



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Las grasas en la alimentación infantil

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

[Volumen 4. Nº 2. Junio 2011](#) ^[1]

Una alimentación saludable es importante en todos los momentos de la vida. Contribuye a la salud y al bienestar. Y, además, sus efectos no se limitan al momento actual, sino que repercuten en la salud futura.

En nuestra sociedad existe una gran preocupación acerca de algunas enfermedades crónicas que tienen mucha relación con lo que comemos, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Sin embargo, la alimentación humana se caracteriza por ser muy variada y por eso es difícil averiguar cuáles de los alimentos que tomamos tienen más impacto en la salud, ya que no solemos tomar un alimento aislado, sino que combinamos muchos y de mil maneras.

Con la finalidad de ayudar a que las familias tomen las decisiones más saludables en la compra y en la mesa, vamos a analizar por separado las grasas de la dieta infantil, pues hay muchos aspectos que son importantes para la salud a largo plazo. En artículos sucesivos repasaremos los azúcares, lácteos y otros grupos de alimentos.

¿Qué son las grasas y para qué sirven?

Son sustancias químicas presentes en muchos alimentos y, también, en el cuerpo humano. Su función más conocida resulta la de ser una reserva de energía (un gramo de grasa proporciona 9 Kcal). Sin ellas no es posible asimilar algunas vitaminas como la A, D, E y K. Además tienen otras muchas e importantes funciones menos conocidas.

¿Qué hacen las grasas en el cuerpo humano?

- **Sujetar y proteger órganos internos**, como los riñones. Si no hubiera grasa, “se caerían” a la parte baja del abdomen.

-

Son la despensa, **la reserva de energía** para cuando no hay comida. En el embarazo se almacena grasa para poder fabricar leche y alimentar al bebé después de que nazca.

- Son **precursoras de algunas sustancias** como las hormonas esteroideas, las prostaglandinas, algunas vitaminas y componentes de la sangre que contribuyen a la coagulación, entre otras.
- **Forman parte de las membranas de todas las células** del organismo, incluidas las del cerebro.

Cuando se piensa en grasas del cuerpo, la mayoría de las personas solo conoce dos tipos: la que se nos almacena bajo la piel en mayor o menor cantidad, que preocupa sobre todo a quienes tienen exceso de peso, y la que se mide en los análisis de sangre: el colesterol.

Hoy en día hay muchas personas con **obesidad** en todas las edades, porque nuestro organismo está mejor preparado para “ahorrar” en caso de escasez de alimentos que para vivir en una sociedad en la que hay abundancia de alimentos.

El **colesterol** es una grasa natural que se encuentra en los tejidos de los animales, incluido el ser humano. Desde hace mucho tiempo se conoce que el exceso de colesterol está en el origen de las enfermedades cardiovasculares. Lo que ocurre es que las moléculas de grasa se van acumulando en las paredes de los vasos sanguíneos y, poco a poco, los van obstruyendo hasta que llega un momento en que se producen dolencias graves: angina de pecho, infarto de miocardio o del cerebro...

Un hecho interesante es que la leche materna tiene mucho colesterol y, sin embargo, es muy saludable. Como se ha dicho antes, el colesterol es esencial en el desarrollo del cerebro. La mayor parte del colesterol que tenemos en la sangre lo ha fabricado nuestro propio cuerpo. Solo una tercera parte procede de la alimentación.

Para ser transportado en la sangre, el colesterol necesita rodearse de unas partículas que se llaman lipoproteínas. Hay varios tipos. Las más conocidas son estas dos:

LDL, que son lipoproteínas de baja densidad, y llevan el colesterol del hígado a todo el cuerpo, pero por el camino se van adhiriendo a las arterias, formando las placas de ateroma, es decir, produciendo arteriosclerosis. Por eso, la parte de colesterol unida a las LDL la denominamos colesterol “malo”.

HDL, que son moléculas más densas, que recogen el colesterol de la sangre y lo vuelven a llevar al hígado. Por realizar esa tarea de “limpieza” decimos que el colesterol unido a HDL es “bueno”.

Además están los **triglicéridos**, que transportan las grasas hacia las células. Son, por tanto, buenos, salvo que haya excesiva cantidad.

Las grasas de los alimentos.

Muchos alimentos contienen grasas. Algunos son de origen animal (las carnes, la leche y sus derivados, los embutidos, los pescados, los huevos...) y otros son vegetales: frutas como la aceituna, el aguacate o el coco, o semillas como el girasol, el maíz o el cacahuete.

Grasas visibles y grasas ocultas.

Las grasas y los aceites pueden ser claramente visibles en los alimentos, como, por ejemplo, el aceite para cocinar y para ensaladas, las mantequillas, la nata y la grasa visible de la carne. Otras veces están mezcladas con otros componentes del alimento y no son evidentes. El 70% de las grasas que comemos están ocultas, por eso hay que fijarse en las etiquetas de los alimentos.

¿Todas las grasas son iguales?

Desde el punto de vista químico, se clasifican según su estructura, que es lo que va a influir en sus consecuencias para la salud. Entonces se habla de **grasas saturadas**, que son las que más influyen en el aumento del colesterol sanguíneo, y de **insaturadas**. Dentro de este segundo grupo, unas son poli-insaturadas, que en su mayoría son beneficiosas para la salud, como el ácido oleico, del aceite de oliva, y otras mono-insaturadas, que, a su vez, pueden ser de tipo “cis” o “trans”. Hay pocas grasas “trans” en la naturaleza, (solo en la carne grasa de ternera y la leche de vacas y ovejas); la mayoría son artificiales y se usan en la elaboración de alimentos industriales.

Las **grasas “trans”** también llamadas “hidrogenadas”, a pesar de ser mono-insaturadas, son perjudiciales para la salud pues tienen una estructura rígida, por tanto contribuyen a que también las arterias y vasos sanguíneos se vuelvan rígidos, ya que forman parte de la membrana de las células.

Las grasas insaturadas y sus ventajas.

Algunos tipos de grasa son muy saludables. Por supuesto que tampoco debemos abusar de ellas, ya que aportan muchas calorías, pero son necesarias y beneficiosas para la salud. Es el caso de la mayoría de los aceites vegetales (oliva sobre todo, también colza...), de algunos frutos secos como almendras, avellanas y nueces, de los aguacates y de las grasas de los pescados. Tomar este tipo de alimentos puede servir para aumentar el colesterol HDL (el bueno).

Entre las grasas poli-insaturadas hay dos “familias” que están muy de moda: Los ácidos grasos omega-6 y omega-3. Los primeros son derivados del ácido linoleico y los segundos del alfa-linolénico.

Las grasas hidrogenadas o grasas “trans”: Qué son y dónde están.

Las grasas monoinsaturadas naturales suelen ser líquidas. Sin embargo, en la industria alimentaria prefieren emplear grasas semisólidas, pues el alimento final es más manejable y se conserva mejor. Por ello recurren a hidrogenar las grasas, con lo que cambia su configuración química y se vuelven más rígidas. Esto, que ha supuesto el éxito de muchos productos comestibles, sin embargo supone un riesgo para la salud.

Los alimentos con más grasas hidrogenadas suelen ser los precocinados y elaborados, es decir, alimentos industriales, generalmente envasados. Por ejemplo, todo tipo de aperitivos que van en “bolsa o paquete”, las patatas preparadas ya para freír, la bollería industrial, muchas galletas y biscotes, muchas chucherías, los alimentos chocolateados y un largo etcétera.

¿Dónde está el colesterol?

Ya hemos dicho que el cuerpo humano fabrica colesterol. Solo una tercera parte procede de la dieta. Contienen bastante colesterol los alimentos de origen animal: las carnes, grasas, embutidos y también la leche de vaca, la nata y otros derivados. A veces es bien visible, como el tocino o las estrías grasas de la carne; otras veces no se ve, pero está ahí. En muchos alimentos elaborados hay grasa oculta de origen animal, como, por ejemplo, los helados.

¿Todas las grasas vegetales son igual de buenas?

No. Es importante saber que el aceite de oliva está entre las mejores. Otros aceites vegetales comestibles son también buenos para la salud (de cacahuete, de maíz, de colza). Pero el aceite de coco y el de palma aumentan el colesterol y, por tanto, deben evitarse. El problema es que con ellos se fabrican muchos bombones y dulces, y que no siempre consta en la etiqueta.

Recomendaciones para el consumo de alimentos que contienen grasas

Tipos de grasa	Están en	Recomendación
Saturadas	<p>Carne de todo tipo de animales: cerdo, ternera, aves, cordero, caza...</p> <p>Despojos y vísceras.</p> <p>Embutidos, carne picada, salchichas, ...</p> <p>Manteca, beicon.</p> <p>Leche y todos sus derivados: mantequilla, quesos, nata, yogur, postres...</p> <p>Huevos (yema).</p> <p>Margarinas duras y grasas para pastelería, aceite de coco y aceite de palma.</p>	<p>Tomar poca carne roja (solo ocasionalmente).</p> <p>Tomar moderada cantidad de carnes "blancas" (2-3 veces por semana).</p> <p>Quitar la piel a las aves antes de cocinarlas.</p> <p>Tomar productos lácteos desnatados.</p> <p>Se pueden tomar 3-5 huevos a la semana.</p> <p>Limitar el consumo de bollería, dulces, tartas y embutidos.</p>
Poli-insaturadas	<p><u>Grasas poli-insaturadas omega-3</u> : pescados: salmón, caballa, arenque, trucha...</p> <p>Nueces, semillas de colza, semillas de soja, semillas de lino y sus aceites.</p> <p><u>Grasas poli-insaturadas omega-6</u> : Semillas de girasol, germen de trigo, sésamo, nueces, soja, maíz y sus aceites. Algunas margarinas (consultar etiquetas).</p>	<p>Tomar pescado blanco o azul 3-5 veces a la semana.</p> <p>Usar aceite vegetal (preferiblemente de oliva) para cocinar, aliños o salsas.</p> <p>Una ración de frutos secos de vez en cuando.</p>

<p>Mono-insaturadas cis</p>	<p>Aceite de oliva y de colza.</p> <p>Aguacate.</p> <p>Frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia, anacardos, nueces de pecán, cacahuetes y sus aceites).</p>	
<p>Mono-insaturadas trans</p>	<p>Cereales de desayuno chocolateados.</p> <p>Galletas, bollería, pasteles, dulces.</p> <p>Snacks (fritos, “paquetes”...)</p> <p>Platos preparados.</p> <p>Salsas.</p> <p>Palomitas para microondas.</p>	<p>Evitar el consumo de estos alimentos.</p> <p>Leer las etiquetas de los productos: precaución si pone “aceites vegetales hidrogenados”.</p>

(*) Mucha precaución con los frutos secos en menores de 4 años pues existe el riesgo de atragantamiento.

Recuerden:

- Un poco de grasa en la dieta es necesaria para asimilar las vitaminas liposolubles y aportar energía. Un consumo moderado de grasas mantiene en buen nivel el colesterol-HDL.
- Hasta los 2-3 años no hay que preocuparse de la cantidad de grasa que toman los niños, pero siempre hay que procurar que sean grasas saludables.
- Las grasas aportan muchas calorías, por ello, tomarlas en exceso puede contribuir a la ganancia de peso.
- El **colesterol** de la sangre **aumenta** si se ingiere carne (pues contiene proteínas animales y grasas) y otras grasas como la nata de la leche y grasas hidrogenadas o “trans”.
- El **colesterol** de la sangre **disminuye** si se toman almidones (arroz, pan, patatas, pasta), frutas, verduras y hortalizas; también disminuye si se hace ejercicio físico de forma regular.
- El riesgo cardiovascular asociado a la elevación del colesterol es reversible si se cambia de hábitos.

- Los alimentos industriales, que suelen contener grasas “trans”, se deben limitar.
- Es importante comprobar en las etiquetas qué tipo de grasas contienen los alimentos que adquirimos. Si pone “grasas hidrogenadas” o “grasas trans”, es aconsejable elegir otro producto. La expresión “grasas insaturadas”, “grasas parcialmente hidrogenadas” no aclara qué tipo es, por tanto, ante la duda, mejor abstenerse.
- Para freír, es recomendable utilizar aceites ricos en mono-insaturados, como el aceite de oliva o de cacahuete. Además, no conviene que se caliente en exceso, ya que con el calor se desnaturalizan. Conviene cambiarlos con frecuencia.