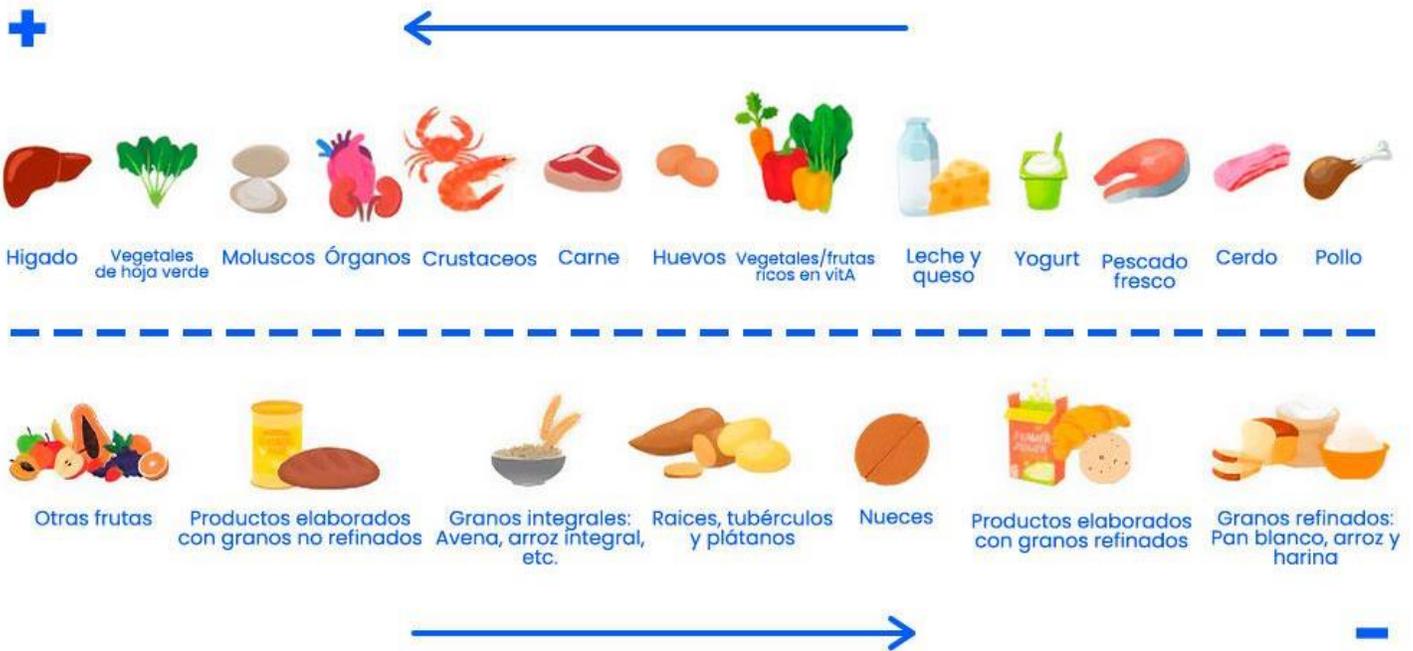


TU ALIMENTACIÓN DENSA EN NUTRIENTES

El foco de tu alimentación debe estar en la densidad nutricional. Enfócate en los alimentos de la fila de arriba, que tendrán que representar el 90% de tu alimentación.

DENSIDAD NUTRICIONAL

Beal and ortenzi 2021



Y limita los alimentos de la fila de abajo al 10% restante. Recuerda que los alimentos de la fila de abajo son alimentos densos en energía pero muy poco densos a nivel nutricional, por lo tanto te aportarán menos nutrientes y menos saciedad.