



## PORCIONES DE GRASAS ¿CUÁNTAS NECESITO Y PARA QUÉ?

Las grasas, o también conocidas, como lípidos, son nutrientes esenciales para un crecimiento y desarrollo óptimo de tus pequeños. Dentro de sus funciones más importantes: dan energía, proporcionan ácidos grasos esenciales para el mantenimiento de los tejidos del cuerpo y para el funcionamiento del sistema nervioso y cerebro. Además, ayudan a transportar algunas vitaminas para que lleguen a todo el cuerpo y son la base para la producción de muchas hormonas. Por estas y más funciones es que son un nutrimento que no debe faltar en la alimentación ni de niños ni de adultos y no debemos de eliminarlas de nuestra dieta. La clave está en consumirlas con moderación y dentro de las recomendaciones establecidas.

Hablando de los más pequeños de la casa, para los niños de 1 a 3 años, se recomienda que el %40-30 de las calorías totales que tienen que consumir provengan de grasas. Conforme los niños van creciendo se va requiriendo ligeramente menor cantidad de grasas, de manera que para los niños de entre 4 a 18 años se recomienda el %35-25 de calorías de grasas. Por ejemplo, para un niño de 5 años con una dieta de 1,800 kcal se recomienda que entre 450 a 630 kcal de sus calorías totales sean de lípidos. Todo esto, sin olvidar que todo depende totalmente de cada niño, su edad, su sexo, el nivel y tipo de actividad física que realice, etc. Pero te preguntarás, ¿qué significan estos porcentajes en la dieta de tu pequeño?

Las calorías de las grasas se pueden obtener de diferentes alimentos gracias a su naturaleza. Sin embargo, lo importante es darle prioridad al consumo de grasas saludables; para esto, te recomendamos preferir las grasas de origen vegetal por su mejor contenido de ácidos grasos insaturados (omega 3 y omega 6) que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y tienen mayores beneficios en la salud. Para esto, te recomendamos elegir alimentos nutritivos e incorporar en todas tus comidas alguna porción de grasa o aceite, como 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite de canola, 3/1 pieza de aguacate, un puñito de cacahuates o almendras, 1 cucharada de semillas de calabaza, girasol o chía, aceitunas, etc. Y para también obtener estas grasas saludables, te recomendamos incorporar en el menú semanal de la familia, al menos 2 porciones de algún tipo de pescado como atún, tilapia, sardinas, huachinango, salmón, etc.

Por el contrario, las grasas de origen animal se deben de consumir en una menor cantidad; no tengas miedo de incorporarlas a la dieta de tu pequeño, sólo es cuestión de consumir con mayor moderación alimentos como la mantequilla, mayonesa, manteca, etc. Dentro del consumo de grasa, también se deben de tomar en cuenta otros alimentos que también aportan grasa como los lácteos, el queso, el huevo, carne roja, pollo, etc.

Como podemos ver, es crucial fomentar en casa una alimentación equilibrada que incluya grasas saludables en mayor proporción para asegurar un crecimiento óptimo en tus pequeños, mientras que aprenden sobre hábitos saludables a largo plazo.