



## Grasas sí, pero con moderación y que sean saludables



Las grasas son un tipo de nutriente que se considera esencial en la dieta, ya que cumplen funciones energéticas, modulan el comportamiento alimentario y garantizan la supervivencia al frío, al ayuno y a la hipoglucemia. Además, participan en la enfermedad arterial, la inflamación, la respuesta inmune y sirven de transporte de las vitaminas liposolubles, aportando sabor y palatabilidad a los alimentos.

Por tanto, las grasas son un nutriente fundamental para la vida. En una dieta sin grasas no habrá una vida saludable.

No obstante, hay que destacar que no todas son iguales y que tienen un alto aporte calórico, más del doble que los hidratos de carbono o las proteínas, por lo que se recomienda hacer un consumo moderado de las mismas, asegurándose de que las fuentes sean las correctas.

### ¿Qué tipos de grasas hay?

Las grasas están compuestas por ácidos grasos. Es importante conocer los tipos de ácidos grasos que contienen, ya que cada uno tiene unas funciones y repercusiones diferentes sobre el organismo.

Existen los **ácidos grasos saturados**, que predominan en los alimentos de origen animal, como las carnes grasas, lácteos y derivados; también se encuentran en grandes cantidades en los aceites tropicales, como los aceites de coco, palma y palmiste.

A la hora de comer es recomendable limitar los alimentos ricos en grasa saturada, en especial las carnes grasas y los aceites tropicales, ya que contribuyen a incrementar los niveles de colesterol y, por tanto, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, existen los **ácidos grasos insaturados** entre los que se encuentran los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. Todos ellos contribuyen a disminuir los niveles de colesterol.

Dentro de los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran los ácidos grasos de la familia omega-3, que además tienen un papel destacado en la prevención de algunas enfermedades degenerativas. Se pueden encontrar en los pescados azules, en el aceite y semillas de lino y en las nueces. Los ácidos grasos omega-6 se encuentran en cantidades apreciables en el aceite de girasol, soja y maíz.

Entre los ácidos grasos monoinsaturados destaca el aceite de oliva, aunque también se encuentran en el aguacate.

Por último, habría que hablar de las grasas trans, presentes en algunas margarinas, precocinados, aperitivos, fritos y bollería. Es aconsejable eliminarlos de la dieta de los niños. Son aceites hidrogenados que disparan el colesterol "malo", disminuyen el "bueno" y favorecen el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

### Por tanto, ¿qué grasas deberían consumir los niños?

Es recomendable hacer hincapié en el consumo de grasas insaturadas, que se encuentran en los siguientes alimentos:

- **Frutos secos**, destacando entre ellos las nueces. A los niños menores de cinco años no se les debe dar el fruto seco entero, por el riesgo de atragantamiento. Se pueden administrar molidos.

- **Semillas oleaginosas**, como las semillas de lino o chía. Es recomendable triturarlas o molerlas para que se puedan absorber por el intestino, ya que si se ingieren enteras lo más probable es que no se digieran y se excreten intactas con las heces.
- **Pescado azul**: es preferible elegir variedades salvajes y de pequeño tamaño para evitar la acumulación de metales pesados. Cuando se compran en conserva, mejor al natural y no bañados en aceite.
- **Aceites vegetales**, como el de girasol, soja, colza, maíz y oliva. Entre ellos destaca el aceite de oliva, especialmente el virgen extra.
- **Aguacate**, rico en ácidos grasos monoinsaturados, como se ha comentado anteriormente.

## ¿Y en qué cantidad han de tomarlas?

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental actualmente es superior a la aconsejada. En España, nos hemos ido alejando de la [dieta mediterránea](#) y en la actualidad los niños consumen una dieta rica en grasas saturadas y pobre en insaturadas.

Con objeto de mejorar la dieta de los niños se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (insaturadas), sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumenta el valor calórico de la dieta y contribuye a la obesidad.

## ¿Qué grasas hay que evitar dar a los niños?

Las grasas poco saludables se encuentran fundamentalmente en los embutidos, carnes grasas y en los productos procesados que incluyen, dentro de su listado de ingredientes, grasas trans y aceites tropicales ([aceite de palma](#)). Estos últimos contribuyen a aumentar su sabor y retrasar su degradación, además son muy baratos, por lo que la industria abusa de ellos. Se encuentran en las galletas, bollería, pastelería, heladería, snacks y chocolates.

Se recomienda retirar este tipo de alimentos de la dieta de los niños y reemplazarlos por productos frescos y naturales como pueden ser las frutas, verduras, hortalizas, pescados, carnes magras, huevos y frutos secos.

Artículo publicado el 28-4-2017, revisado por última vez el 26-1-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/grasas-si-pero-con-moderacion-que-sean-saludables>