

Alimentos densos en nutrientes

Añadir alimentos densos en nutrientes tiene que sentirse natural para que sea sostenible. ¿Cómo lo puedes lograr? Aquí algunas recomendaciones:

- Ten disponible los alimentos densos en nutrientes en casa: comienza a comprar los alimentos para que los puedas consumir. Comienza con los vegetales y frutas que te gustan y añadelos a los platos que ya disfrutas. Comienza con 1/4 de taza o menos y ve subiendo la cantidad para que veas como comienzas a sentirte satisfecha por más tiempo y comienzas a comer menos de los alimentos con menor densidad nutricional. Te recomiendo que aproveches de los vegetales y frutas en temporada para que ahorres y disfrutes del pico nutricional del alimento . Puedes comprarlos congelados también.
- Comienza a pensar en adquirir los alimentos que te ofrezcan mayor densidad nutricional de lo que este disponible y al alcance ahora: esto significa en comenzar a evaluar lo que comes en el diario y cómo puedes añadir nutrientes. No es necesario comprar alimentos con etiquetas que dicen "super alimentos" porque todos tus opciones de vegetales y frutas son super alimentos. Las etiquetas que claman nutrición pueden tener una estrategia de mercadeo para inflar el precio del producto.
- Compra en grandes cantidades: productos como los granos, nueces, semillas, y especias se pueden comprar en grandes cantidades.
- Conoce la etiqueta nutricional de los alimentos que compras: tienes que revisarlas para saber que estas trayendo a tu casa y si te aporta la nutrición que necesitas. Aquí puedes revisar más información sobre la etiqueta nutricional [aquí](#).
- Hazlo conveniente para ti: empieza por comidas que son fáciles de preparar y son familiares para ti. Por eso en tu lista de alimentos te proveo el espacio para que sepas que te gusta, que no te gusta tanto y que aún no has probado.
- Utiliza métodos de cocción que apoyen la integridad de los alimentos: freír, el uso de sal, grasas y/o azúcares pueden afectar el valor nutricional de alimentos densos en nutrientes. Mejores opciones son cocinar al vapor, hervido, horneado, entre otros.
- Añadir más vegetales crudos a tus comidas: más ensaladas, brócoli, coliflor, zanahorias, rabanos y otros son excelentes opciones para tus ensaladas o para tus meriendas.

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.