



Grasas que se deben limitar en la alimentación

Al igual que en el caso de los adultos, existen algunos alimentos, que si bien no tienen porque eliminarse por completo de la dieta, deben limitarse durante la niñez. Esto, con el objetivo de evitar excesos de algunas sustancias, que a mediano o largo plazo, podría perjudicar el estado de salud.

<https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-aliment...> [1]

[2] [3] [4] [5]



Grasas que se deben limitar en la alimentación

Al igual que en el caso de los adultos, existen algunos alimentos, que si bien no tienen porque eliminarse por completo de la dieta, deben limitarse durante la niñez. Esto, con el objetivo de evitar excesos de algunas sustancias, que a mediano o largo plazo, podría perjudicar el estado de salud.

Viernes, Septiembre 11, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Un ejemplo de lo mencionado, consiste en algunos tipos de grasas presentes en productos derivados de los animales y algunos aceites, entre los que se mencionan:

Embutidos	Aceite de Palma
Mantequilla	Aceite de coco
Natilla	Leche de coco
Grasa de cerdo	Grasa visible de carnes
Queso crema	Piel de aves
Crema dulce	Paté

El tipo de grasa que aportan estos alimentos, se llama “saturada” y se ha relacionado con el aumento de niveles de colesterol en sangre, cuando se consumen en exceso.

Así, se considera una estrategia preventiva que, desde la infancia, se inicie el hábito de limitarlas y sustituirlas por otras más saludables (aceites, aguacate, aceitunas). Por ejemplo, en lugar que el niño consuma pan con mantequilla o paté todos los días, se recomienda pan con aguacate o mantequilla de maní; y utilizar mantequilla solo una vez por semana. Es necesario mencionar que la alimentación en este período, no debe ser baja en grasa.

Otro tipo de grasas que sí deben evitarse al máximo, son las “trans”, presentes en algunos alimentos procesados, por ejemplo: galletas rellenas, donas y pasteles fritos, lustres, coberturas de chocolate y comida rápida. No todos los alimentos mencionados las contienen, por lo que es útil leer las etiquetas

nutricionales. Algunas indicaciones para evitar las grasas trans son:

- Preferir galletas sencillas para las meriendas
- Evitar la repostería frita
- Limitar las visitas a restaurantes de comida rápida
- Preparar pizzas, hamburguesas o papas “caseras”

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/grasas_que_se_que se deben limitar en la alimentación](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/grasas_que_se_que_se_deben_limitar_en_la_alimentaci%C3%B3n)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Grasas%20que%20se%20deben%20limitar%20en%20la%20alimentaci%C3%B3n%20que%20se%20deben%20limitar%20en%20la%20alimentacion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/grasas-que-se-deben-limitar-en-la-alimentacion&title=Grasas que se deben limitar en la alimentación>

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/1971>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>