

Crecimiento saludable: Grasa, colesterol y más

(Growing Up Healthy: Fat, Cholesterol, and More)



Muchos estadounidenses consumen demasiadas calorías y grasas, especialmente grasas saturadas, grasas trans y azúcar. Estos patrones de alimentación son una de las causas de los altos índices de obesidad y enfermedades cardíacas de Estados Unidos.

Como padre o cuidador, puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables que puedan durar toda la vida. Si bien muchas cosas influyen en los niños, los adultos aún son los ejemplos a seguir más importantes. El mejor elemento único de predicción de un niño con un peso y un estilo de vida saludables son los padres que dan un buen ejemplo realizando elecciones de alimentos saludables y actividad física regular. Si tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, su hijo tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca en la adultez, lo que hace que este evento sea aún más importante.

Continúe leyendo para obtener información de American Academy of Pediatrics sobre grasas en los alimentos y elecciones de alimentos más saludables. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

Grasa en los alimentos: ¿Qué cantidad deben consumir los niños?

La niñez es el mejor momento para comenzar con los hábitos de alimentación saludables para el corazón. Pero, para la mayoría de los niños, una alimentación saludable no significa seguir los objetivos de los adultos de reducir las grasas totales, las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol, especialmente para los niños menores de 2 años. Las grasas son nutrientes esenciales que proporcionan la energía, o las calorías, que los niños necesitan para el crecimiento y el juego activo, y no deben ser extremadamente restringidas.

Sin embargo, si su hijo es menor de 2 años y tiene sobrepeso o corre el riesgo de tener sobrepeso, o tiene antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedad cardíaca, posiblemente sea apropiado realizar elecciones alimenticias reducidas en grasas saturadas. Consulte con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado antes de restringir las grasas en la dieta de su hijo. Entre los 2 y los 5 años de edad, aliente a los niños a elegir gradualmente alimentos con menos grasas, grasas saturadas y grasas trans. A los 5 años de edad, sus elecciones generales de alimentos, al igual que las suyas, deben incluir alimentos saludables para el corazón, como productos lácteos con bajo contenido de grasa, pollo sin piel, pescado, carnes rojas magras, granos enteros, frutas y verduras.

NOTA: Restringir demasiado la alimentación de un niño puede dañar el crecimiento y el desarrollo o fomentar conductas de alimentación no deseadas. Antes de realizar cualquier cambio drástico en el plan de alimentación o en los hábitos de actividad física de un niño, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado. Si su hijo es menor de 2 años y es obeso o tiene sobrepeso, consulte con el médico de su hijo antes de restringir las grasas o las calorías, como con la leche reducida en grasas.

¿Cuál es la diferencia entre las grasas saturadas y otras grasas?

Por lo general, las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, en comparación con las grasas líquidas como el aceite, que contiene grasas no saturadas. Las grasas saturadas provienen principalmente de fuentes animales, como la manteca, el queso, el tocino y la carne, así como la margarina en barra. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas se encuentran en las frutas y las verduras (por ejemplo, aceitunas, soja, frutos secos). Las grasas trans son grasas que comienzan como grasas buenas, pero se modifican químicamente para mantener los alimentos frescos durante más tiempo. Desafortunadamente, pueden ser malas para sus niveles de colesterol. Estas se encuentran en productos horneados y en alimentos procesados. Leer las etiquetas de información nutricional y los ingredientes para ver si tienen grasas saturadas y grasas trans puede ayudarle a determinar qué cantidad de estas grasas hay en un alimento determinado.

Leche: ¿entera o reducida en grasas?

Leche: ¿entera o reducida en grasas?

Age	Type of milk
Menor de 12 meses	La leche materna es lo mejor; la leche maternizada fortificada con hierro debe usarse si no se dispone de leche materna.
12 a 24 meses	Leche entera. Es posible que el médico de su hijo recomiende leche reducida en grasas (2%) o con bajo contenido de grasa (1%) si su hijo es obeso o si tiene sobrepeso, o si hay antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedad cardíaca. Consulte con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado antes de cambiar de leche entera a leche reducida en grasas. Nota: el amamantamiento puede continuar después de los 12 meses de vida siempre que lo deseen la mamá y el bebé.
Mayor de 24 meses	Leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada).

Colesterol: ¿de dónde proviene?

El colesterol es producido por el cuerpo para ayudar a formar las paredes de las células y los órganos. Es una parte importante del cerebro y del sistema nervioso. El hígado convierte las grasas que comemos en colesterol. El colesterol también proviene de su alimentación; se encuentra en grandes cantidades en los camarones, los pulpos (calamares) y en las vísceras, como el hígado. Los huevos también contienen colesterol en menos cantidades.

Consejos de alimentos

Las siguientes son maneras de tomar buenas decisiones al tener en cuenta las grasas, las grasas saturadas y el colesterol en las elecciones de alimentos.

Grupo de alimentos ^a	La mayoría de los días	De vez en cuando
De vez en cuando	<ul style="list-style-type: none"> • Pan bagel integral pequeño o panecillo inglés. • Galletas o panes integrales con alto contenido de fibras. • Productos horneados y barras de granola con bajo contenido de azúcar y ricas en fibras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dona o pastelito. • Patatas fritas o patatas fritas a base de maíz. • Galleta o magdalena glaseada.
De vez en cuando	<ul style="list-style-type: none"> • Varias porciones de verduras crudas y cocidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas fritas. • Ensalada de col (repollo rayado) con crema.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Varias porciones de frutas frescas, frutas secas y jugo 100% de fruta. (sin azúcar)^b 	<ul style="list-style-type: none"> • Tartas o postres con frutas.
Leche, yogur y queso	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada). • Queso cottage reducido en grasas o queso reducido en grasas. • Yogur con bajo contenido de grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Helado, batidos de leche.
Carne, aves de corral, pescado, legumbres secas, huevos y frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo sin piel horneado o asado a la parrilla. • Pescado horneado o asado a la parrilla. • “Hamburguesas” vegetales. • Legumbres, huevos, frutos secos, semillas, mantequilla de maní (1 a 2 cucharadas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastones de pescado frito. • Pollo frito. • Croquetas de pollo fritas.

^aNo dé alimentos redondos y duros a niños menores de 4 años, salvo que estén bien picados. Los siguientes alimentos representan un riesgo de asfixia: frutos secos y semillas; trozos de carne o queso; perros calientes; uvas enteras; trozos de fruta (como manzanas); palomitas de maíz; verduras crudas; caramelos duros, gomosos o pegajosos; y goma de mascar. La mantequilla de maní puede representar un riesgo de asfixia para niños menores de 2 años.

^bAmerican Academy of Pediatrics recomienda que el jugo se limite entre 4 y 6 onzas por día para niños de 1 a 6 años de edad, y entre 8 y 12 onzas por día para niños de 7 a 18 años de edad.

Buena nutrición para toda la familia

Las probabilidades son que algunos de los alimentos favoritos de su hijo tengan más grasa y energía (o calorías) en comparación con la cantidad de nutrientes que proporcionan. Trate de seleccionar alimentos que tengan un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) en comparación con la cantidad de calorías, grasas y sal. Por ejemplo:

- Tenga muchas frutas frescas y verduras disponibles y listas para comer. Lavarlas y prepararlas con anticipación puede aumentar las probabilidades de que su familia las coma.
- Incluya en las comidas alimentos con granos enteros, de alto contenido en fibras, como el arroz integral, la pasta integral, el maíz, las arvejas, panes y cereales. Las batatas también son una buena elección.
- Elija complementos con menos contenido de grasa o sin grasa como queso parmesano gratinado con bajo contenido de grasa, salsa, queso cottage con hierbas, salsa de carne sin grasa/con bajo contenido de grasa, crema agria con bajo contenido de grasa, aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasa o yogur.
- Escoja carnes magras, como pollo y pavo sin piel, pescado, cortes magros de vaca (peceto, solomillo, cuarto delantero, lomo, carne de vaca molida magra, con no más de 15% de contenido de grasa) y cortes magros de cerdo (solomillo, chuletas, jamón). Compre carne de vaca cuyos grados de calidad sean “preferido” o “selecto” en lugar de “óptimo”. Retire toda la grasa visible. Quite la piel de las aves de corral cocinadas antes de comerlas.
- Incluya aceites saludables, como el aceite de canola u oliva en su dieta. Elija la margarina y los aceites vegetales sin grasas trans hechos de canola, maíz, girasol, soja u oliva. Elija la margarina blanda o líquida en lugar de margarina en barra, que contiene grasas trans.

- Utilice aerosoles vegetales antiadherentes cuando cocine.
- Utilice métodos de cocción sin grasa como horneado, asado, asado a la parrilla, hervido, cocido al vapor cuando cocine carne, aves de corral o pescado.
- Sirva sopas de verduras y con caldo, o utilice leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%) o leche evaporada descremada al realizar sopas crema.
- Lea las etiquetas de información nutricional en los envases de alimentos para encontrar alimentos con menos cantidad de grasas saturadas por porción. A medida que elija, preste atención al tamaño de la porción. Recuerde que los porcentajes de valores diarios en las etiquetas de alimentos se basan en tamaños de porciones y niveles de calorías para personas adultas.

Ofrecer opciones de alimentos más saludables

Es importante que los niños y las personas adultas sean más razonables y que disfruten todos los alimentos, sin exagerar con un tipo de alimento. Además, no se debe obligar a comer ni prohibir ningún alimento. Cuando los niños piensan que un alimento está prohibido por sus padres, generalmente se vuelve más deseable. Sin embargo, los niños deben saber que los dulces y los bocadillos con mayor contenido de grasa en porciones adecuadas están bien de vez en cuando.

El juego activo también es importante

La actividad física, junto con una nutrición adecuada, promueve la salud para toda la vida. El juego activo es el mejor ejercicio para los niños. Los padres pueden unirse a sus hijos y divertirse mientras también están activos. Algunas actividades divertidas para que padres y niños compartan son: jugar

en los columpios, andar en triciclos o en bicicletas, saltar la cuerda, volar una cometa, hacer un muñeco de nieve, nadar o bailar. La recomendación diaria de ejercicio para los niños (también para las personas adultas) es al menos 1 hora por día. Esto requiere el compromiso de los padres, pero las recompensas son el tiempo que pasan juntos y una mejor salud.

Para obtener más información

American Academy of Pediatrics

www.HealthyChildren.org

Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org y www.kidseatright.org

US Department of Agriculture y otras agencias gubernamentales federales

www.nutrition.gov (incluye información sobre el nuevo símbolo de grupo de alimentos, MyPlate, que reemplaza a MyPyramid)

Desarrollado en colaboración con la Academy of Nutrition and Dietetics (anteriormente American Dietetic Association). Para obtener más información sobre la Academy of Nutrition and Dietetics, visite su sitio web en www.eatright.org.

La inclusión de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los respalde. AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

**American Academy
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor ©2012
American Academy of Pediatrics
Todos los derechos reservados.