

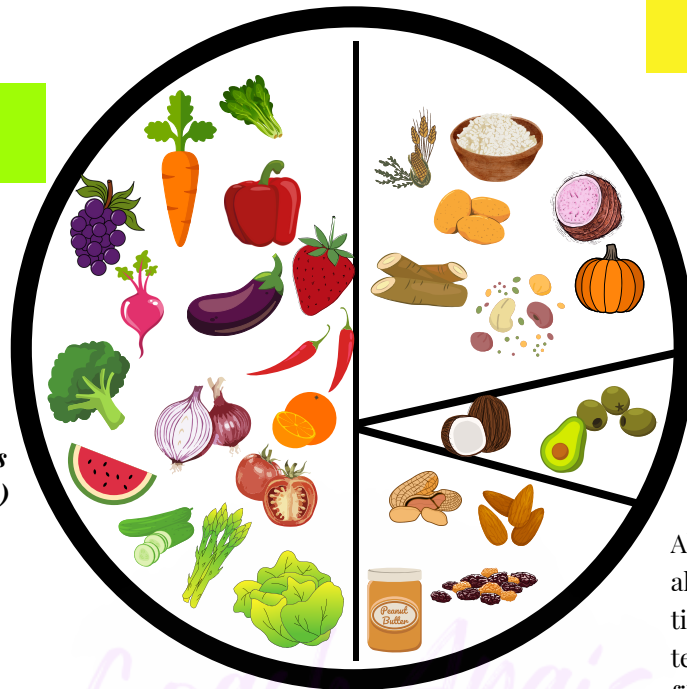
Alimentos densos en nutrientes

Una dieta rica en nutrientes es aquella que prioriza alimentos con una aportación de nutrientes superior a la energética.

Alta densidad nutricional/ bien baja densidad de energías

Alimentos que son naturalmente bajos en energías y tienen un gran volumen nutricional. Su gran composición es agua. Trata de añadir estas opciones en todas tus comidas!

Vegetales crucíferos, frutas, caldos vegetales (bajo en sal/no azúcares)



Alta densidad nutricional/ baja densidad de energías

Alimentos que son naturalmente contienen una buena aportación de fibras y nutrientes. Menor contenido de agua y mayor aportación de energías.

Vegetales con almidones, habichuelas, legumbres granos, algunas proteínas animales magras.

Alta densidad nutricional/ alta densidad de energías

Alimentos que son naturalmente altos en grasas saludables y por eso tienen más energías. Siguen teniendo una buena aportación de fibra y nutrientes.

Nueces, semillas, mantequilla de nueces

Te he creado una lista con los vegetales más comunes que puedes conseguir. No te limites a esta lista y llena tus platos con colores y texturas que te dan vida:

	Me gusta	No los he tratado	No me gusta
Vegetales			
Brécol (brócoli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coliflor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Col rizada (Kale)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Collards	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broccoli Rabe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coles de bruselas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nabos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repollo morado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palmitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebollines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Greldo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla roja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chalotes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla amarilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setas / hongos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aji dulce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenjena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimientos (r/v/a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcachofas (frescas o lata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corazones de alcachofas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Me gusta	No los he tratado	No me gusta
Yautia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rábano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malanga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remolacha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahorias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jengibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batata Mameya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batata Amarilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ñame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calabaza Butternut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calabaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calabacín verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calabaza Butternut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres/Habichuelas			
Guisantes Edamame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habichuelas tiernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habichuelas rosadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habichuelas negras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habichuelas blancas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lentejas negra, rojas, verdes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gandules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guisantes verdes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Me gusta No los he tratado No me gusta

Germinados de Alfalfa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Germinados de habichuelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rúcula (Arugula)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga Bibb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hojas de mostaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repollo Savoy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Collard Greens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hojas mezcladas'Spring mix'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Romana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espinaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga del país	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hojas de remolacha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hojas de mostaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frutas

Fresas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acerola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frambuesas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toronja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uvas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limonos/lima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
China (naranja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melocotón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Círuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Granada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cherries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jicama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guíneo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dátiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tamarindos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quenepas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Espicias

Pimienta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajo en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jengibre en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Canela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimienta Cayena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika Ahumado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oregano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azafrán	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Culantro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Albahaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoja de Laurel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levadura nutricional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clavos (enteros y molido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cúrcuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curry en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hierbas

Me gusta No los he tratado No me gusta

Perejil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Albahaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cilantro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oregano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cilantro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Romero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

****Semillas/Nueces (1/4 taza)**

Almendras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anacardos (Cashews)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas Chia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avellanas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macadamia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quinoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pecanas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pine Nuts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pistachios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nueces (Walnuts)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semilla linaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semilla Cañamo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas Ajonjolí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas Calabaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas Girasoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas Chia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

****Son densas en nutrientes y energía por lo que se recomienda tratar como una porción de grasas****

Información ofrecida en estas hojas informativas son para educar e informar con data recopilada de investigaciones basadas en ciencias para la nutrición del ser humano.La entrenadora Anais no es nutricionista, doctor ni dietista y su intención nunca es recetar ningún estilo de dieta o nutrición. Se recomienda consultar con un profesional de la salud como su médico antes de hacer algún cambio de dieta.