

¿Qué tengo que saber de las grasas en la alimentación de mi hijo?

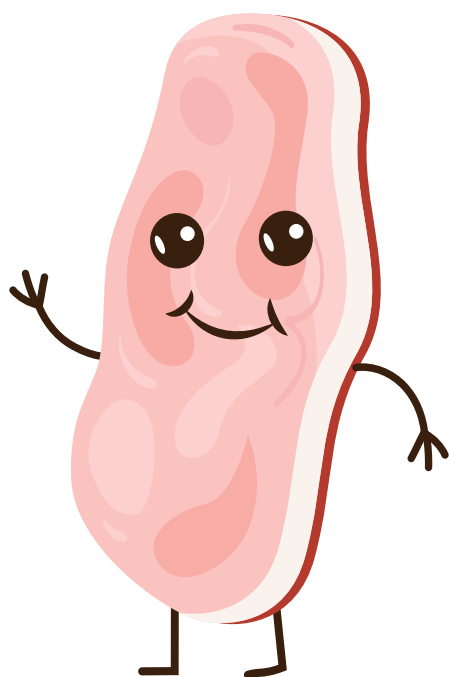


¿Son las grasas importantes en la alimentación?, ¿qué grasas son saludables y cuáles se deben evitar?

Las grasas tienen mala fama en nutrición. O tenían, ya que ahora la tienen peor los azúcares.

Pero, las grasas en la alimentación son imprescindibles. ¿Por qué?

Las grasas tienen funciones esenciales para el organismo: de aislamiento y protección de órganos, los ácidos grasos omega 3 como reguladores de la respuesta antiinflamatoria, los fosfo-



lípidos en las membranas celulares, el colesterol como precursor de algunas hormonas y vitaminas...

En el niño pequeño, **las grasas son necesarias para el desarrollo del cerebro** y todo el sistema nervioso. Por esto, es importante que los niños menores de 3 años reciban una adecuada cantidad de grasas en su alimentación.

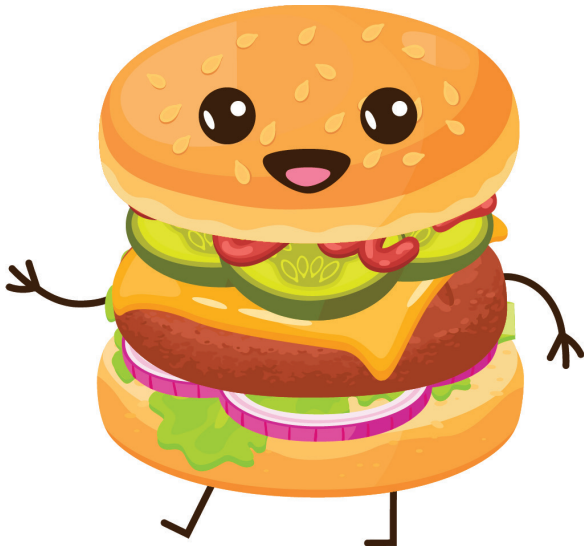
Además, hasta un 50 % de la energía que usamos a diario en reposo y con la actividad física ligera proviene de las grasas. Es decir, son una fuente energética basal muy importante.

Como vemos, las grasas cumplen funciones muy importantes en el cuerpo.

No todas las grasas son igual de saludables. ¿Qué tipos de grasas tenemos?

Desde el punto de vista práctico que nos interesa, podemos distinguir los siguientes tipos:

- **Grasas insaturadas: mono o poliinsaturadas. Se consideran como las más saludables.** Se encuentran en



mayor proporción en los aceites de origen vegetal (aceite de oliva o girasol), en las semillas y frutos secos, o en los pescados grasos (azules).

- **Grasas saturadas, menos saludables.** Son las que se encuentran en las carnes, sobre todo en carnes rojas, en la mantequilla o algunos quesos y en el aceite de coco o el de palma.
- **Grasas trans, las menos saludables.** Son grasas que se han hidrogenado para mejorar su estabilidad y su duración. Su uso industrial está estrictamente regulado por una normativa europea. Son las que se encuentran en muchos ultraprocesados: bollería, cremas y quesos de untar, margarinas... También pueden estar de forma natural en algunas carnes, aunque en muy baja cantidad.
- Otros tipos: **colesterol** y esteroides, **fosfolípidos**, esfingolípidos...

Pero claro, comemos alimentos y no grasas, y esos **alimentos tienen diversas proporciones de tipos de grasas.**



Por ejemplo, en **la leche materna**, alimento saludable por excelencia para el lactante, alrededor de un 50 % de sus grasas son saturadas y, además, tiene mucho colesterol.

O los huevos, que tienen grasas insaturadas, saturadas, fosfolípidos, colesterol... **Así que, lo importante es saber qué alimentos tienen las grasas más recomendables, y, sobre todo, cómo encajan en el conjunto de la alimentación.**

O por ponerlo de otra manera, el aceite de oliva es una grasa saludable de referencia, pero no es nada sano alimentarse sólo de aceite de oliva.



Entonces, ¿qué alimentos le doy a mi hijo para que tome suficiente grasa y sea saludable?

En los primeros 6 meses, lactancia materna. Y si no es posible, leche de fórmula.

En la **fase de alimentación complementaria:** sigue con la leche, pero se van introduciendo el aceite de oliva, el huevo, los pescados grasos y los frutos secos (molidos).



A partir del año y a cualquier edad:

Alimentos con grasas más saludables*:

- Aceites vegetales: aceite de oliva, de girasol o de maíz (no el aceite de palma o de coco).
- Frutos secos y semillas (molidos en menores de 4-5 años): nueces, avellanas, almendras, pistachos, semi-

llas de calabaza...

- Los frutos secos que sean naturales o tostados, sin sal ni azúcar.
- Pescados grasos: sardina, caballa, boquerón, salmón (**).
- Aguacate.
- Grano completo de los cereales.

Alimentos con grasas bastante saludables*:

- Huevos.
- Leche, yogur y lácteos no azucarados (que sean enteros, desnatados o semidesnatados es poco importante).
- Carne de ave.
- Moluscos: sepia y calamar.

Alimentos en lo que se debe limitar el consumo:

- Carnes rojas.
- Mantequillas y quesos grasos.
- Aceite de palma o de coco.

Alimentos a evitar por exceso de grasas “no saludables”:

- Bollería. Incluye galletas.
- Aperitivos salados: patatas fritas, ganchitos...
- Muchas de las margarinas vegetales.
- Embutidos.
- Todos estos últimos caen en la categoría de ultraprocesados.

(*) Siempre, sin perder de vista que **lo que importa es el conjunto de la alimentación:** son saludables en el contexto de una alimentación basada en legumbres, verduras, frutas...

(**) En menores de 10 años no se recomienda atún rojo, pez espada o emperador, cazón u otras especies de tiburón y lucio.

Respuesta a algunas preguntas frecuentes:

¿Es mejor consumir alimentos bajos en grasas?

Respuesta breve: No.

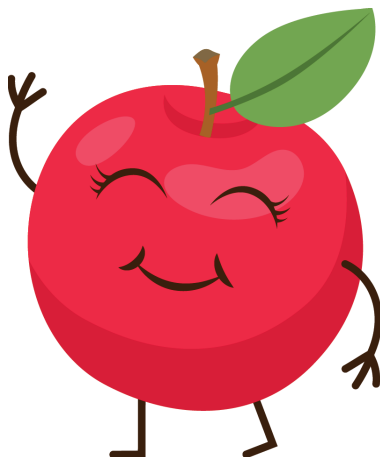
En general, esos alimentos bajos en grasas o 'light' suelen ser ultraprocesados, que deberían ser de por sí para consumo muy esporádico. Pero es que, además, muchas veces al tener menos grasa, tienen más azúcares o más sal.

¿Son malos los fritos?

Pues depende lo que se fría y qué aceite se use.

Fritos de alimentos básicos, un pescado, unas verduras, si se fríen en un buen aceite (aceite de oliva), son bastante aceptables.

Pero sí hay que tener en cuenta que, en algunos de ellos, la combinación de almidones y aceite hace que tengan muchas calorías.



Los fritos industriales en general no son recomendables.

¿Leche entera o desnatada?

En el contexto de una alimentación variada saludable, que la leche o el yogur sean enteros o desnatados es muy poco importante.

En niños pequeños **hasta los 3 años**, es más recomendable que **la leche y el yogur sean enteros** porque necesitan algo más de grasas en su alimentación.

Autor:
Dr. Gabi Ruiz Soler.
Pediatra de Atención Primaria.
Valencia.