

Alimentos densos en nutrientes

¿Sabía usted que ciertos alimentos nos proporcionan mayor cantidad de nutrientes que otros? Son aquellos alimentos que se clasifican como “densos en nutrientes” y, además de que aportan muchos beneficios para la salud, constituyen una opción más sana para nuestro presupuesto de la compra en el supermercado.

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son vitaminas y minerales que se encuentran en los alimentos y son necesarios para el crecimiento y para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Hay seis nutrientes que son esenciales para la vida:

- El agua
- Las grasas
- Los carbohidratos
- Las proteínas
- Las vitaminas
- Los minerales

¿Qué significa que un alimento sea “denso en nutrientes”?

Los alimentos densos en nutrientes tienen un mayor valor nutritivo que otros. Al comer alimentos con mayor contenido de nutrientes mejoramos nuestra ingesta nutricional y obtenemos grandes beneficios, ya que evitamos el aumento de peso, promovemos la buena salud cardíaca y reducimos el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y cáncer.

Alimentos densos en nutrientes y alimentos densos en calorías

Los alimentos densos en nutrientes nos dan una mayor cantidad de nutrientes por cada bocado, y su densidad en calorías suele ser menor. Las fuentes de alimentos densos en nutrientes son las frutas y verduras frescas, las carnes magras y muchos granos integrales. Algunos ejemplos son la col rizada, el ajo, el salmón y los arándanos. Los alimentos densos en nutrientes son una buena fuente para obtener los elementos nutricionales esenciales en nuestra dieta, sin salirnos de nuestro presupuesto.

Los alimentos densos en calorías proporcionan más calorías por cada bocado. La mayoría de los alimentos procesados, como los pasteles, los dulces y los refrescos, son densos en calorías. Evitar consumir alimentos procesados nos ayuda a mantener una ingesta calórica adecuada.

Cómo comprar alimentos densos en nutrientes dentro de un presupuesto

- Compre alimentos naturales como frutas, verduras, carnes magras, etc., en lugar de alimentos procesados. Elija primero los productos en las partes del perímetro de la tienda donde se encuentran la mayoría de los alimentos naturales.
- Compre las frutas y verduras de temporada. Visite gotexan.org (en inglés) y consulte la Tabla de disponibilidad de frutas y verduras de Texas para informarse cada mes de los productos de temporada.
- Revise los anuncios de venta en la tienda para conocer qué alimentos naturales están disponibles.
- Utilice los cupones de la tienda para comprar alimentos naturales con alto contenido de nutrientes. No compre alimentos que no tienen nutrientes solo porque se ofrezcan cupones para ellos.
- Visite los mercados de agricultores para comprar alimentos naturales de temporada.
- Cuando haga sus compras, reserve de forma específica una cierta cantidad de su presupuesto para alimentos densos en nutrientes.

Table 1: Ejemplos de alimentos densos en nutrientes

Alimento	Nutriente	Función
Salmón	Omega-3	Ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y el dolor en las articulaciones
Col rizada	Vitamina A	Favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario y la salud de los ojos
	Vitamina C (antioxidante)	Ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro
Ajo	Vitamina A	Favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario y la salud de los ojos
	Vitamina B6	Ayuda a la función nerviosa, previene las enfermedades cardíacas y es necesaria para la absorción de proteínas
	Calcio	Ayuda al fortalecimiento de los huesos y los dientes, la contracción muscular, la función nerviosa y la coagulación normal de la sangre, y puede reducir la presión arterial.

Alimento	Nutriente	Función
Arándanos	Antioxidantes	Protegen a las células de posible daño o deterioro
Coles de Bruselas	Vitamina A	Favorece el funcionamiento del sistema inmunitario y la buena salud de los ojos
	Vitamina C (antioxidante)	Ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro
	Calcio	Ayuda al fortalecimiento de los huesos y los dientes, la contracción muscular, la función nerviosa y la coagulación normal de la

¡Visite www.texercise.com!