

La importancia de la grasas en la infancia



Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

Saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Son los distintos grupos de ácidos grasos que existen y que se encuentran en muchos de los alimentos que consumes. Se trata de grasas, pero no todas son iguales y algunas son muy importantes dentro de una alimentación saludable. Conócelas y aprende a diferenciarlas para que tu familia pueda mantener una buena salud cardiovascular.



¿Qué función tiene la grasa?

La grasa hace los alimentos más agradables al gusto, mejorando el sabor y la textura. Es necesaria para el correcto desarrollo de los más pequeños, ya que:

- Aporta los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo y sirve para absorber las vitaminas A, D, K y E.
- El colesterol ayuda a la fabricación de hormonas como el estrógeno, la testosterona, la vitamina D y otros compuestos muy importantes.
- Permite almacenar la energía, el motor de todas las actividades que realizamos.
- Si proviene del aceite de oliva, frutos secos, pescado azul, huevos o lácteos no supondrá un factor de riesgo cardiovascular, más bien al contrario.



Las grasas en los alimentos

Cada tipo de grasa aporta diferentes ácidos grasos para el organismo. Entre los más recomendables están los monoinsaturados y los poliinsaturados.



ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

Cuando son mayoritarios en una grasa se presentan como líquidos a temperatura ambiente. Nos referimos a ellos como aceite y su principal representante es el ácido oleico, presente en el **aceite de oliva**.

Incluirlo en nuestra dieta puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol total y de LDL (colesterol malo).



ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

Se encuentran principalmente en las grasas de alimentos de origen vegetal, además de en pescados y mariscos. No elevan el riesgo cardiovascular y aportan los ácidos grasos esenciales.

Los encontraremos en **aceites de semillas**, como el de girasol y maíz, en los **frutos secos**, cereales, pescados y mariscos.



ÁCIDOS GRASOS PARCIALMENTE HIDROGENADOS (GRASAS TRANS)

Hay que evitar el consumo de alimentos elaborados con estas grasas, porque son las más dañinas para la salud cardiovascular. Suelen estar en la bollería industrial, productos precocinados, helados, palomitas para microondas, etc. Ninguno de nuestros productos de marca propia EROSKI contiene grasas parcialmente hidrogenadas (trans) añadidas.



ÁCIDOS GRASOS SATURADOS

Cuando son mayoritarios en una grasa son sólidos a temperatura ambiente y los conocemos como grasa. Están en alimentos de origen animal como **carne, huevos y lácteos**.

No todos tienen el mismo efecto sobre la salud. Durante el crecimiento, la grasa de los **lácteos** aporta energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles, entre ellas la D, que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario y es necesaria, junto con el calcio, para el crecimiento y el desarrollo de los huesos.

En el caso de los **huevos**, poseen multitud de nutrientes con capacidad antioxidante (fosfolípidos, zinc, selenio, vitamina A, etc.), que protegen frente a enfermedades cardiovasculares. Es recomendable aumentar la frecuencia de consumo de huevos disminuyendo la ingesta de carnes y embutidos. Hasta los doce meses se pueden comer tres o cuatro huevos a la semana y, de ahí en adelante, uno al día. Respecto a la carne, si es roja, se recomienda comerla dos veces a la semana como máximo.

Hay otros ácidos grasos saturados, como el palmítico, que contiene el aceite de palma que, en exceso, eleva el riesgo cardiovascular. Es muy utilizado en los alimentos procesados por su bajo coste y porque aporta una gran cremosidad y consistencia.





¿SIN ACEITE DE PALMA? ¡MEJOR!



¡Patatas fritas, sí! ¡Galletitas de chocolate, mmm! ¡Crema de cacao, ñam!

¡Todo a la cesta! ¡Menudo festín, Tix!

Edda, ¿no te estás pasando un poco? Además de no ser nada sano, todo esto podría llevar **aceite de palma**.

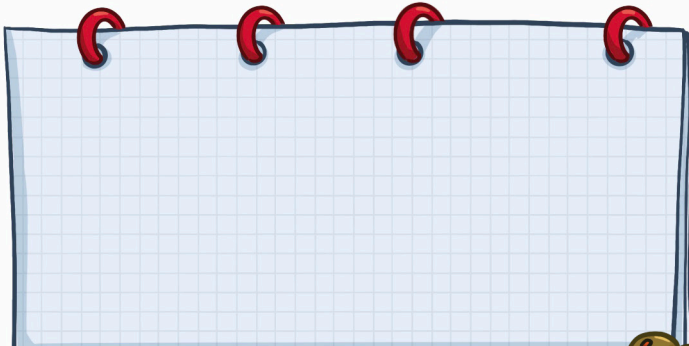
¿ACEITE DE QUÉ?

Intrusos en tu despensa

¿Se ha colado el aceite de palma en tu despensa?

Prepara la lupa para revisar las etiquetas de algunos alimentos que tienes en casa.

Anota en la libreta los alimentos que lleven aceite de palma.



Ojo con margarinas, galletas, bollos, pasteles, chocolates y bombones, helados, snacks... es fácil que contengan este aceite.



Tienes que saber que...



El aceite de palma es una grasa que se consigue del fruto de la palma. **¡Y con su cultivo masivo se destruyen bosques y selvas!**



Muchos **alimentos ultraprocesados** lo llevan porque los hace más agradables y sabrosos.



Más de la mitad de las **grasas** que contiene este aceite son **saturadas**. ¡Nada saludables!

Los alias del aceite de palma

¡Alerta! El aceite de palma no siempre aparece con ese nombre en las etiquetas.

Puedes encontrarlo como aceite de palmiste, grasa vegetal fraccionada, estearina de palma, palmoleína, ascorbil palmitato, kernelato de palma de sodio... **¡Hay más de 200 denominaciones posibles!**



¿Un truco? Si lees **PALM** por algún sitio, ¡sospecha!

Cada vez hay más productos elaborados con aceites más saludables que el de palma, como el de oliva o girasol. También se mejora poco a poco en la manera de cultivar aceite de palma para que no dañe al planeta y sea sostenible.

ARÁNDANO INGREDIENTES:
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA (HIERRO, ÁCIDO FÓLICO, ZINC,
NIACINA (VITAMINA B3), TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA
(VITAMINA B2) (GLUTEN), JARABE DE AGAVE ORGÁNICO,
GRASA VEGETAL (ACEITE DE PALMA Y/O SUS FRACCIONES
Y/O KERMEL), ARÁNDANO DESHIDRATADO, AVE
DELAS (5%), SABOR VAINILLA NATURAL, INUL
ÁNICO, LEUDANTES (BICARBONATO DE
DE SODIO), ESENCIA DE

¿Por qué no es saludable mucho aceite de palma?

El aceite de palma contiene muchas grasas saturadas, que son menos saludables que otras grasas.

¿QUÉ SON LAS GRASAS SATURADAS?

Son grasas que están en algunos alimentos y no son buenas para la salud. Si se acumulan en nuestras arterias, pueden provocar enfermedades.

Cuanto menos grasas saturadas tomemos, mejor para nuestra salud.

¡No te satures!

Ordena estos aceites de más a menos recomendables, según las grasas saturadas que contienen.



¡El aceite de oliva virgen es el mejor para tu salud!

Además de tener pocas grasas saturadas, tiene un montón de vitaminas y ácidos grasos que a tu cuerpo le encantarán.

La pregunta incómoda de Edda

Si mucho aceite de palma no es bueno para nuestra salud, ¿por qué está en todas partes?

Porque es mucho más barato que otros aceites más saludables.

Además, es muy suave y hace que las galletas, las patatas o las cremas y helados parezcan más ricos. Pero esto no significa que sean más nutritivos.

El aceite de palma no es buen amigo de una alimentación saludable.

LA SELVA SIN PALMA

¿Sabías que...

el aceite de palma llega de plantaciones de Asia, África y América del Sur?

Busca en esta sopa de letras los 7 principales países donde se cultiva.

- INDONESIA
- MALASIA
- COLOMBIA
- TAILANDIA
- CAMBOYA
- BRASIL
- MÉXICO

M A L A S I A S E C C
 K C O L O M B I A A T
 R N M T Y V N Z A M A
 R G M É M Q N G D B I
 C K É Y X M W F X O L
 Y I U W Q I H I H Y A
 D N W C M L C Q R A N
 Y H C D X B R O G M D
 Q A U C B R A S I L I
 S Y O B Q E O A L Z A
 D I N D O N E S I A U

¿Sabías que...

gran parte del aceite de palma viene de las selvas de Malasia?

Allí vive un gran simio pelirrojo: ¡el orangután!



¡Qué importante es cuidar las selvas!

Para plantar palmas de las que obtener este aceite, hasta ahora se han destruido muchos bosques y selvas donde viven un montón de animales, entre ellos, los orangutanes.

Estos simios comen frutas y hojas de los árboles, así que, si se destruye su hábitat, pueden desaparecer. Sin ellos, muchas especies de árboles y otras plantas también desaparecerán, porque todos los animales tienen un papel en el equilibrio de la naturaleza.

¿Sabías que...

los orangutanes no son los únicos que sufren por el cultivo masivo del aceite de palma?

Escribe las letras que faltan para encontrar los nombres de otros animales en peligro.

Solución: rinoceonte, ciervo sambar, calao, gibón, tigre, elefante, oso malayo, calao

G O B Ó N
 T O G O E
 E O O F O N O O
 O O M L O Y O
 I N O E O N T O
 C O E R O O S A M O A
 C O L O O

Pinta esta selva y reconstruye la casa de este orangután en Sumatra. ¿Has visto que monada?



¿Sabías que los orangutanes se alimentan de frutos y esparcen semillas a través de sus excrementos a lo largo y ancho del bosque?

Así crecen más árboles y plantas. En cada una de sus cacas hay más de 800 semillas de especies distintas.

ACTIVIDAD

¿TE COMPROMETES? ¡Tu salud y los ecosistemas lo valen!



Ahora ya sabes que el aceite de palma no es demasiado bueno, ni para la salud ni para nuestro planeta. ¡Seguro que ya estás haciendo cosas para ayudar!

Marca en la lista los trucos que ya estás cumpliendo y toma nota de los demás.

- Comprobar si los alimentos contienen aceite de palma en sus etiquetas.
- Consumir otras grasas saludables como el aceite de oliva virgen.
- Comer chocolate, bollería, patatas fritas, etc. solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.
- Contárselo a tus amigos y familiares.

En nuestra tiendas, hay muchos alimentos sin aceite de palma.

¡Ponemos este dibujo en las etiquetas!



RECETA

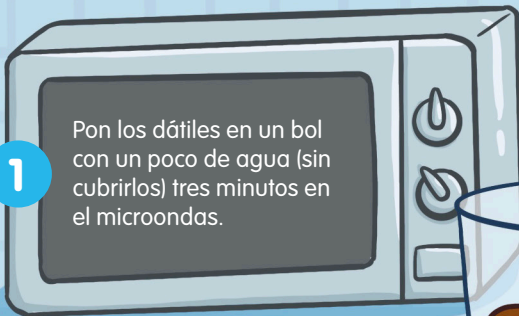
¡MÁS RICA IMPOSIBLE!

¿Sabías que puedes hacer tu propia crema de cacao en casa? No tiene azúcar ni aceite de palma y está ¡ri-quí-si-ma!



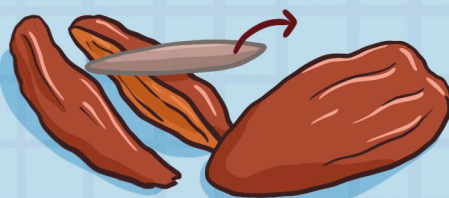
INGREDIENTES

- 150 g de cacao puro
- 150 g de avellanas
- 150 g de dátiles sin hueso
- 1 plátano maduro
- Aceite de oliva virgen
- Aroma de vainilla



1

Pon los dátiles en un bol con un poco de agua (sin cubrirlos) tres minutos en el microondas.



2

Cuando estén hidratados, quítales el hueso.



3

Tritúralos con el plátano, las avellanas y el cacao.



4

Añade un chorrito de aceite de oliva a la masa y un poco de aroma de vainilla.



5

¡Lista para probar!

Cómo identificar la grasa al hacer la compra



Los productos procesados y ultraprocesados con varios ingredientes en su receta pueden hacer más difícil la tarea de identificar las grasas presentes en su elaboración. En estos casos, la etiqueta resulta muy útil.



SEMÁFORO NUTRICIONAL Y PICTOGRAMAS

Gracias al **semáforo nutricional** de los productos de EROSKI y a la tabla de información nutricional puedes conocer la cantidad de grasa total y de grasa saturada. En nuestros productos también encontrarás diferentes **pictogramas** que te indican el tipo de aceite utilizado o los que identifican aquellos productos a los que se les ha eliminado componentes más perjudiciales, como el aceite palma.



CON ACEITE DE **OLIVA** CON ACEITE DE **GIRASOL** ALTO EN **OMEGA 3**

LEE LA ETIQUETA

- La legislación obliga a señalar el tipo de aceite utilizado en la elaboración de un producto: aceite o aceite vegetal, seguido del nombre del que se trate. Por ejemplo: aceite vegetal de palma, de girasol, de oliva, etc. En algunos casos, un mismo aceite puede recibir varios nombres. Por ejemplo, el aceite de colza se puede denominar aceite de canola o nabina.
- También es conveniente fijarse en ingredientes como mantequilla, manteca, margarina, nata, etc., que son fuente de ácidos grasos saturados.

Crema de garbanzos

Ingredientes: Garbanzos cocidos 54,5% (garbanzos, agua), **aceite vegetal de nabina 16%**, tahini 14% (pasta de semillas de **sésamo**), concentrado de zumo de limón, agua, **aceite de oliva (1,9%)**, ajo granulado, sal,

Mantecadas.

Ingredientes: Harina de trigo, aceite de girasol (21,9%), azúcar, **huevo líquido**, jarabe de glucosa, agua, **mantequilla** (2%), gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio y calcio, citrato monosódico), aromas, almidón de maíz, dextrosa, sal y conservador (sorbato potásico).

Gazpacho elaborado con un 3% de aceite de oliva virgen extra. Plato preparado refrigerado.

Ingredientes: hortalizas frescas (95%) (tomate, pimiento, pepino y ajo), **aceite de oliva virgen extra (3%)**, vinagre de vino y sal. **Conservación:** mantener refrigerado de 0° a +4° C. Una vez abierto consumir en un plazo de 4 días. **Modo de empleo:** agitar antes de consumir.

¿Cuánta grasa es necesario comer al día?

Lo importante es incluir un mínimo para asegurar la ingesta de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero sin sobrepasarse, ya que las grasas son el nutriente que más calorías aporta y un exceso podría ocasionar sobrepeso.

Llevar un control diario de la grasa total consumida es muy difícil. Por eso, más que tener en cuenta los gramos ingeridos, la clave está en:

- Elegir siempre productos saludables de consumo diario o semanal (los encontramos en la parte media y baja de la pirámide nutricional). Son las frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, pescado, carnes blancas, etc.
- Optar siempre por alimentos frescos o mínimamente procesados.
- No abusar de los fritos.

PRODUCTOS CON GRASAS DE BUENA CALIDAD Y SU CONTENIDO EN GRASA

- 1 aguacate (200 g) = 22 g
- 1 puñado de almendras (30 g) = 14 g
- 1 tarrina individual de queso fresco (75 g) = 11 g
- 3 onzas de chocolate negro 75% cacao (30 g) = 14 g
- 1 ración de salmón del tamaño de la mano estirada (150 g) = 18 g
- 1 cucharada de aceite de oliva = 10 ml



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



¿Son mejores los productos sin grasa o bajos en grasa?

No son mejores, especialmente para los niños, ya que las grasas son muy necesarias en su crecimiento porque les aportan energía y vitaminas liposolubles. Además, hay que tener mucho cuidado con los productos sin o bajos en grasa porque muchas veces son alimentos procesados que tienen más sal, más harinas refinadas o más azúcar y suelen ser menos saciantes.

¿La leche y el yogur desnatados son más recomendables para los niños?

Al igual que los productos bajos en grasa, los lácteos desnatados han perdido también las vitaminas liposolubles y, por tanto, no aportan todos los nutrientes necesarios. En toda la etapa de crecimiento se recomiendan la leche y los lácteos enteros por el rápido desarrollo del cuerpo y, en particular, del sistema nervioso, en el que son más necesarias las grasas.

Me gustaría saber qué alimentos les puedo dar a mis hijos para que tomen grasas saludables.

Los alimentos que pueden consumir dependen de la edad. Hasta los seis meses, la lactancia materna debe ser exclusiva o, cuando no sea posible, la leche de fórmula. Cuando comiencen con la alimentación complementaria, se les puede ofrecer aceite de oliva, huevo, pescado azul, frutos secos molidos –para evitar atragantamientos– y también carne con poca grasa, o a la que se le han retirado las partes grasas,

muy importante también para su aporte de hierro. A partir de los doce meses, y durante toda su etapa de crecimiento, se recomienda la leche de vaca entera, lácteos enteros sin azúcares añadidos, huevos y los alimentos antes mencionados. Es importante limitar la mantequilla, los quesos grasos y dejar los embutidos y productos ultraprocesados para un consumo muy ocasional.

¿Es menos perjudicial la grasa de los productos ibéricos?

La grasa de los ibéricos, que proceden de animales alimentados con bellotas y criados en libertad, tiene un mayor contenido en ácidos grasos insaturados. Pero, el hecho de que la calidad de la grasa sea buena, no significa que no deba limitarse su consumo, ya que estos productos también contienen grasa saturada y sal.

El consumo de un producto ibérico, como el lomo fresco –que es una carne roja fresca–, debería limitarse a dos veces por semana y en cantidad moderada. Si se trata de un producto elaborado, como un curado, cuanto menos se consuma, mejor.