

La importància dels greixos a la infància



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus** són molt importants. Per això, hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer amb la família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

Saturats, monoinsaturats i poliinsaturats. Són els diferents grups d'àcids grassos que existeixen i que es troben a molts dels aliments que consumeixes. Es tracta de greixos, però no tots són iguals i alguns són molt importants en el marc d'una alimentació saludable. Volem que els coneguis i aprenguis a diferenciar-los perquè la teva família pugui tenir una bona salut cardiovascular.



Quina funció té el greix?

El greix fa que els aliments siguin més agradables al gust, ja que millora el sabor i la textura. És necessari per al correcte desenvolupament dels més petits perquè:

- Aporta els àcids grassos essencials que el cos no pot produir per ell mateix i serveix per absorbir les vitamines A, D, K i E.
- El colesterol ajuda a la fabricació d'hormones com l'estrógen, la testosterona, la vitamina D i altres compostos molt importants.
- Permet emmagatzemar l'energia, el motor de totes les activitats que realitzem.
- Si prové de l'oli d'oliva, fruita seca, peix blau, ous o lactis no suposarà un factor de risc cardiovascular, més aviat al contrari.



Els greixos dels aliments

Cada tipus de greix aporta diferents àcids grassos a l'organisme. Entre els més recomanables hi ha els monoinsaturats i els poliinsaturats.



ÀCIDS GRASSOS MONOINSATURATS

Quan són majoritaris en un greix, a temperatura ambient es presenten com a líquids. Ens hi referim com a "oli" i el seu principal representant és l'àcid oleic, present a l'**oli d'oliva**.

Incloure'ls a la nostra dieta pot ajudar a reduir els nivells de colesterol total i LDL (colesterol dolent).



ÀCIDS GRASSOS POLIINSATURATS

Es troben principalment als greixos d'aliments d'origen vegetal, a més del peix i marisc. No eleven el risc cardiovascular i aporten àcids grassos essencials.

Els trobarem als **olis de llavors**, com el de gira-sol i blat de moro, la **fruita seca**, els cereals, el peix i el marisc.



ÀCIDS GRASSOS SATURATS

Quan són majoritaris en un greix són sòlids a temperatura ambient i els coneixem com a greix. Els trobem als aliments d'origen animal **com carn, ous i lactis**.

No tots tenen el mateix efecte sobre la salut. Durant el creixement, el greix dels **lactis** aporta energia, àcids grassos essencials i vitamines liposolubles, entre elles la D, que contribueix al bon funcionament del sistema immunitari i és necessària, juntament amb el calci, per al creixement i el desenvolupament dels ossos.

En el cas dels **ous**, tenen multitud de nutrients amb capacitat antioxidant (fosfolípids, zinc, seleni, vitamina A, etc.), que protegeixen enfront de malalties cardiovasculars. És recomanable augmentar la freqüència de consum d'ous i reduir la ingesta de carns i embotits. Fins als dotze mesos, es poden menjar tres o quatre ous a la setmana i, a partir d'aquesta edat, un al dia. Pel que fa a la carn, si és vermella es recomana menjar-ne dues vegades a la setmana com a màxim.

Hi ha altres àcids grassos saturats com el palmític, que es troba a l'oli de palma i, en excés, eleva el risc cardiovascular. S'utilitza molt als aliments processats pel seu baix cost i perquè aporta una gran textura cremosa i consistència.

ÀCIDS GRASSOS PARCIALMENT HIDROGENATS (GREIXOS TRANS)

Cal evitar el consum d'aliments elaborats amb aquests greixos, perquè són els més nocius per a la salut cardiovascular. Solen estar a la brioixeria industrial, productes precuinats, gelats, crispetes per a microones, etc. Cap dels nostres productes de marca pròpia EROSKI conté greixos parcialment hidrogenats (trans) afegits.





SENSE OLI DE PALMA? MILLOR!



Patates fregides, sí! Galetes de xocolata petites, mmm! Crema de cacau, nyam!

Tot al cistell! Quin festí, Tix!

Edda, no t'estàs passant una mica? A més de no ser gens saludable, tot això potser conté **oli de palma**.

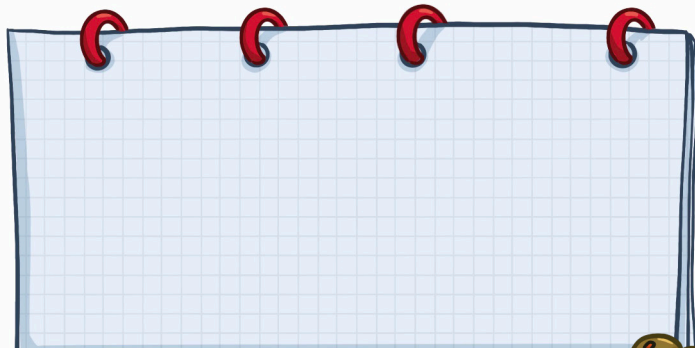
OLI DE QUÈ?

Intrusos al teu rebost

L'oli de palma s'ha colat al teu rebost?

Prepara la lupa per revisar l'etiqueta d'alguns aliments que tens a casa.

Anota a la llibreta els aliments que contenen oli de palma.



Ves amb compte amb margarina, galetes, brioixos, pastissos, xocolates i bombons, gelats, snacks... és fàcil que continguin aquest oli.



Has de saber que...



L'oli de palma és un greix que s'aconsegueix del fruit de la palma. I, amb el seu cultiu massiu, es destrueixen boscos i selves!



Molts **aliments ultraprocessats** en contenen, perquè fa que siguin més agradables i gustosos.



Més de la meitat dels **greixos** d'aquest oli són **saturats**. Gens saludables!

Els àlies de l'oli de palma

Alerta! L'oli de palma no sempre apareix amb aquest nom a les etiquetes.

Pots trobar-lo com a oli de palmist, greix vegetal fraccionat, estearina de palma, palmoleïna, ascorbil palmitat, kernelat de palma de sodi... **Hi ha més de 200 denominacions possibles!**



Un truc? Si llegeixes PALM per algun lloc, sospita!

Cada vegada hi ha més productes elaborats amb olis més saludables que el de palma, com el d'oliva o el de gira-sol. I, a poc a poc, també s'està millorant la manera de cultivar oli de palma perquè no faci malbé el planeta i sigui 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 KERMELL), ARÁNDANO DESHIDRATADO, AVE
DELAS (5%), SABOR VAINILLA NATURAL, INUL
ÁNICO, LEUDANTES (BICARBONATO DE
DE SODIO), ESENCIA DE

Per què no és sa prendre molt oli de palma?

L'oli de palma conté molts greixos saturats, que són menys saludables que altres greixos.

QUÈ SÓN ELS GREIXOS SATURATS?

Són greixos que estan en alguns aliments i no són bons per a la salut. Si s'acumulen a les nostres artèries, poden provocar malalties.

Com menys greixos saturats consumim, millor per a la nostra salut.

No et saturis!

Ordena aquests olis de més a menys recomanables, segons els greixos saturats que contenen.



L'oli d'oliva verge és el millor per a la teva salut

A més de tenir pocs greixos saturats, aporta un munt de vitamines i àcids grassos que li encantaran al teu cos.

La pregunta incòmoda d'Edda

Si molt d'oli de palma no és bo per a la nostra salut, per què està a tot arreu?

Perquè és molt més barat que altres olis més saludables.

A més, és molt suau i fa que les galetes, les patates o les cremes i gelats semblin més bons. Però això no significa que siguin més nutritius.

L'oli de palma no és un bon amic d'una alimentació saludable.

LA SELVA SENSE PALMA

Sabies que...?

L'oli de palma arriba de plantacions d'Àsia, Àfrica i Amèrica del Sud?

Cerca en aquesta sopa de lletres els 7 principals països on es conrea.

- INDONÈSIA
- MALÀISIA
- COLÒMBIA
- TAILÀNDIA
- CAMBODJA
- BRASIL
- MÈXIC

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

Sabies que...?

Gran part de l'oli de palma prové de les selves de Malàisia?

Allà viu un gran simi pèl-roig: l'orangutan!



És molt important cuidar les selves!

Per plantar palmes que permeten obtenir aquest oli, fins ara s'han destruït molts boscos i selves on viuen un munt d'animals, entre ells, els orangutans.

Aquests simis mengen fruites i fulles dels arbres, així que, si es destrueix el seu hàbitat, poden desaparèixer. Sense ells, moltes espècies d'arbres i altres plantes també desapareixeran, perquè tots els animals tenen un paper en l'equilibri de la naturalesa.

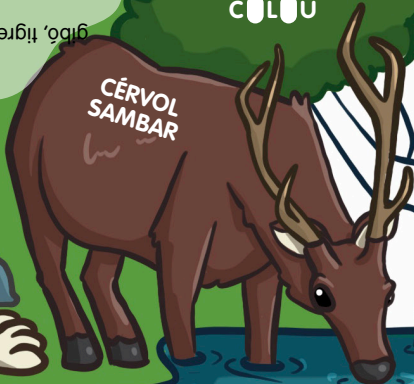
Sabies que...

els orangutans no són els únics que pateixen pel cultiu massiu de l'oli de palma?

Escriu les lletres que falten per trobar els noms d'altres animals en perill.

Solució:
cérvol sambar, calau, glibó, tigre, elefant, os malai, rinoceront,

G O B Ó
T O G O E
E O O F N O
O M L O O
O I N O E O O N T
C È R V O L S A M B A O A
C O L O U



Pinta la selva i reconstrueix la casa d'aquest orangutan a Sumatra. Has vist quina monada?



Sabies que els orangutans s'alimenten de fruits i escampen llavors a través dels seus excrements per tot el bosc?

Així creixen més arbres i plantes. A cada una de les seves deposicions hi ha més de 800 llavors d'espècies diferents.

ACTIVITAT

T'HI COMPROMETS?

La teva salut i els ecosistemes s'ho valen!

Ara ja saps que l'oli de palma no és massa bo, ni per a la salut ni per al nostre planeta. Segur que ja estàs fent coses per ajudar!

Marca a la llista els trucs que ja estàs fent i pren nota dels altres.

- Comprovar a les etiquetes si els aliments contenen oli de palma.
- Consumir altres greixos saludables com l'oli d'oliva verge.
- Menjar xocolata, brioixeria, patates fregides, etc. només de tant en tant i en petites quantitats.
- Explicar-ho als teus amics i familiars.

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

¡Ponemos este dibujo en las etiquetas!



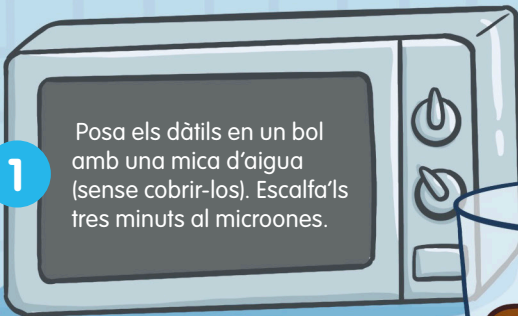
RECEPTA

MÉS BONA IMPOSSIBLE!

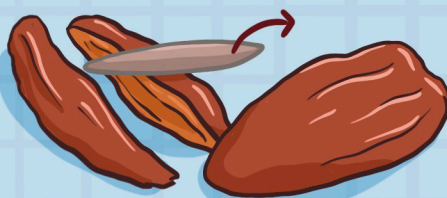
Sabies que pots fer la teva pròpia crema de cacau a casa? No conté sucre ni oli de palma i està bo-nís-si-ma!

INGREDIENTS

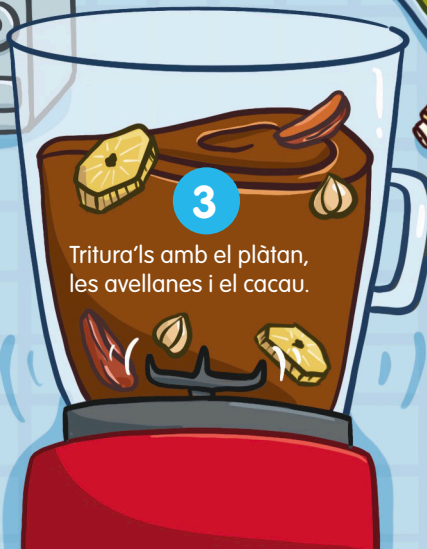
- 150 g de cacau pur
- 150 g d'avellanes
- 150 g de dàtils sense pinyol
- 1 plàtan madur
- Oli d'oliva verge
- Aroma de vainilla



1 Posa els dàtils en un bol amb una mica d'aigua (sense cobrir-los). Escalfa'ls tres minuts al microones.



2 Quan estiguin hidratats, retira'ls el pinyol.



3 Tritura'ls amb el plàtan, les avellanes i el cacau.



4 Afegeix un rajolí d'oli d'oliva a la massa i una mica d'aroma de vainilla.



5 A punt per assaborir-la!

Com identificar el greix en fer la compra



Els productes processats i ultraprocessats que inclouen diversos ingredients a la seva recepta poden fer més difícil la tasca d'identificar els greixos presents en l'elaboració. En aquests casos, l'etiqueta resulta molt útil.



SEMÀFOR NUTRICIONAL I PICTOGRAMES

Gràcies al **semàfor nutricional** dels productes EROSKI i a la taula d'informació nutricional, pots conèixer la quantitat de greix total i de greix saturat. Als nostres productes també trobaràs diferents **pic tograms** que t'indiquen el tipus d'oli utilitzat o que identifiquen els productes als quals se'ls han eliminat components més perjudicials, com l'oli de palma.



LLEGEIX L'ETIQUETA

• La legislació obliga a assenyalar el tipus d'oli utilitzat en l'elaboració d'un producte: oli o oli vegetal, seguit del nom del qual es tracti. Per exemple: oli vegetal de palma, de gira-sol, d'oliva, etc. En alguns casos, un mateix oli pot rebre diversos noms. Per exemple, l'oli de colza es pot denominar oli de canola o nabina.

• També convé fixar-se en ingredients com ara mantega, llard, margarina, nata, etc., que són font d'àcids grassos saturats.

Crema de garbanzos

Ingredients: 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.

Ingredients: 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.

Ingredients: 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.

Quina quantitat de greix cal menjar cada dia?

És important incloure un mínim per assegurar la ingesta de vitamines liposolubles i àcids grassos essencials, però sense excedir-se, ja que els greixos són el nutrient que més calories aporta i un excés podria ocasionar sobrepès.

Portar un control diari del greix total consumit és molt difícil. Per això, més que tenir en compte els grams ingerits, la clau està a:

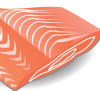
- Triar sempre productes saludables de consum diari o setmanal (els trobem a la part mitjana i baixa de la piràmide nutricional). Són les fruites i verdures, cereals integrals, llegums, lactis, peix, carns blanques, etc.
- Optar sempre per aliments frescos o mínimament processats.
- No abusar dels fregits.



• 1 alvocat (200 g) = 22 g



• 1 grapat d'ametlles (30 g) = 14 g



• 1 terrina individual de formatge fresc (75 g) = 11 g



• 3 unces de xocolata negra 75% cacau (30 g) = 14 g

• 1 ració de salmó de la mida de la mà estirada (150 g) = 18 g

• 1 cullerada d'oli d'oliva = 10 ml



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.

Són millors els productes sense greix o els baixos en greix?

No són millors, especialment per als nens, ja que els greixos són molt necessaris per al seu creixement, perquè els aporten energia i vitamines liposolubles. A més, cal anar amb molt de compte amb els productes sense o baixos en greix, ja que moltes vegades són aliments processats que tenen més sal, més farines refinades o més sucre, i solen ser menys saciants.

La llet i el iogurt desnatats són més recomanables per als nens?

Igual que els productes baixos en greix, els lactis desnatats han perdut també les vitamines liposolubles i, per tant, no aporten tots els nutrients necessaris. Durant tota l'etapa de creixement, es recomana la llet i els lactis enters pel ràpid desenvolupament del cos i, en particular, del sistema nerviós, per al qual són més necessaris els greixos.

M'agradaria saber quins aliments puc donar als meus fills perquè prenguin greixos saludables

Els aliments que poden consumir depenen de l'edat. Fins als sis mesos, la lactància materna ha de ser exclusiva o, quan no sigui possible, amb llet de fórmula. Quan comencin amb l'alimentació complementària, se'ls pot oferir oli d'oliva, ou, peix blau, fruita seca molta –per evitar ennuegades– i també carn amb poc greix, o a la qual se li hagin retirat les parts

grasses, molt important també per la seva aportació de ferro. A partir dels dotze mesos, i durant tota l'etapa de creixement, es recomana la llet de vaca entera, lactis enters sense sucres afegits, ous i els aliments abans esmentats. És important limitar la mantega, els formatges grassos i deixar els embotits i productes ultraprocessats per a un consum molt ocasional.

És menys perjudicial el greix dels productes ibèrics?

El greix dels ibèrics, que provenen d'animals alimentats amb glans i criats en llibertat, té un major contingut en àcids grassos insaturats. Però, el fet que la qualitat del greix sigui bona, no significa que no calgui limitar-ne el consum, ja que aquests productes també contenen greix saturat i sal.

El consum d'un producte ibèric, com el llonganís fresc –que és una carn vermella fresca–, hauria de limitar-se a dues vegades per setmana i en quantitat moderada. Si es tracta d'un producte elaborat, com ara un curat, com menys se'n consumeixi, millor.