

## QUINS GREIXOS CAL EVITAR I COM IDENTIFICAR-LOS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Cal que els nens mengin greixos per a desenvolupar-se correctament, de fet els greixos són un factor important per a l'absorció de les vitamines que s'ingereixen.

La majoria dels aliments presents a la seva dieta en contenen: l'oli, la carn, la llet i els seus derivats... però cal anar amb cura, doncs aliments fregits, envasats, precuinats, etc., també en porten i no sempre seran el que en diem "saludables".

El cos humà necessita cada dia una quantitat determinada de greix per a funcionar adequadament, però tot aquell greix que no es necessita s'anirà emmagatzemant, contribuint a un excés de guany de pes.

A més hi haurà aliments que faran augmentar els triglicèrids i el colesterol "dolent" (LDL-colesterol), que és el que s'enganxa a la paret de les artèries i al cap dels anys pot obstruir-les. Per sort també hi ha aliments que faran elevar les xifres de colesterol "bo" (HDL-colesterol). El colesterol "bo" neteja el colesterol dolent de les artèries i facilita la seva eliminació.

A grans trets es pot parlar de:

- Greixos saludables: mono-insaturats i poli-insaturats (omega3)
- Greixos NO saludables: saturats, trans i hidrogenats (aquests són els greixos que es solidifiquen a temperatura ambient)

A partir d'aquí està clar que cal escollir la ingesta de greixos insaturats que seran saludables pel cor, mantindran els triglicèrids a ratlla i ajudaran a augmentar els nivells de colesterol bo.

### ON TROBEM GREIXOS SALUDABLES ?

Principalment a molts peixos, com el salmó i altres peixos "blaus" (tonyina, cavalla, sardina... ). També al tofu, olives, oli d'oliva, nous i altres fruits secs.

### I GREIXOS NO SALUDABLES ?

Els greixos saturats són perjudicials doncs afavoreixen que s'elevi les xifres de colesterol dolent que poden perjudicar al cor. Es troben majoritàriament en productes envasats (*snacks*, galetes, brioixeria, productes precuinats... ), també als fregits, carns i derivats làctics (sobre tot formatges rics en greixos, crema de llet, llet sencera, mantega, gelats). Altres productes que també en porten són el oli de palma i el oli de coco.

Els greixos "trans" són els més nocius (pugen el colesterol dolent i baixen el bo), es tracta d'olis líquids que al processar l'aliment es transformen en greix sòlid. Quan aneu a comprar mireu les etiquetes dels aliments. Quan es refereixen a olis o mantegues vegetals parcialment hidrogenats es referiran bàsicament a greixos trans.

### ON POSEM ELS OUS, GREIXOS BONS O DOLENTS ?

La qualitat del greix que conté l'ou és bona, doncs el contingut en greixos mono i poli-insaturats supera amb avantatge el contingut en greix saturat.

## COM PODEM MILLORAR L'ELECCIÓ DELS GREIXOS ?

No podem deixar de consumir greixos però sí millorar-ne el tipus.

- En lloc de utilitzar mantega, mantega de porc, mantega vegetal i olis de coco o palma, podeu utilitzar margarina, oli d'oliva i oli de gira-sol
- En lloc de llet sencera i crema de llet, millor llet semidescremada a partir dels 2 anys, descremada a partir dels 5 anys si hi ha sobrepès o abans si en consumeixen molta quantitat (més de 2 gots al dia)
- En lloc de carn vermella, aus amb pell, carns tipus "burger", menuts (fetge, ronyons... ), podeu escollir aviram sense pell, carn de porc sense greix i altres carns magres (una menció especial al conill), carn de vedella sense greix, picada al moment a la vostra carnisseria, peix, fruits secs i llegums. Traieu el greix visible de les carns abans de cuinar-les.
- En lloc de fuet, xoriço, mortadella... trieu pernil
- Millor cuinar al forn, a la planxa o al vapor que no pas fregir
- Millor pastissos casolans que no brioixeria industrial envasada
- Cuineu amb oli d'oliva, eviteu les mantegues
- Quan torneu a reescalfar rostits o sopes, retireu la part sòlida de greix que acostuma a surar
- Eviteu els *snacks* salats, com les patates xips; millor un grapat de fruits secs
- Afavoriu el consum de peix blau més d'un cop per setmana en substitució de la carn

## PER QUÈ CAL CUIDAR LA INGESTA DE GREIXOS ?

Nivells elevats de colesterol "dolent" són un factor de risc per a malalties cardio i cerebrovasculars en l'edat adulta. Per tant cal tenir cura en la ingesta de greixos en nens amb antecedents familiars d'hipercolesterolèmia o malalties cardio i/o cerebrovasculars.

El vostre pediatre us aconsellarà fer unes analítiques al vostre fill o filla per mirar els nivells de colesterol en cas d'antecedents familiars, sobre tot si el nen o nena té alguna malaltia que s'associï a l'augment de colesterol com pot ser la diabetis, l'hipotiroïdisme, la hipertensió arterial, l'obesitat o pel fet de mantenir una vida sedentària.