Grasa en los alimentos: ¿cuánto se debe dar a los niños?

¿El helado es bueno para los niños? ¿Y los bocaditos fritos de pollo o las papas fritas? Usted hace bien en tener dudas sobre los alimentos con mucha grasa para los niños. Tenga en cuenta esta información.

Su hijo necesita algo de la grasa en los alimentos.

Intentar eliminar mucha grasa puede parecer una buena idea. Pero su hijo necesita algo de grasa para estar sano:

- para tener energía para jugar, aprender y crecer.
- para crecer bien.
- para usar las vitaminas en los alimentos.
- para que las comidas sean más sabrosas.

La mayor parte de la energía en los alimentos proviene de los productos hechos con granos (como el pan, la pasta y el arroz), las verduras, las frutas, los alimentos lácteos descremados y los frijoles, la carne y las aves magras, los pescados, los huevos y los frutos secos. Tenga cuidado con los frutos secos. Pueden provocar que los niños de 2 a 3 años se atraganten.

¡Sea flexible!

No hay problema en comer alimentos con grasa en algunas ocasiones. Disfrute de un tazón de helado pequeño o de una porción pequeña de papas fritas de vez en cuando. Luego elija alimentos con menos grasa saturada para la próxima comida o al día siguiente.

Comer menos grasa saturada es un buen consejo para toda la familia.

Después de que su hijo cumpla dos años, es saludable que adquiera el hábito de comer alimentos con bajo contenido de grasa. Si las comidas y los refrigerios de la familia tienen menos grasa, su hijo aprenderá a comerlos.

Elija limitar los alimentos con grasa saturada. Comer mucha grasa saturada aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades del corazón más adelante. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente. La mantequilla, la margarina y la grasa en la carne son algunos ejemplos.

Comer mucho de cualquier grasa, saturada o no, puede agregar demasiadas calorías. El aumento de peso a través del tiempo puede provocar diabetes a una edad temprana. Elija principalmente alimentos magros y con bajo contenido de grasa para que su hijo y usted mantengan un peso saludable.

¿Tiene un bebé o un hijo de menos de 2 años? Si es así, los alimentos con bajo contenido de grasa no son buenos antes de los 2 años. Los niños pequeños necesitan más grasa para que el cerebro se desarrolle.

Adaptado de
NIBBLES FOR HEALTH Boletín de nutrición para padres con hijos pequeños, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición

Grasa en los alimentos: ¿cuánto se debe dar a los niños?

Menos grasa en los alimentos de la familia

Usted puede planificar y preparar alimentos para la familia con menos grasa. Marque (✓) una o dos cosas para intentar esta semana. Agregue su propia idea.

- ❑ Use la etiqueta con información nutricional para elegir alimentos, especialmente los que tienen menos grasa saturada.
- ❑ Limite los alimentos con mucha grasa saturada (tocino, salchicha y otras carnes procesadas con mucha grasa).
- ❑ Tenga refrigerios con poca grasa en su cocina: verduras crudas, frutas, pretzels y bagels.

- ❑ Haga que los productos elaborados con granos, las verduras y las frutas formen parte de las comidas y refrigerios de la familia.

- ❑ Compre principalmente leche o yogurt descremado o semidescremado y queso semidescremado.
- ❑ Haga que los frijoles secos cocidos, el pescado, las carnes magras y el pollo sean el centro de la comida.

- ❑ Use aceites vegetales. Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina y la manteca de cerdo.
- ❑ Use menos grasa para cocinar.
- ❑ Quite la grasa de la carne y la piel al pollo.

- ❑ Cocine a la parrilla, ase, cocine en el microondas o en el wok. Freír agrega grasa.
- ❑ Limite las salsas cremosas para comidas y ensaladas.
- ❑ Ofrezca pequeñas cantidades de alimentos con mucha grasa, como las papas fritas y el queso.

- ❑ Sirva principalmente fruta como postre.

Sus ideas:

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los servicios de nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #1053 (07-07)