

QUÉ GRASAS HAY QUE EVITAR Y CÓMO IDENTIFICARLAS

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Los niños deben comer grasas para desarrollarse correctamente, de hecho las grasas son un factor importante para la absorción de las vitaminas que se comen.

La mayoría de los alimentos presentes en su dieta contienen grasas: el aceite, la carne, la leche y sus derivados... pero hay que ir con cuidado porque los alimentos fritos, envasados, precocinados, etc. también llevan grasas y no siempre serán del tipo que llamamos “saludables”.

El cuerpo humano necesita cada día una cantidad determinada de grasa para funcionar adecuadamente, pero toda la grasa que no se necesita se irá acumulando, contribuyendo a un exceso de aumento de peso.

Además habrá alimentos que harán aumentar los triglicéridos y el colesterol “malo” (LDL-colesterol), que es el que se pega a la pared de las arterias y al cabo de los años puede obstruirlas. Por suerte también hay alimentos que harán aumentar las cifras de colesterol “bueno” (HDL-colesterol). El colesterol “bueno” limpia el colesterol malo de las arterias y facilita su eliminación.

A grandes rasgos se puede hablar de:

- Grasas saludables: mono-insaturadas y poli-insaturadas (omega3)
- Grasas NO saludables: saturadas, trans e hidrogenadas (estas son las grasas que se solidifican a temperatura ambiente)

A partir de aquí está claro que hace falta elegir la ingesta de grasas insaturadas que serán saludables para el corazón, mantendrán los triglicéridos a raya y ayudarán a aumentar los niveles del colesterol bueno.

¿DONDE ENCONTRAMOS GRASAS SALUDABLES?

Principalmente en muchos tipos de pescado, como el salmón i otros tipos de pescado “azul” (atún, caballa, sardina...). También en el tofu, olivas, aceite de oliva, nueces y otros frutos secos.

¿Y GRASAS NO SALUDABLES?

Las grasas saturadas son perjudiciales porque favorecen que se eleven las cifras de colesterol malo que pueden perjudicar al corazón. Se encuentran mayoritariamente en productos envasados (*snacks*, galletas, bollería, productos precocinados...), también en los fritos, carnes y derivados lácticos (sobre todo en quesos ricos en grasa, crema de leche, leche entera, mantequilla, helados). Otros productos que también llevan son el aceite de palma y el aceite de coco.

Las grasas “trans” son las más nocivas (aumentan el colesterol malo y bajan el bueno), se trata de aceites líquidos que al procesar el alimento se transforman en grasas sólidas. Cuando vayáis a comprar mirad las etiquetas de los alimentos. Cuando se refieran a aceites o mantequillas vegetales parcialmente hidrogenadas se estarán refiriendo básicamente a grasas trans.

¿DONDE EMPLAZAMOS A LOS HUEVOS, EN GRASAS MALAS O BUENAS?

La cualidad de la grasa que contiene el huevo es buena porque el contenido en grasas mono y poli-insaturadas supera con ventaja el contenido en grasas saturadas.

¿COMO PODEMOS MEJORAR LA ELECCIÓN DE LAS GRASAS?

No podemos dejar de consumir grasas pero sí mejorar su tipo.

- En lugar de utilizar mantequilla, manteca de cerdo, mantequilla vegetal o aceites de coco y palma, podéis utilizar margarina, aceite de oliva y aceite de girasol
- En lugar de leche entera y crema de leche, mejor leche semidescremada a partir de los 2 años, descremada a partir de los 5 años si hay sobrepeso o antes si se consume mucha cantidad (más de 2 vasos al día)
- En lugar de carne roja, aves con piel, carnes tipo “burger”, menudillos (hígado, riñones...), podéis escoger aves sin piel, carne de cerdo sin grasa y otras carnes magras (una mención especial al conejo), carne de ternera sin grasa, picada al momento en vuestra carnicería, pescado, frutos secos y legumbres. Quitad la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- En lugar de fuet, chorizo, mortadela... elegid el jamón
- Mejor cocinar al horno, a la plancha o al vapor que freír
- Mejor pasteles caseros que bollería industrial envasada
- Cocinad con aceite de oliva, evitad las mantecas
- Cuando recalentéis asados o sopas, retirad la parte sólida de grasa que suele flotar
- Evitad los *snacks* salados, como las patatas chip; mejor un puñado de frutos secos
- Favoreced el consumo de pescado azul más de una vez a la semana en sustitución de la carne

¿POR QUÉ CUIDAR LA INGESTA DE GRASAS?

Los niveles elevados de colesterol “malo” son un factor de riesgo para las enfermedades cardio y cerebrovasculares en la edad adulta. Por tanto es necesario tener cuidado con la ingesta de grasas en niños con antecedentes familiares de hipercolesterolemia o enfermedades cardio y/o cerebrovasculares.

Vuestro pediatra os aconsejará realizar análisis a vuestro hijo o hija para mirar los niveles de colesterol en caso de antecedentes familiares, sobre todo si el niño o niña tiene alguna enfermedad que se asocie al aumento de colesterol, como puede ser la diabetes, el hipotiroidismo, la hipertensión arterial, la obesidad o el hecho de mantener una vida sedentaria.