de la mayoría es muy baja. Es recomendado añadir grasas y salsas a los vegetales para incrementar la densidad de energía de estos alimentos.

Ejemplos de alimentos densos en nutrientes y energía:

- Leche entera
- Quesos con grasa completa
- Sopas de crema
- Pudín y Pasteles
- Pasta y vegetales en salsa de crema
- Carne con salsa
- Mantequilla de maní

Tabla 1.

Los dulces son densos en energía pero no proveen vitaminas ni minerales.

La espinaca es densa en nutrientes pero provee pocas calorías.

El queso es denso en energía y nutrientes.

1. Este documento, FSHN11-12s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Revisado marzo 2015, agosto 2018, y julio 2022. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asociada; Lauren Foster, BS; Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de Florida (UF/IFAS Extension), Gainesville, FL 32611.