

Nutriente energía y densidad¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

Los adultos mayores quien han sufridos perdida de peso pueden necesitar alimentos altos en nutrientes y calorías para restaurar su salud nutricional.

- Los alimentos que son densos en energía tienen muchas calorías por porción. Las calorías pueden venir de la proteína, la grasa o los carbohidratos.
- Los alimentos que son **densos en nutrientes** tienen altos niveles de nutrientes por porción. Densos en nutrientes quiere decir una buena cantidad de vitaminas, minerales y/o proteína en el alimento en comparación a las calorías.

Algunos alimentos pueden ser **densos en energía** y proveer pocos nutrientes, mientras que algunos alimentos pueden ser densos en nutrientes pero proveer poca energía o calorías. Los alimentos para los adultos mayores quienes han perdido peso deben **basarse en la densidad de la energía y los 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 quien ha bajado de peso, es importante que algunos de los alimentos densos en energía que se sirvan para el adulto mayor sean altos en proteína.

Los vegetales son frecuentemente densos en nutrientes pero la densidad de energía es muy baja. Es recomendado que se añada grasa y salsas a los vegetales para incrementar la densidad de energía de estos alimentos.

Alimentos densos en Nutrientes y Energía:

Leche Entera

Queso con grasa completa

Sopas de Crema

Pudín

Pasta y vegetales ensalsa en crema

Carne con salsa de carne

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

Las espinacas son densas en nutrientes *pero proveen pocas calorías.*

El queso es denso en energía y nutrientes.

1. Este documento, FSHN11-12s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente; Lauren Foster, BS; Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de Florida; Gainesville 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.