

# Grasas y aceites: Prepare un plato saludable con opciones bajas en grasas sólidas.

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



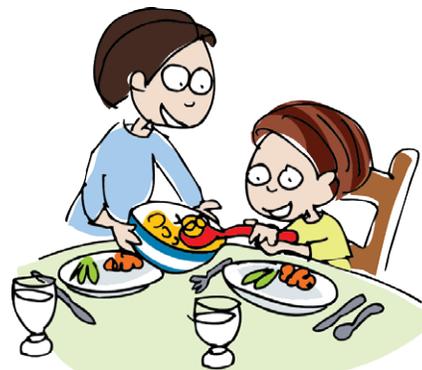
**Los estadounidenses consumen demasiados alimentos con un alto contenido de grasas sólidas.** Los niños se pueden llenar con las calorías adicionales de las grasas sólidas y no recibir los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos. Estas calorías adicionales provenientes de las grasas sólidas también dificultan que los niños crezcan con un peso sano. Usted puede ayudar ofreciendo a los niños menos alimentos con un alto contenido de grasas sólidas o sustituyendo las grasas sólidas por aceites sanos.



- **Las grasas sólidas son altas en grasas saturadas o *trans*,** las cuales se encuentran en la mantequilla (grasa de la leche), la grasa de la carne de res, la grasa del pollo, la grasa del cerdo (manteca, tocino), la margarina, y la manteca vegetal. Estas también son sólidas a temperatura ambiente. La grasa de la leche es considerada como una grasa sólida, a pesar de que se encuentra suspendida en la leche. Las grasas saturadas y *trans* aumentan los niveles de colesterol en la sangre. De igual manera, las grasas sólidas de fuentes animales también contienen colesterol.
- **Los aceites son líquidos a temperatura ambiente.** Estos provienen de diversas plantas y pescados. En comparación con las grasas sólidas, los aceites son una opción más saludable. Los aceites son una buena fuente de grasas insaturadas saludables y, por lo general, no contienen colesterol.

Aceites:	
Aceite de canola	
Aceite de maíz	
Aceite de semilla de algodón	
Aceite de oliva	
Aceite de cártamo	
Aceite de girasol	
Algunos alimentos con un alto contenido de aceites naturalmente:	
Nueces	Algunos pescados
Aceitunas	Aguacates
Alimentos que son mayormente aceite incluyen:	
Aderezos de ensalada basados en aceite	
Mayonesa baja en grasa	
Margarina suave (en pote) sin grasas <i>trans</i>	

Grasas sólidas:
Grasa de res, cerdo y pollo
Grasa de la mantequilla, la crema y la leche
Aceite de coco, de palma y de palmiste
Aceite hidrogenado
Aceite parcialmente hidrogenado
Manteca vegetal
Margarina



## ¿Qué tipos de alimentos bajos en grasas sólidas debo ofrecer?

Las fuentes principales de grasas sólidas en las dietas de los niños y adolescentes de 2 a 18 años incluyen la pizza, la leche entera, el queso entero, las galletas, los pasteles, las tartas y las carnes grasosas. La leche entera y reducida en grasa (2%) proporcionan la mayoría de las grasas sólidas de los niños más pequeños. Ofrezca alimentos que posean pocas o cero grasas sólidas. He aquí algunas sustituciones de alimentos que puede elegir para **niños de 2 años en adelante**.

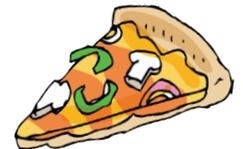
En lugar de:	Elija:
Leche entera o reducida en grasa (2%)	Solo leche descremada y semidescremada (1% o menos) (ambas tienen la misma cantidad de calcio y de otros nutrientes que la leche entera y reducida en grasa, pero sin la grasa adicional)
Queso grasoso y alimentos que contengan queso (tal como la pizza)	Queso mozzarella parcialmente descremado u otros quesos bajos en grasa, y alimentos que contengan quesos sin grasa, bajos en grasa o reducidos en grasa.
Mantequilla, margarina o manteca vegetal para cocinar	Aceites vegetales, tales como canola, oliva, cártamo o de maíz; o margarina suave (en pote) sin grasas <i>trans</i> preparada con aceite vegetal líquido
Pollo o pescado frito	Pollo o pescado a la parrilla, horneado, asado o asado a la parrilla
Patatas fritas o patatas blancas fritas	Patatas o batatas al horno o asadas a la parrilla
Chips de tortilla (totopos) o frituras de maíz	Chips horneados o galletas de trigo integral
Productos de carnes empanizadas (tales como las croquetas de pollo o los palitos de pescado) u otras carnes altamente procesadas (tales como las salchichas, el tocino o los "hot dogs")	Pechugas de pollo o filetes de bacalao horneados para preparar fajitas o tacos; filetes de lenguado o de bacalao frescos o congelados al horno con limón e hierbas y salsa de tomate.
Carne de res molida regular y cortes de carne con grasa marmoleada o visible.	Cortes magros de carnes (lomo y cuarto trasero), pechuga de pollo, pescado y carne molida de pavo y res (etiquetada como "90% magra" o mayor); frijoles y guisantes sin grasas sólidas añadidas
Rosquillas, pasteles, galletas o tartas	Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en agua o en jugo 100%), o alimentos que sean bajos en grasa, tales como las galletas Graham, el pastel de ángel y las galletas de animales
Helado, yogurt congelado o yogurt con grasa	Yogurt descremado o semidescremado sin sabor, frutas congeladas o barras congeladas con 100% fruta.



## ¿Cómo puedo preparar una variedad de comidas con menos grasas sólidas?

Cuando se trata de la salud del corazón, los tipos y las cantidades de grasas que ingerimos pueden hacer la diferencia. Ayude a proteger los corazones de los niños al servir alimentos que contengan aceites saludables en lugar de grasas sólidas. Usted puede darse cuenta si es una grasa sólida si mantiene su forma a temperatura ambiente, como por ejemplo, la mantequilla. Use estos consejos para preparar alimentos con pocas o sin grasas sólidas:

- ▶ **Reduzca el contenido de grasa en las recetas** al usar únicamente leche, yogurt y queso sin grasa o bajo en grasa cuando esté cocinando u horneando.
- ▶ **Cambie de grasas sólidas a aceites** cuando prepare alimentos (vea el cuadro en la primera página de esta hoja de consejos).
- ▶ **Limite servir alimentos** que listen “manteqa vegetal” u “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” en la lista de ingredientes.
- ▶ **Corte toda la grasa visible de las carnes y aves** antes de cocinarlas. Remueva la piel del pollo y del pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Drene cualquier grasa que aparezca durante la cocción.
- ▶ **Agregue sabor a los alimentos con limón y hierbas** en lugar de usar mantequilla, margarina, salsa de carnes o salsa de crema.
- ▶ **Coloque cubiertas en las pizzas** de vegetales en lugar de salchicha pepperoni, salchicha o tocino.



### Sea consciente de los alimentos que elije para el CACFP



- ▶ **Ofrezca únicamente leche y yogurt sin grasa (descremado) o semidescremado (1%)** a los niños de 2 años en adelante.



**Consejo para la acreditación del CACFP: Solo la leche sin grasa (descremada) y semidescremada (1%) son acreditables para los niños de 2 años en adelante.**

- ▶ **Elija las carnes molidas más magras posible** (incluyendo res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente carnes etiquetadas como “90% magra” o mayor. Mientras más alto sea el %, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.



- **Los “hot dogs”, las salchichas, los chips, el queso rallado y los trozos grandes de carne representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

- ▶ **Ofrezca alimentos procesados como los palitos de pescado frito, las croquetas de pollo, los “hot dogs” y las patatas blancas fritas como opciones ocasionales** (una vez a la semana), y no como opciones diarias.



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soya, la leche, el trigo, los huevos, las nueces y las semillas.**

- ▶ **Haga que la fruta sea la opción para el postre.** Las tartas, las galletas y los pasteles con frecuencia son preparados con grasas sólidas. Cuando prepare postres horneados, sustituya parte de la mantequilla con salsa de manzana o yogurt.



**Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**

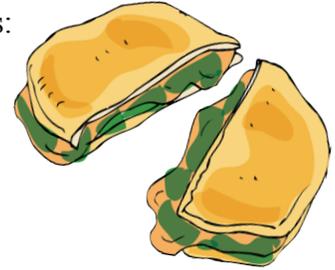
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer alimentos con menos grasas sólidas?

He aquí algunas maneras de lograr que los niños ingieran menos grasas sólidas:

- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva “Bolsillos de canguro” (rellene medio bolsillo de pan pita integral con pollo rebanado, lechuga romana, zanahorias ralladas y un poco de aderezo de ensalada). Pruebe el “Pollo crujiente horneado” (tiritas de pollo horneadas cubiertas con cereal o migajas de pan integral).



- ▶ **¡Cocinen juntos!** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. En lugar de hornear una pizza cubierta con queso entero y carnes grasosas, haga que los niños preparen sus propias mini pizzas usando pitas o panecillos inglés integrales y quesos parcialmente descremados o bajos en grasa junto con sus vegetales preferidos.



### Apoye el mensaje



- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre las grasas y aceites en los alimentos para niños. [http://fns.usda.gov/sites/default/Nibbles\\_Newsletter\\_22.pdf](http://fns.usda.gov/sites/default/Nibbles_Newsletter_22.pdf).
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos con pocas o sin grasas sólidas.** Vea *Choose MyPlate* para obtener más ideas. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>

## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ Sirva alimentos con poca o sin grasas saturadas o *trans*.
- ▶ Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los niveles de grasas saturadas y *trans* en los alimentos. Para la grasa *trans*, procure alimentos que tengan 0g de grasa *trans*. Para la grasa saturada, la etiqueta también proporciona el porcentaje (%) de Valores Diarios - elija alimentos con cifras bajas para la grasa saturada.

La etiqueta de Información Nutricional proporciona el porcentaje (%) de valores diarios para los nutrientes listados (excepto la grasa *trans*, los azúcares y la proteína).

El % del Valor Diario número que le indica si hay mucha o poca cantidad de un nutriente en una porción de comida. Este número también le ayuda a determinar si una porción de comida encaja en el total de la dieta diaria.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat 12g</b>	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate 31g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 20%	• Iron 4%

Un % del Valor Diario de 5% o menos es bajo; 20% o más es alto. Elija alimentos que sean bajos en grasa saturada.

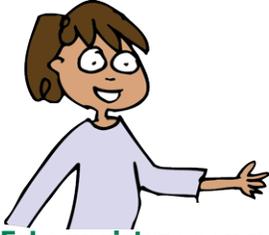
### Observe la etiqueta de Información Nutricional arriba para contestar estas preguntas.

- ▶ ¿Cuál es el tamaño de la porción para este alimento? \_\_\_\_\_
- ▶ ¿Cuál es el % del Valor Diario de grasa saturada en este alimento? \_\_\_\_\_
- ▶ ¿Este alimento es alto o bajo en grasa saturada? \_\_\_\_\_
- ▶ ¿Cuántos gramos de grasa *trans* hay en este alimento? \_\_\_\_\_
- ▶ ¿Este alimento es alto o bajo en grasa *trans*? \_\_\_\_\_
- ▶ ¿Cómo sabe si este alimento es alto o bajo en grasa saturada y *trans*? \_\_\_\_\_

más 'actividades' en la página siguiente...



...más 'actividades'



**Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Compare las etiquetas de Información Nutricional para las comidas del menú que incluyen grasas saturadas y *trans*. ¿Cuáles opciones contienen más grasa sólida y cuáles tienen menos? Cuando sea posible, elija alimentos que contengan 5% o menos de grasa saturada.**

- ▶ **Circule las comidas del menú que tengan un alto contenido de grasa saturada y *trans* en el menú.** Use el cuadro de *substitución de grasas y aceites* y el cuadro de *ejemplos de grasas sólidas y aceites* de esta hoja de consejos.
- ▶ **Observe las carnes y sustitutos de la carne del menú. Circule las comidas que tengan un alto contenido de grasas sólidas** (por ejemplo: el pollo frito, los palitos de pescado, los “hot dogs” y el queso grasoso).
- ▶ **Encuentre las comidas del menú que sean bajas en grasa saturada y *trans*. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden ser servidos en lugar de las comidas circuladas en el menú?**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ▶ **Escriba dos o tres maneras de disminuir la cantidad de grasa saturada y *trans* en el menú del próximo mes.** Piense en las opciones de alimentos que sean bajos en grasas sólidas, qué debe buscar cuando vaya de compras o las diferentes maneras de cocinar o preparar alimentos con menos grasas sólidas. (Consulte los consejos en esta hoja de consejos para encontrar maneras fáciles de reducir la cantidad de grasas sólidas.)

**Ejemplo:** *Brócoli al vapor en lugar de cocinar el brócoli con mantequilla.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_