



FAMIPED

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

As graxas na alimentación infantil

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

Traductor/a:

Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 4. Nº 2. Junio 2011](#) ^[1]

Unha alimentación saudable é importante en todos os momentos da vida. Contribúe á saúde e ao benestar. E, ademais, os seus efectos non se limitan ao momento actual, senón que repercuten na saúde futura.

Na nosa sociedade existe unha gran preocupación acerca dalgunhas enfermidades crónicas que teñen moita relación co que comemos, como a obesidade, as enfermidades cardiovasculares e algúns tipos de cancro. Con todo, a alimentación humana caracterízase por ser moi variada e por iso é difícil pescudar cales dos alimentos que tomamos teñen máis impacto na saúde, xa que non adoitamos tomar un alimento illado, senón que combinamos moitos e de mil maneiras.

Coa finalidade de axudar a que as familias tomen as decisións máis saudables na compra e na mesa, imos analizar por separado as graxas da dieta infantil, pois hai moitos aspectos que teñen importancia na saúde a longo prazo. En artigos sucesivos repasaremos os azucres, lácteos e outros grupos de alimentos.

Que son as graxas e para que serven?

Son sustancias químicas presentes en moitos alimentos e, tamén, no corpo humano. A súa función máis coñecida resulta a de ser unha reserva de enerxía (un gramo de graxa proporciona 9 Kcal). Sen elas non é posible asimilar algunhas vitaminas como a A, D, E e K. Ademais teñen outras moitas e importantes funcións menos coñecidas.

Que fan as graxas no corpo humano?

- **Suxeitar e protexer órganos internos**, como os riles. Se non houberse graxa, “caerían” á parte baixa do abdome.

- Son a despesa, a **reserva de enerxía** para cando non hai comida. No embarazo almacénase graxa para poder fabricar leite e alimentar o bebé despois de que naza.
- Son **precursoras dalgunhas sustancias** como as hormonas esteroideas, as prostaglandinas, algunhas vitaminas e compoñentes do sangue que contribúen á coagulación, entre outras.
- **Forman parte das membranas de todas as células** do organismo, incluídas as do cerebro.

Cando se pensa en graxas do corpo, a maioría das persoas só coñece dous tipos: a que se nos almacena baixo a pel en maior ou menor cantidade, que preocupa sobre todo a quen ten exceso de peso, e a que se mide nas análises de sangue: o colesterol.

Hoxe en día hai moitas persoas con obesidade en todas as idades, porque o noso organismo está mellor preparado para "aforrar" en caso de escaseza de alimentos que para vivir nunha sociedade na que hai abundancia de alimentos.

O colesterol é unha graxa natural que se atopa nos tecidos dos animais, incluído o ser humano. Desde hai moito tempo coñécese que o exceso de colesterol está na orixe das enfermidades cardiovasculares. O que ocorre é que as moléculas de graxa vanse acumulando nas paredes dos vasos sanguíneos e, aos poucos, vanos obstruíndo ata que chega un momento en que se producen doenzas graves: anxina de peito, infarto de miocardio ou do cerebro...

Un feito interesante é que o leite materno ten moito colesterol e, con todo, é moi saudable. Como se dixo antes, o colesterol é esencial no desenvolvemento do cerebro. A maior parte do colesterol que temos no sangue fabricouno o noso propio corpo. Só unha terceira parte procede da alimentación.

Para ser transportado no sangue, o colesterol necesita rodearse dunhas partículas que se chaman lipoproteínas. Hai varios tipos. As máis coñecidas son estas dúas:

LDL, que son lipoproteínas de baixa densidade, e levan o colesterol do fígado a todo o corpo, pero polo camiño vanse adherindo ás arterias, formando as placas de ateroma, é dicir, producindo arterioscleroses. Por iso, a parte de colesterol unida ás LDL denominámola colesterol "malo".

HDL, que son moléculas máis densas, que recollen o colesterol do sangue e vólveno a levar ao fígado. Por realizar esa tarefa de "limpeza" dicimos que o colesterol unido a HDL é "bo".

Ademais están os **triglicéridos**, que transportan as graxas cara ás células. Son, xa que logo, bos, salvo que haxa excesiva cantidade.

As graxas dos alimentos

Moitos alimentos conteñen graxas. Algúns son de orixe animal (as carnes, o leite e os seus derivados, os embutidos, os peixes, os ovos...) e outros son vexetais: froitas como a oliva, o aguacate ou o coco, ou sementes como o xirasol, o millo ou o cacahuete.

Graxas visibles e graxas ocultas

As graxas e os aceites poden ser claramente visibles nos alimentos, como, por exemplo, o aceite para cociñar e para ensaladas, as manteigas, a nata e a graxa visible da carne. Outras veces están mesturadas con outros compoñentes do alimento e non son evidentes. O 70% das graxas que comemos están ocultas, por iso hai que fixarse nas etiquetas dos alimentos.

Todas as graxas son iguais?

Desde o punto de vista químico, clasifícanse segundo a súa estrutura, que é o que vai influír nas súas consecuencias para a saúde. Entón fálase de **graxas saturadas**, que son as que máis inflúen no aumento do colesterol sanguíneo, e de **insaturadas**. Dentro deste segundo grupo, unhas son poli-insaturadas, que na súa maioría son beneficiosas para a saúde, como o ácido oleico, do aceite de oliva, e outras mono-insaturadas, que, á súa vez, poden ser de tipo “cis” ou “trans”. Hai poucas graxas “trans” na natureza, (só na carne graxa de tenreira e o leite de vacas e ovellas); a maioría son artificiais e úsanse na elaboración de alimentos industriais.

As **graxas “trans”** tamén chamadas “hidroxenadas”, malia ser mono-insaturadas, son prexudiciais para a saúde pois teñen unha estrutura ríxida, xa que logo contribúen a que tamén as arterias e vasos sanguíneos se volvan ríxidos, xa que forman parte da membrana das células.

As graxas insaturadas e as súas vantaxes

Algúns tipos de graxa son moi saudables. Por suposto que tampouco debemos abusar delas, xa que achegan moitas calorías, pero son necesarias e beneficiosas para a saúde. É o caso da maioría dos aceites vexetais (oliva sobre todo, tamén colza...), dalgúns froitos secos como améndoas, abelás e noces, dos aguacates e das graxas dos peixes. Tomar este tipo de alimentos pode servir para aumentar o colesterol HDL (o bo).

Entre as graxas poli-insaturadas hai dúas "familias" que están moi de moda: Os ácidos graxos omega-6 e omega-3. Os primeiros son derivados do ácido linoleico e os segundos do alfa-linolénico.

As graxas hidroxenadas ou graxas “trans”: Que son e onde están

As graxas monoinsaturadas naturais adoitan ser líquidas. Con todo, na industria alimentaria prefiren empregar graxas semisólidas, pois o alimento final é máis manexable e consérvase mellor. Por iso recorren a hidroxenar as graxas, co que cambia a súa configuración química e vólvense máis ríxidas. Isto, que supuxo o éxito de moitos produtos comestibles, con todo supón un risco para a saúde.

Os alimentos con máis graxas hidroxenadas adoitan ser os precociñados e elaborados, é dicir, alimentos industriais, xeralmente envasados. Por exemplo, todo tipo de aperitivos que van en “bolsa ou paquete”, as patacas preparadas xa para fritir, bolos industriais, moitas galletas e biscoitos, moitas lambetadas, os alimentos chocolateados e un longo etcétera.

Onde está o colesterol?

Xa dixemos que o corpo humano fabrica colesterol. Só unha terceira parte procede da dieta. Conteñen bastante colesterol os alimentos de orixe animal: as carnes, graxas, embutidos e tamén o leite de vaca, a nata e outros derivados. Ás veces é ben visible, como o touciño ou as estrías graxas da carne; outras veces non se ve, pero está aí. En moitos alimentos elaborados hai graxa oculta de orixe animal, como, por exemplo, os xeados.

Todas as graxas vexetais son igual de boas?

Non. É importante saber que o aceite de oliva está entre as mellores. Outros aceites vexetais comestibles son tamén bos para a saúde (de cacahuete, de millo, de colza). Pero o aceite de coco e o de palma aumentan o colesterol e, por tanto, deben evitarse. O problema é que con eles se fabrican moitos bombóns e doces, e que non sempre consta na etiqueta.

Recomendacións para o consumo de alimentos que conteñen graxas

Tipos de graxa	Están en	Recomendación
Saturadas	<p>Carne de todo tipo de animais: porco, tenreira, aves, cordeiro, caza...</p> <p>Refugallos e vísceras.</p> <p>Embutidos, carne picada, salchichas, ...</p> <p>Manteiga, bacon.</p> <p>Leite e todos os seus derivados: manteigas, queixos, nata, iogur, sobremesas...</p> <p>Ovos (xema).</p> <p>Margarinas duras e graxas para pastelería, aceite de coco e aceite de palma.</p>	<p>Tomar pouca carne vermella (só ocasionalmente).</p> <p>Tomar moderada cantidade de carnes “brancas” (2-3 veces por semana).</p> <p>Quitarlle a pel ás aves antes de cociñalas.</p> <p>Tomar produtos lácteos desnatados.</p> <p>Pódense tomar 3-5 ovos á semana.</p> <p>Limitar o consumo de bolos, doces, tortas e embutidos.</p>
Poli-insaturadas	<p>Graxas poli-insaturadas omega-3: peixes: salmón, cabala, arenque, troita...</p> <p>Noces, sementes de colza, sementes de soia, sementes de liño e os seus aceites.</p> <p>Graxas poli-insaturadas omega-6: Sementes de xirasol, xerme de trigo, sésamo, noces, soia, millo e os seus aceites.</p> <p>Algunhas margarinas (consultar etiquetas).</p>	<p>Tomar peixe branco ou azul 3-5 veces á semana.</p> <p>Usar aceite vexetal (preferiblemente de oliva) para cociñar, aliños ou salsas.</p> <p>Unha ración de froitos secos de vez en cando.</p>

<p>Mono-insaturadas cis</p>	<p>Aceite de oliva e de colza.</p> <p>Aguacate.</p> <p>Froitos secos (pistachos, améndoas, abelás, noces de macadamia, anacardos, noces de pecán, cacahuètes e os seus aceites.</p>	
<p>Mono-insaturadas trans</p>	<p>Cereais de almorzo chocolateados.</p> <p>Galletas, bolos, pasteis, doces.</p> <p>Snacks (fritos, “paquetes”...)</p> <p>Pratos preparados.</p> <p>Salsas.</p> <p>Palomitas para microondas.</p>	<p>Evitar o consumo destes alimentos.</p> <p>Ler as etiquetas dos produtos: precaución se pon “aceites vexetais hidroxenados”.</p>

(*) Moita precaución cos froitos secos en menores de 4 anos pois existe o risco de atragoamento.

Recorden:

- Un pouco de graxa na dieta é necesaria para asimilar as vitaminas liposolubles e achegar enerxía. Un consumo moderado de graxas mantén en bo nivel o colesterol-HDL.
- Ata os 2-3 anos non hai que preocuparse da cantidade de graxa que toman os nenos, pero sempre hai que procurar que sexan graxas saudables.
- As graxas achegan moitas calorías, por iso, tomalas en exceso pode contribuír á ganancia de peso.
- O **colesterol** do sangue **augmenta** se se inxire carne (pois contén proteínas animais e graxas) e outras graxas como a nata do leite e graxas hidroxenadas ou “trans”.
- O **colesterol** do sangue **diminúe** se se toman amidóns (arroz, pan, patacas, pasta), froitas, verduras e hortalizas; tamén diminúe se se fai exercicio físico de forma regular.
- O risco cardiovascular asociado á elevación do colesterol é reversible se se mudan hábitos.
- Os alimentos industriais, que adoitan conter graxas “trans”, débense limitar.

- É importante comprobar nas etiquetas que tipo de graxas conteñen os alimentos que adquirimos. Se pon “graxas hidroxenadas” ou “graxas trans”, é aconsellable elixir outro produto. A expresión “graxas insaturadas”, “graxas parcialmente hidroxenadas” non aclara que tipo é, xa que logo, ante a dúbida, mellor absterse.
- Para fritir, é recomendable utilizar aceites ricos en mono-insaturados, como o aceite de oliva ou de cacahuete. Ademais, non convén que se quente en exceso, xa que coa calor desnaturalízanse. Convén cambialos con frecuencia.