



## Recomendaciones sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes



Las grasas son un componente importante en la alimentación humana, pues proporcionan energía, pero también son clave en varias funciones biológicas, incluidos el crecimiento y el desarrollo. El exceso de consumo, o la ingesta desequilibrada de grasas, puede ser perjudicial para la salud. Por tanto, es fundamental tener en cuenta la cantidad de grasa que tomamos, así como el tipo de grasa (o “calidad” de grasa).

### **Para adecuar la cantidad de grasa de la alimentación es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones prácticas:**

- Eliminar la grasa visible de las carnes.
- Consumir pollo sin piel.
- Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros.
- A partir de los dos años, y en función del caso, puede ser recomendable tomar leche semidesnatada.

### **Para aumentar la calidad de la grasa de la alimentación las recomendaciones prácticas son:**

- Aumentar el consumo de pescado a 3-4 veces a la semana si es blanco, y al menos a 2 veces a la semana si es azul.
- Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas untables, se pueden utilizar margarinas en cantidades moderadas, ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas *trans*.
- Utilizar formas culinarias sencillas: hervido, plancha y horno. Los fritos, aunque contribuyen a aumentar el contenido calórico de los alimentos, pueden utilizarse si la fritura es con aceite de oliva, a alta temperatura y de poco tiempo.

Artículo publicado el 30-7-2014, revisado por última vez el 20-7-2014

**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/recomendaciones-sobre-grasas-en-alimentacion-ninos-adolescentes-0>