

Crecer saludables: grasa, colesterol y más

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



Los niños y las enfermedades del corazón: Una generación en peligro

Muchos estadounidenses consumen demasiadas calorías y grasas, especialmente grasas saturadas, grasas transformadas (o "trans fat") y colesterol. Estos patrones de alimentación son una de las causas de las altas tasas de obesidad y enfermedades cardíacas entre los estadounidenses. Como padre o encargado del cuidado de un menor, usted puede ayudar a que sus hijos desarrollen hábitos de alimentación y de actividad física que les permitan llevar una vida saludable ahora y en los años por venir.

Siga leyendo para enterarse sobre las pautas de alimentación y actividad física que se recomiendan para niños sanos de dos años en adelante. Si necesita consejo específico sobre alimentos y nutrición, hable con el médico de su hijo(a) o con un dietista certificado.

Lo que usted puede hacer

Si en su familia hay una predisposición a las enfermedades cardíacas, su hijo corre un mayor riesgo de padecer de una enfermedad del corazón cuando sea adulto. Para protegerlo de las enfermedades cardíacas en un futuro, ayúdelo a adquirir hábitos sanos de alimentación y de estilo de vida durante la niñez.

Aunque los niños están sujetos a muchas influencias, los adultos continúan siendo sus principales modelos de conducta. En general, si un niño tiene un peso y un estilo de vida saludable es probable que tenga unos padres que comen saludablemente y participan en actividad física con regularidad.

Grasas en los alimentos:

¿Cuánto deben consumir los niños?

La niñez es la mejor época para iniciar hábitos de alimentación sanos para el corazón. Sin embargo, las metas de los adultos en cuanto a reducir el consumo total de grasas, grasas saturadas, grasas transformadas y colesterol generalmente no están dirigidas a niños menores de dos años de edad. La grasa es un nutriente esencial que suministra a los pequeños la energía o las calorías necesarias para crecer y jugar activamente, por lo que no debe restringirse severamente.

Sin embargo, si su hijo es menor de dos años y tiene sobrepeso o tendencia al sobrepeso, o si en su familia hay un historial de colesterol alto o de enfermedades cardíacas, podría ser apropiado elegir alimentos bajos en grasa. Consulte con el médico de su hijo o con un dietista certificado antes de restringir el consumo de grasa en la dieta del niño.

Entre los dos y los cinco años de edad, anime a sus hijos a elegir gradualmente alimentos con menos grasas, grasas saturadas y grasas transformadas. Hacia los cinco años de edad, la elección general de alimentos, así como la suya propia, deberá incluir alimentos saludables para el corazón tales como productos lácteos bajos en grasa, pollo sin piel, pescado, carnes rojas magras, granos enteros, frutas y verduras.

Advertencia

- El restringir en exceso la alimentación de un niño podría afectar su crecimiento y desarrollo o impulsarlo a conductas de alimentación indeseables.
- Antes de hacer cualquier cambio drástico en el plan de alimentación de un niño o en sus hábitos de actividad física, hable con el pediatra o con un dietista certificado.
- Si su hijo tiene menos de dos años y es obeso o tiene sobrepeso, consulte con el pediatra antes de restringirle las grasas o calorías, como por ejemplo leche baja en grasa.

¿Qué diferencia hay entre las grasas saturadas y otras grasas?

Las grasas saturadas son más sólidas a temperatura ambiente y provienen primordialmente de fuentes animales, como la mantequilla, el queso, el tocino y la carne, así como la margarina en barra. Las grasas transformadas, o "trans fat", comienzan como buenas grasas pero son transformadas químicamente y pueden elevar los niveles de colesterol de quienes las consumen. Se encuentran en productos horneados y alimentos procesados. El leer las etiquetas de nutrición en los alimentos en busca de grasas saturadas y transformadas podrá ayudarle a determinar qué porcentaje de estas grasas está presente en un alimento en particular.

¿Leche entera o baja en grasa?

Las siguientes son recomendaciones sobre el tipo de leche que debe darle a sus hijos.

Edad	Tipo de leche
Menor de 12 meses	Leche materna y/o leche de fórmula enriquecida con hierro
12 a 24 meses	Leche entera. El médico de su hijo podría recomendar leche reducida en grasa (al 2%) si el niño es obeso, si tiene sobrepeso o si hay un historial familiar de colesterol alto o enfermedades cardíacas. Consulte con el pediatra o un dietista antes de hacer el cambio de leche entera a leche baja en grasa.
Mayor de 24 meses	Leche reducida en grasa (al 2%), leche baja en grasa (al 1%) o descremada.

La buena nutrición: Un acto de malabarismo

Aquellos alimentos que suministran energía y nutrientes pueden encajar en un plan de alimentación sano para su hijo. Es probable que algunos de los alimentos favoritos del niño sean más altos en grasa y energía (o calorías) en comparación con la cantidad de nutrientes que suministran. Procure elegir alimentos que tengan un alto contenido de nutrientes (proteína, vitaminas y minerales) en comparación con su contenido de calorías, grasas y sal.

Siga este consejo de nutrición: Ofrézcale a su niño una variedad de alimentos de todos los cinco grupos de alimentos. Sea flexible. Es más importante concentrarse en lo que el niño come durante el curso de varios días y no en un día o en una comida en particular. (Vea “Alimentos sugeridos”)

Buenas ideas para toda la familia

Para promover una alimentación saludable, ofrezca alimentos de los cinco grupos de alimentos principales. Fomente el consumo de alimentos ricos en nutrientes que contengan proteína, vitaminas y minerales. Ponga en práctica estos consejos para limitar el consumo total de grasas, grasas saturadas, grasas transformadas y colesterol.

- Tenga un surtido de frutas y verduras frescas a la mano y listas para comer. De ser posible, lávelas y prepárelas con anticipación, de tal modo que su familia pueda tomarlas cuando tengan que salir de carreras en lugar de alimentos menos sanos.
- Incluya a la hora de las comidas alimentos altos en fibra y de grano integral, como papas, especialmente batatas o camotes (no fritos); arroz, pasta, maíz, arvejas o chícharos, panes y cereales.
- Elija aderezos bajos en grasa o sin grasa como queso parmesano bajo en grasa, salsa fresca, requesón con hierbas, salsas de carne bajas en grasa o sin grasa, crema agria baja en grasa, salsa de ensalada baja en grasa o yogurt.
- Elija carnes magras, tales como pollo y pavo sin piel, pescado, cortes de carne bajos en grasa (pulpa o corte redondo, solomillo, lomito, carne molida sin grasa (no más de un 15% de contenido de grasa) y cortes de cerdo magros (lomo, chuletas, jamón). Compre los grados “choice” (elegido) o “select” (seleccionado) en lugar del “prime”. Antes de consumirla, quítele a la carne toda la grasa visible, así como la piel de las aves.
- Elija margarinas y aceites vegetales libres de grasas “transformadas” y que contengan aceites ya sea de canola, maíz, girasol, soya o de oliva. Elija margarinas que vienen en recipiente y líquidas en lugar de margarinas en barra, las que contienen grasas transformadas.
- Use aceites vegetales en rociador para cocinar.
- Cuando prepare carnes, aves o pescados, use métodos de preparación sin grasa, tales como al horno, a la parrilla, a la brasa, a fuego lento o al vapor.
- Como postre, opte por pasteles esponjosos (tipo “angel cake”), barras de fruta congeladas y postres congelados bajos en grasa o sin grasa.
- Sirva sopas hechas con vegetales y caldo. Si va a preparar sopas cremosas, use leche descremada o al 1% o leche evaporada sin grasa.
- Consulte los datos de nutrición de los empaques de alimentos para buscar comidas con menos grasa por porción. Sea consciente de los tamaños de las porciones al elegir los alimentos. Recuerde que el porcentaje de los valores diarios en las etiquetas de alimentos están basados en los tamaños de las porciones y los niveles de calorías para adultos.

Consejo para los padres: Olvídense de los alimentos “prohibidos”

El obligar a un niño a comer no es un método efectivo. Tampoco lo es tener alimentos prohibidos. Cuando un niño piensa que un alimento es prohibido por los padres, ese alimento suele ser más deseable.

Es importante que tanto los niños como los adultos sean prudentes y disfruten de todo tipo de alimentos, sin excederse en un tipo de alimento. Los dulces y los bocaditos grasosos en porciones apropiadas, a veces son aceptables. Pero también debe ofrecérsele al niño alimentos sanos de todos los grupos de alimentos. Ningún tipo de alimento debe ser usado como recompensa o soborno.

¡Apague el televisor y póngase en acción!

El pasar demasiado tiempo viendo televisión o jugando videos suele resultar en poca actividad física o juego creativo. Los pediatras recomiendan limitar el tiempo de televisión a una o dos horas al día como máximo. Los niños menores de dos años no deben ver televisión ni usar juegos de video.

Manténgase ágil. Participe con sus hijos en otras actividades. Las siguientes sugerencias deleitarán a casi cualquier niño pequeño.

- jugar a perseguirse
- saltar a la cuerda
- lanzar y atrapar una pelota
- montar en triciclo o bicicleta
- arrastrar una carretilla
- volar una cometa
- excavar en la arena
- hacer un muñeco de nieve
- patinar en el hielo o deslizarse en la nieve
- mecerse en columpios
- “manejar” un camión de juguete
- nadar
- caminar en familia
- bailar
- empujar un carrito de compras para niños

La recomendación en cuanto al ejercicio que deben hacer los niños (así como los adultos) es de una hora diaria, por lo menos. Esto requiere de un compromiso por parte de los padres para que la actividad física se convierta en algo divertido y agradable.

Elección de alimentos y menús en MyPyramid.gov

Para obtener la información más reciente del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sobre elección de alimentos sanos y actividad física, visite la sede electrónica www.mypyramid.gov. MyPyramid ofrece herramientas individualizadas, incluyendo planificación de comidas y menús. Se ofrece información dietética para el público en general a partir de los dos años de edad.

Alimentos sugeridos

Las siguientes son algunas sugerencias a la hora de elegir alimentos considerando su contenido de grasa, grasas saturadas y colesterol.

Grupo de alimentos...	La mayoría de días...	Algunos días...
Pan integral, cereal, pasta y arroz	<ul style="list-style-type: none"> • Mini bagel integral o "english muffin" • Pretzels, chips horneados • Galletas tipo "graham", galletas de soda, barritas de higo, wafers de vainilla • Barras de granola y productos horneados bajos en azúcar y altos en fibra 	<ul style="list-style-type: none"> • Donas o bizcochos • Papas fritas o bocaditos de maíz fritos • Galletas de dulce o pastelitos
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Papa horneada • Vegetales crudos o cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas • Ensalada de repollo cremosa (cole slaw)
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca, fruta deshidratada y jugo de pura fruta (sin azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles o postres de frutas
Leche, yogurt y quesos bajos en grasa	<ul style="list-style-type: none"> • Leche baja en grasa o descremada • Requesón o queso bajo en grasa • Yogurt o postre congelado de yogurt bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Helados
Carnes, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo sin piel horneado o a la parrilla • Pescado al horno • Frijoles, huevos, nueces, semillas, crema de cacahuete (1 a 2 cucharadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos de pescado frito • Croquetas de pollo frito
<p><small>Nota: No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes sin haberlos picado en trocitos. Los siguientes alimentos representan un riesgo de atragantamiento: nueces y semillas, pedazos de carne o queso, salchichas (hot dogs), uvas enteras, pedazos de fruta (como manzana), palomitas de maíz, verduras crudas, caramelos pegajosos y goma de mascar. La crema de cacahuete o maní puede ser un riesgo de atragantamiento para niños menores de dos años.</small></p>		

Desarrollado en colaboración con la Asociación Americana de Dietistas (ADA, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre la ADA, visite su sede electrónica en www.eatright.org.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2008
Academia Americana de Pediatría
Todos los derechos reservados.