

La clave para una dieta equilibrada está en la densidad nutricional de los alimentos

La densidad nutricional es la cantidad o concentración de nutrientes, especialmente de micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos), en relación con su contenido calórico. Florencia Braga, Dietista-Nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, da consejos clave para tomar buenas decisiones alimentarias basadas en la densidad nutricional

Cada 16 de octubre, desde 1979, se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, una iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) cuyo objetivo es reducir el hambre en el mundo, en línea con la Agenda 2030 y su meta de hambre cero. Herbalife, como empresa líder en nutrición y bienestar, se suma a esta causa promoviendo la toma de decisiones alimentarias saludables. Florencia Braga, Dietista-Nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, destaca la importancia de considerar la densidad nutricional de los alimentos el factor clave a la hora de adoptar una dieta equilibrada y saludable.

La densidad nutricional es la cantidad o concentración de nutrientes, especialmente de micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos), en relación con su contenido calórico. Cuánto más nutrientes proporcione un alimento por menos calorías, más nutricionalmente denso será el producto. Hay alimentos que contienen mucha energía (calorías) pero apenas aportan los nutrientes esenciales para garantizar el funcionamiento del organismo. Por ello, es importante ver más allá de las simples medidas de calorías en las etiquetas y tener en cuenta la aportación en cuánto a micronutrientes.

"La contradicción que existe actualmente es que una buena parte de la población mundial tiene sobrealimentación, pero en el fondo está desnutrida, ya que, por regla general, se ingieren muchos alimentos con gran cantidad de calorías, pero sin ningún aporte nutricional", comenta Florencia Braga. "De ahí la importancia de analizar bien las etiquetas nutricionales de los alimentos y elegir aquellos que contribuyan a una dieta equilibrada y saludable que responda a las necesidades de cada persona". Para ello, la nutricionista señala seis consejos principales para comprender en qué consiste la densidad nutricional y tomar buenas decisiones alimentarias en consecuencia.

Frutas y verduras variadas y coloridas

Incorporar frutas y verduras coloridas en la dieta es una manera sencilla y efectiva de mejorar la densidad nutricional. Cada color en los alimentos vegetales aporta una variedad de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes que benefician diferentes aspectos de la salud. Por ejemplo, los vegetales verdes son ricos en hierro y ácido fólico, mientras que los frutos rojos y naranjas aportan vitamina C y betacarotenos. Al incluir una amplia gama de colores en las comidas diarias, se garantiza una dieta más equilibrada y nutritiva, favoreciendo el bienestar general.

Priorizar los cereales integrales y las proteínas magras

Los cereales integrales, como la pasta, la avena, el arroz integral, el pan o la quinoa, conservan el salvado y el germen, lo que los hace ricos en fibra, vitaminas y minerales que favorecen la digestión y

regulan los niveles de energía.

Por otro lado, las proteínas magras, como el pollo, el pescado, el pavo o las legumbres, proporcionan aminoácidos esenciales sin las grasas saturadas que se encuentran en otras fuentes. Incorporar estos alimentos en la dieta contribuye a un perfil nutricional más equilibrado, apoyando la salud general y el mantenimiento de un peso saludable.

Beber con inteligencia

El agua es esencial para el rendimiento físico, mental y la salud en general. Facilita la absorción eficiente de los nutrientes de los alimentos y ayuda al cuerpo a eliminar lo que no necesita. Sin embargo, muchas bebidas esconden grandes cantidades de azúcar, lo que aporta calorías vacías y compromete la densidad nutricional de la dieta. Para mantenerse hidratado, es necesario beber al menos 8 vasos de agua al día, ajustando la cantidad según el nivel de actividad y necesidades personales. Las bebidas sin azúcar, como el té o el agua infusionada, también son excelentes opciones para una hidratación saludable.

La etiqueta de los alimentos, fuente primordial de información nutricional

Revisar la etiqueta nutricional de los alimentos antes de comprarlos es fundamental para asegurar la elección de productos que contribuyan positivamente a la salud. La etiqueta proporciona información detallada sobre el contenido de grasas, azúcares, sodio, proteínas, fibra, vitaminas y otros nutrientes clave, lo que permite evaluar si el alimento es compatible con tus necesidades nutricionales. Tomar el tiempo para revisar estas etiquetas es un paso importante hacia una alimentación más consciente y equilibrada.

Procesados, sí, pero nutritivos

No hay que temer a los alimentos procesados, pero es importante elegirlos con criterio. Aunque muchos alimentos procesados y ultraprocesados (UPF) contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcar y sal, esto no se aplica a todos los productos. De hecho, muchos alimentos requieren procesamiento para garantizar su conservación y seguridad, y la mayoría de los alimentos consumidos hoy en día han pasado por alguno de estos procesos. La clave para elegir estos alimentos es que sean nutritivos. Un buen ejemplo son los batidos sustitutos de comidas de Herbalife, que pasan por procesos regulados para asegurar que ofrecen todos los nutrientes esenciales de una comida equilibrada y saludable.

Los batidos sustitutos de comidas de calidad ayudan a completar una dieta equilibrada

En un mundo donde el estilo de vida es cada vez más ajetreado, la dieta a menudo se ve afectada, ya que muchas personas tienen menos tiempo para mantener una alimentación sana y equilibrada. En este contexto, los sustitutos de comidas pueden desempeñar un papel clave al aumentar los nutrientes esenciales en la dieta. Los suplementos alimenticios, como los batidos sustitutos de comidas, son una opción eficaz para llenar vacíos nutricionales y ayudar a quienes tienen dificultades para alcanzar un equilibrio adecuado solo a través de las comidas tradicionales, contribuyendo así a una dieta más saludable y equilibrada.

"Es importante recordar que los alimentos y los ingredientes frescos y naturales son esenciales, pero

no están disponibles para todos en todo momento. Necesitamos adoptar un enfoque holístico para lograr una dieta saludable, complementando las comidas frescas con suplementos alimenticios y otras opciones ricas en nutrientes para ayudar a garantizar que obtengamos el equilibrio adecuado de macro y micronutrientes", concluye Florencia Braga

Datos de contacto:

Laura Hermida

Alana Consultores / Consultora de Comunicación

917 81 80 90

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>