



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN  
SEGUNDO CUATRIMESTRE

MATERIA:

PLANEACIÓN DIETÉTICA

DOCENTE:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

**Densidad de nutriente.**

QUÉ ES

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo

SE CLASIFICAN EN

Esenciales o indispensables

en este grupo tenemos; el agua.,  
vitaminas y minerales.

no esenciales

pueden ser la fibra

Densidad de nutriente =  
Contenido en nutriente (gr, mg o µg)  
/ Valor calórico (Kcal/100 gr)

La densidad de nutrientes permite, pues llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente, ya que proporciona información acerca de la relación del valor calórico y su contenido nutritivo. La mayor eficacia se alcanza al comparar las densidades de un nutriente dentro de un mismo grupo de alimentos.

Al comparar la densidad de nutrientes real con la teórica pueden obtenerse tres resultados en la evaluación:

Mínima: cuando el aporte no alcanza la densidad de nutrientes teórica. Sus consecuencias son un aporte deficitario del nutriente en cuestión, así como los característicos síntomas carenciales resultantes.

Aceptable: cuando coincide con la teórica, sin tener en cuenta la pérdida de nutrientes que se producen durante la preparación y cocción de los alimentos. De esta forma, si se garantiza una densidad de nutrientes real aceptable, podemos estar seguros de que no se producirá un aporte deficiente a largo plazo.

Valor ideal: cuando equivale a la teórica, teniendo en cuenta esta vez las pérdidas de nutrientes en la preparación y cocción de los alimentos. Por ello, la densidad de nutrientes real ideal tiene importancia capital al planificar y establecer los aportes nutricionales recomendados.