

# Grasa en el régimen alimenticio y opciones saludables

---

Hay un vínculo bien establecido entre un régimen alimenticio de mala calidad y varias enfermedades, y uno de los principales factores contribuyentes es el consumo excesivo de grasas y aceites. Además de ocasionar aumento de peso y obesidad, el comer demasiada grasa o el comer en demasía el tipo de grasa equivocado puede contribuir a otros problemas graves de salud que incluyen enfermedades cardíacas.

## Los niños con sobrepeso corren el riesgo mayor

Los niños con sobrepeso corren el mayor riesgo de tener diabetes tipo 2, alto nivel de colesterol y alta presión sanguínea; los cuales son problemas más frecuentes en los adultos. Los nuevos estudios también sugieren que los niños con sobrepeso o que tienen un alto nivel de colesterol presentan signos de advertencia de enfermedades cardíacas.

## No todas las grasas se desarrollan de la misma forma

La grasa tiene varias funciones importantes y es necesaria para el crecimiento y el desarrollo de los niños pequeños. La grasa del régimen alimenticio es necesaria para el desarrollo del cerebro y la producción de hormonas. Es necesaria para la absorción de las vitaminas solubles de grasa tales como las vitaminas A, D, E y K y también en una forma principal de almacenamiento de energía en el organismo. Si bien la grasa es una parte esencial de un régimen alimenticio saludable, el consumo excesivo de las mismas puede ocasionar problemas de salud. Debido a que algunas grasas son más dañinas que otras, además de controlar el consumo total de grasa, también se debe prestar atención al tipo de grasa que se ingiere.

## Los tres tipos de grasas principales

Hay tres tipos de grasas principales que se encuentran en los alimentos y los aceites.

1. **Grasas no saturadas:** se encuentran en alimentos vegetales y pescados y se las considera neutrales o hasta de beneficio. Las mejores son:
  - a. **grasas monosaturadas:** se encuentran en el aguacate, la aceituna, el maní, el aceite de sésamo, la mayoría de las nueces y el aceites de colza (canola)

- b. **poli no saturadas:** se encuentran en la mayoría de los aceites vegetales tales como el aceite de maíz, de semillas de algodón, de girasol, etc.
- c. **ácidos grasos omega 3:** se encuentran en aceites de pescado tales como en tuna albacora y salmón
2. **Grasas saturadas:** en las que los átomos de carbono están completamente hidrogenadas. Se encuentran en la carne y otros productos derivados de animales, tales como la mantequilla, la grasa de cerdo, el queso y la leche (también se encuentran en aceites de palmito y coco). El comer grasas saturadas en exceso puede elevar los niveles de colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.
3. **Grasas trans:** provienen de agregados de hidrógeno a los aceites vegetales. Este es un proceso para transformar los aceites en un estado más sólido. Se encuentran en la margarina en pan y comúnmente en tortas, pasteles, galletas y meriendas (snacks) comerciales y alimentos fritos. El consumo de grasas trans está relacionado con el aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas y se lo debe evitar.

## ¿Sus niños solamente deben comer alimentos de baja caloría y bajo nivel de colesterol?

Debido a que la grasa es un nutriente esencial y los alimentos grasosos no son los únicos culpables de la epidemia de obesidad, no se debe restringir el consumo de grasas con severidad. Según la Academia Estadounidense de Pediatría si su hijo(a) es menor de 2 años y tiene sobrepeso o si la familia tiene historial de alto nivel de colesterol o de enfermedades cardíacas, puede ser adecuado optar por alimentos con reducido contenido graso. Siempre verifique con el profesional de salud de su hijo(a) o con el nutricionista registrado antes de restringir el consumo de grasa en el régimen alimenticio de su hijo(a). Para los niños de 2 a 5 años de edad, proporcione alimentos con menos grasas saturadas, grasas trans y grasa total. Para los 5 años de edad, las opciones alimenticias, al igual que las suyas, deben incluir alimentos saludables para el corazón tales como productos descremados, pollo sin piel, pescado, carnes rojas magras, granos integrales, frutas y vegetales.



California Childcare Health  
Program UCSF School of Nursing  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)  
2010

### **Información y fuentes de consulta en inglés y español**

Colesterol: ¿Debe preocuparse con los niveles de colesterol de su hijo(a)? Hoja informativa para las familias, en la web: <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>

Sobrepeso y obesidad. Hoja informativa para las familias, en la web: <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>

Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) en [www.aap.org](http://www.aap.org)