

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 **densos en energía** tienen muchas calorías por porción. Las calorías pueden provenir de proteínas, grasas o carbohidratos.
- Los alimentos que son **densos 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 <i>pero</i> no proveen vitaminas ni minerales.
La espinaca es densa en nutrientes <i>pero</i> provee pocas calorías.
El queso es denso en energía y nutrientes.

¹ Este documento, FSHN11-12s, es uno de una serie de publicaciones del Department of 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://ask.ifas.ufl.edu/>.

² Lauren Foster, former undergraduate student, Department of Food Science and Human Nutrition; Wendy Dahl; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, dean for UF/IFAS Extension.