



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Densidad Nutritiva de los Alimentos



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, informa en esta ocasión a la comunidad Hispana sobre las diferencias que existen entre los alimentos con “alta densidad nutritiva” y aquellos con “alto valor en calorías vacías”. En primer lugar, cabe señalar cuál es el propósito de la alimentación.

La alimentación cumple tres funciones básicas: (1) nos provee energía; (2) permite el crecimiento y la reparación de tejidos; (3) ayuda a regular el metabolismo. Para que la alimentación cumpla con estas funciones los alimentos deben ser ricos en seis tipos de nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos con alta densidad nutritiva contienen en sus calorías cantidades significativas de estos nutrientes. De acuerdo con La Guía Dietética para Americanos 2005, los alimentos con alta densidad nutritiva son aquellos que proveen cantidades significativas de nutrientes por un número de calorías relativamente bajo. Por ejemplo, las frutas, los vegetales, los panes y cereales de granos enteros, los fréjoles y la pasta están considerados alimentos de alta densidad nutritiva porque no solamente tienen un alto contenido de carbohidratos sino también de otros nutrientes como son: vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

Los alimentos “altos en calorías vacías”, como informalmente se les llama representan lo opuesto a los alimentos de “alta densidad nutritiva”. Se encuentran en alimentos que contienen muchas calorías pero tienen poco valor nutritivo; no contienen o contienen muy pocas vitaminas, minerales y fibra. Por lo general se trata de alimentos que contienen carbohidratos y grasas procesadas.

Los alimentos “altos en calorías vacías” proveen más calorías de las necesarias y estas se convierten en grasa que el cuerpo almacena. Por razones de salud y para perder peso los doctores recomiendan reemplazar los alimentos “altos en calorías

vacías” por aquellos de “alta densidad nutritiva”, como son las frutas y los vegetales.

Comer alimentos de “alta densidad nutritiva” es la mejor manera de alimentarse. En la sociedad americana existe la tendencia a consumir más calorías de las necesarias y no todos los nutrientes requeridos. Lo recomendable es consumir comidas y entremeses con alto valor nutritivo y pocas calorías; consumir todos los nutrientes necesarios sin perder el control sobre nuestro consumo diario de calorías. Hacerlo contribuye al buen crecimiento de los niños y a la buena salud de las personas de todas las edades; se reduce también el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas hoy consideradas problemas mayores de salud pública, como son la obesidad, la diabetes, etc.

Sugerencias

Debido a los horarios de trabajo y otras actividades actualmente es difícil para algunas personas cocinar en casa todos los días y optan por abrir alguna caja de comida congelada o tal vez por pedir una pizza; estas comidas tienen un “alto contenido de calorías vacías” y poco valor nutritivo además de demasiado sodio. Existen sin embargo algunas formas de mejorar la densidad nutritiva de estos alimentos. Las siguientes son algunas sugerencias:

Disminuya la grasa:

- Utilice la mitad de la margarina que se sugiere en las cajas de arroz, pasta, queso con macarrones, puré de papas. Si es posible no la utilice.
- Reduzca la grasa de la carne molida cuando prepare una caja de hamburguesas con caserote. Drene el aceite de la carne molida cocida, ponga la carne en un colador y enjuáguela. Drénela otra vez antes de proseguir con las siguientes instrucciones para su preparación.
- Cuando prepare brownies de caja sustituya el aceite vegetal por una cantidad igual de salsa de manzanas sin azúcar. Para disminuir aun más las grasas y las calorías reemplace el huevo por dos claras de huevo.

Disminuya el Sodio:

- Utilice solamente la mitad del sazonador cuando prepare arroz de caja, sopas, etc.

Agregue Nutrientes

- A la pizza agréguele vegetales cortados antes de hornearla.
- Agregue vegetales a las sopas de lata.
- En pudines y gelatinas añada algo de fruta.
- Si necesita utilizar leche elija una desgrasada en polvo y añádale agua. Si utilice 2/3 de taza de leche en polvo y 1 taza de agua por cada taza de leche que pide la receta, usted obtendrá doble cantidad de calcio.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366