

cuada puede provocar en los niños y las niñas se encuentra hoy más que nunca al alcance de nuestras manos adultas.

Su mañana, su futuro depende en gran medida de que consigamos reflexionar con claridad sobre la problemática de la alimentación infantil y, al mismo tiempo, seamos capaces de trazar las mejores estrategias posibles para llevar estas ideas a la práctica.

Y sin duda aprender a comer sano para vivir feliz supone una tarea esencial que se aprende desde la más temprana infancia.

APRENDER A ‘PESCAR’

Resulta obvio pensar que una alimentación y una nutrición adecuadas son fundamentales en las diferentes etapas de la vida.

En las páginas del libro *Soy lo que como* (Aguilar, 2007) ya hemos comprendido que, como adultos que somos, debemos ser conscientes y saber que de un correcto equilibrio alimentario dependen prácticamente todas nuestras actividades y relaciones: el buen rendimiento en el trabajo, el merecido descanso por las noches, los vínculos que establecemos con los amigos, la pareja, la familia y los hijos...

Mantener una buena alimentación constituye una de las necesidades básicas de todos los seres humanos y el desarrollo pleno del organismo —¡del que la mente forma parte!— se vincula estrechamente con una alimentación saludable.

Esta afirmación es especialmente cierta para la infancia.

La alimentación de los niños y las niñas, el eje central que estructura este libro, requiere un aporte sano y equilibra-

do de nutrientes, además de que dicho aporte debe estar relacionado con la edad, con el sexo y con sus actividades físicas generales.

La infancia, no nos cansaremos de repetirlo, es el periodo más importante de nuestra vida, sobre todo porque en él tiene lugar el crecimiento y el desarrollo del organismo. Durante esta época el aumento de la masa corporal supone una característica fisiológica esencial, a la que hay que prestar especial cuidado.

Los más pequeños van creciendo por momentos ante nuestros ojos, van cambiando y desarrollándose, y no pasa un solo día sin que dejemos de sorprendernos ante tantos y tan veloces cambios.

Sin embargo, en la infancia no sólo se crece en estatura o se transforma el aspecto externo del cuerpo, sino que el crecimiento ocurre a nivel interno, donde órganos como el hígado y el cerebro o el sistema inmune crecen y maduran mientras adoptan su forma adulta.

Estos cambios en el tamaño y en la composición interna del organismo se consiguen a través de un aumento del número de células y del tamaño celular.

¿Qué requiere el organismo para crecer con salud durante la infancia?

Está claro: un aporte extra de energía y de nutrientes.

Y cuanto más saludables sean estos aportes y mejor equilibrada sea la dieta infantil, con mayor salud y energía crecerá el organismo de los más pequeños.

Por otra parte, la infancia constituye una etapa clave para enseñar a los niños a alimentarse de manera saludable. Y para ello, como sabiamente señala el refrán popular, «es preferible no dar el pescado sino enseñar a pescar».

En efecto, si los niños y las niñas aprenden desde pequeños la importancia y las ventajas que supone practicar una alimentación saludable para su desarrollo vital, tendrán realmente mucho ganado para seguir alimentándose de manera adecuada cuando lleguen a la edad adulta. Si interiorizan las costumbres imprescindibles, si hacen suyas una serie de pautas que hay que tener en cuenta, que no son difíciles de aprender ni mucho menos, el resultado tangible de este aprendizaje los ayudará a tener, qué duda cabe, una vida más sana en las diferentes etapas de su vida.

La salud y la felicidad dependen, bastante más de lo que a veces sospechamos, de una alimentación equilibrada y saludable.

De más está decir quizá que, entre estas sanas costumbres que hay que inculcar en los niños y en las niñas, se encuentra también la orientación para que elijan tanto en lo que al disfrute del tiempo de ocio se refiere como a lo importante que resulta hacer algún deporte u otro tipo de actividad física de manera regular.

¡Con la *Play Station* sólo ejercitan sus dedos!

Porque, y esto tiene que quedarnos bien grabado, una alimentación poco saludable, junto a la ausencia de actividad física regular, suponen las principales causas de enfermedades crónicas, entre las que es posible encontrar a uno de los enemigos más terribles presentes en nuestra sociedad actual: la obesidad, con la amplia gama de complicaciones que acarrea.

En la infancia y la adolescencia la obesidad es ciertamente un problema de primerísimo orden, sobre todo porque si no se toman medidas a tiempo existe una alta probabilidad de que el niño obeso se convierta en un adulto obeso.

Sin ir más lejos, en la población infantil y juvenil las enfermedades asociadas a la obesidad incluyen hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipemia (que es un trastorno de los lípidos), agravamiento de enfermedades del aparato respiratorio como el asma y trastornos psicológicos que incluyen la falta de autoestima y de valoración personal, que pueden llegar a provocar depresión.

OBESIDAD INFANTIL: UNA SITUACIÓN PREOCUPANTE

La situación actual no es, desde luego, demasiado alentadora, por lo que dedicaremos el capítulo VIII de este libro a comentar los múltiples inconvenientes que trae aparejada consigo la obesidad infantil y las mejores armas que tenemos a mano para *combatirla*.

Pero para dar un somero panorama inicial digamos que, según recientes estadísticas elaboradas por el Ministerio de Sanidad, en los últimos años la prevalencia de obesidad infantil (es decir, el número de casos que aparecen en la población infantil en un periodo determinado) está alcanzando cifras alarmantes. Y de hecho según los datos correspondientes a 2006, presentados por el Instituto Nacional de Estadística, las cifras de sobrepeso y de obesidad tanto adulta como infantil han vuelto a aumentar, y actualmente el 27,6 por ciento de la población infantil presenta sobrepeso u obesidad; es decir, un 11,4 por ciento más que hace cuatro años.

Ya en las dos últimas décadas se ha venido observando un importante aumento de la obesidad en general y de la obesidad infantil en particular.

Entre la población infantil y juvenil, es decir, la población comprendida entre los 2 y los 24 años, el aumento de los ca-

tos de obesidad se sitúa cerca del 14 por ciento, y el aumento de los casos de sobrepeso está cercano al 12 por ciento. Además, este aumento es considerablemente mayor entre los niños, un 15 por ciento, que entre las niñas, un 12 por ciento.

Por otro lado, el periodo de la infancia en el que se hallan cifras más elevadas de sobrepeso y de obesidad es la pubertad. Según datos oficiales, esto sucede en el 16,1 por ciento de los niños y las niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

El frío de las estadísticas nos muestra una situación actual, como mínimo, suficientemente preocupante. El número de casos de niños y niñas con obesidad infantil, como vemos, ha crecido exponencialmente, una tendencia que no parece tener visos de descender...

¿Motivos para la esperanza?

Muchos.

Sobre todo porque las causas que originan la obesidad infantil son perfectamente identificables.

La *palma* se la lleva desde luego el cambio sustancial ocurrido en los hábitos alimentarios, una transformación que se ha dado de manera vertiginosa en los últimos años, no sólo en España sino también en el resto del mundo.

Resumamos las causas más importantes que generan obesidad infantil:

► **Cambios en los hábitos alimentarios.** El mayor inconveniente está vinculado a las profundas transformaciones sociales y culturales que se han experimentado en los hábitos alimentarios de la población mundial en los últimos veinte años, unos hábitos de alimentación que han pasado a ser mucho menos saludables.

► **Abandono de la dieta mediterránea.** En nuestro país el progresivo abandono de la dieta mediterránea y de sus patrones saludables de alimentación supone sin duda uno de los inconvenientes más nocivos que afectan a la población infantil y juvenil en lo que a llevar una dieta sana se refiere. Por obra y gracia de los cambios en los hábitos alimentarios, el consumo de fruta, de verduras, de pescados y de legumbres prácticamente ha desaparecido de la dieta actual.

► **Aumento del consumo de «calorías vacías».** Uno de los resultados concretos del cambio en los hábitos alimentarios y del abandono de los parámetros establecidos por la dieta mediterránea es el elevado consumo actual de alimentos *plagados* de grasas y azúcares. Es decir, alimentos cuyos componentes dejan de nutrir al organismo para *dedicarse* sólo a engordarlo.

► **Disminución de la actividad física.** Paralelamente a las transformaciones en los hábitos alimentarios han cambiado también las costumbres relacionadas con el deporte y con la actividad física de la población. La sociedad se ha ido convirtiendo en una sociedad sedentaria, con el ordenador e Internet como puntas de lanza, y los niños y los adolescentes no son por supuesto ajenos a sus poco saludables consecuencias.

Pero... ¡que no cunda el pánico!

Es cierto que la situación actual es preocupante, pero de lo que se trata en este libro es, precisamente, de brindar ideas para que nos pongamos manos a la obra.

En él encontrarás respuestas al sinfín de preguntas que existen sobre alimentación infantil, todas ellas adaptadas a las diferentes etapas en las que la infancia se puede separar para que el análisis sea más profundo. Hallarás también formas

sencillas de organización y de distribución de las comidas y soluciones muy prácticas para que, si tu hijo o tu hija comen en el colegio, puedan seguir alimentándose de manera saludable. Encontrarás, además, ricas recetas fáciles de preparar con tus hijos, consejos prácticos que mejorarán la alimentación de los más pequeños y muchas otras curiosidades.

El deseo manifiesto de este libro es... ¡que sea tu menú más completo!

Hábitos saludables, salud vital

- ▶ Los hábitos alimentarios se inician entre los 3 y los 4 años, y quedan establecidos claramente a partir de los 11 años. A partir de este momento hay una tendencia a que se consoliden para el resto de la vida.
- ▶ Por todo ello es muy importante enseñar a los más pequeños a comer de manera saludable y equilibrada, para que ese adecuado patrón de comportamiento alimentario madure, perdure y los acompañe durante ese extraño y maravilloso viaje que habitualmente llamamos «vida».
- ▶ Entre las sanas costumbres que deben acompañar a la enseñanza de saludables hábitos alimentarios, se encuentra sin duda la de inculcar a los más pequeños la práctica activa y regular de deportes y actividades físicas. ¡Son el complemento ideal a una dieta saludable!

Datos para reflexionar

Algunos datos dan cuenta de la preocupante situación que atraviesa en la actualidad la alimentación infantil, con una de sus consecuencias negativas más importantes: la obesidad infantil.

Así, vemos que:

- En los últimos veinte años ha aumentado el porcentaje de niños obesos en España del 5 al 15 por ciento.
- En la mayoría de los casos la obesidad infantil está asociada al cambio ocurrido en los hábitos alimentarios en las últimas décadas y a una escasa o nula práctica de actividad física regular, producto de que la sociedad se ha vuelto «sedentaria».
- La probabilidad de que un niño de 4 años con obesidad se convierta en un adulto obeso es de un 20 por ciento. En la adolescencia el porcentaje se eleva hasta alcanzar el 80 por ciento.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescados, cereales integrales y frutos secos, junto con un incremento de la actividad física regular, ayuda a prevenir la obesidad, el sobrepeso y las complicaciones y enfermedades relacionadas con ellos.

Resumen

🍌 En muchos, tal vez en todos los aspectos, tanto en los que conciernen al desarrollo físico como al crecimiento psíquico, la infancia supone la etapa más importante en la vida de cualquier persona.

🍌 De este modo, una adecuada alimentación en la infancia constituye una clave imprescindible a tener en cuenta a la hora de que los más pequeños consigan alcanzar un objetivo verdaderamente primordial: aprender a comer sano para vivir felices.

🍌 En esta tarea resulta fundamental enseñarles la vital importancia que adquiere alimentarse de manera sana y equilibrada, porque si aprenden hábitos saludables desde su más temprana infancia tendrán muchas opciones de mantenerlos durante su adolescencia y su vida adulta.

🍌 Desde luego, en lo que se refiere a la alimentación infantil la situación actual está lejos de ser un lecho de rosas. Los datos nos muestran un panorama preocupante, con un aumento acelerado de casos de sobrepeso y obesidad infantil, problemas que traen aparejadas consecuencias suficientemente relevantes como para reflexionar detenidamente

y ponerse manos a la obra para intentar prevenirlas.

🍌 En este sentido, el cambio en los hábitos alimentarios supone probablemente el mayor inconveniente contra el que es preciso luchar.

🍌 El abandono de la dieta mediterránea en España y la casi completa ausencia de ejercicio, potenciada por una sociedad que se ha vuelto sedentaria y excluye de sí la actividad física, no ayudan a que los más pequeños consigan aprender y puedan sostener luego hábitos y pautas de alimentación sanas y equilibradas.

🍌 Ocuparse en lugar de preocuparse: tal vez ésta sea la llave para que los padres y las madres consigan inculcar en sus hijos y en sus hijas hábitos de alimentación saludables.

Capítulo I

Tipos de alimentos: necesidades en la infancia

Para que nuestros niños y nuestras niñas consigan mantener una alimentación saludable y equilibrada, que no sólo favorezca eficazmente su crecimiento y desarrollo vital sino que también los ayude a prevenir futuras enfermedades, resulta una tarea indispensable conocer en profundidad qué tipo de alimentos existen.

Reconocer sus particularidades ayudará a saber cuáles pueden ser sus beneficios y qué consecuencias inapropiadas pueden derivarse de su abuso.

Porque en la infancia se tienen necesidades muy concretas a la hora de alimentarse de manera adecuada, y existen muchas opciones para prevenir y poner solución a los problemas que puedan presentarse.

Veamos entonces, uno por uno, cuáles son estos alimentos y qué tipo de necesidades se encargan de cubrir en la infancia.

PROTEÍNAS: CRECER ES LO PRIMERO

Las proteínas son esenciales para la vida.

No en vano su nombre deriva etimológicamente de la palabra griega *protos*, que significa «el primero».

El crecimiento depende, pues, en gran medida de las proteínas, imprescindibles para el correcto funcionamiento celular.

Además, tampoco hay que olvidar que las proteínas son las encargadas de formar en el organismo los anticuerpos que nos protegerán de las infecciones.

El grupo de las proteínas comprende dos tipos: las proteínas de origen animal y las proteínas de origen vegetal.

En la siguiente lista podemos ver qué alimentos se vinculan a cada una de ellas:

► **Las proteínas de origen animal.** Se encuentran en las carnes (vaca, cerdo, cordero, etcétera), las aves (pollo, pavo, pato, etcétera), los huevos, los pescados (blancos y azules), los mariscos (gambas, langostinos, etcétera), los moluscos (sepia, calamar, mejillones, pulpo) y la leche y los productos lácteos (yogur, quesos, etcétera). Los embutidos, como el salchichón y el chorizo, y las salchichas, al estar fabricados con derivados cárnicos, también tienen una alta proporción de proteínas animales. Pero... ¡cuidado!: en contrapartida contienen una elevada proporción de grasa, que, además, es grasa saturada, que eleva el colesterol LDL o colesterol «malo».

► **Las proteínas de origen vegetal.** Se hallan en legumbres como lentejas, garbanzos, judías blancas y pintas, y en la soja. Los frutos secos, como las nueces, las avellanas y las almendras, también son ricos en proteínas, pero a su vez contienen una elevada proporción de grasa, aunque se trata de grasa poliinsaturada, que es protectora cardiovascular.

Todos estos alimentos aportan proteínas de muy buena calidad, por lo que resultan imprescindibles en la alimentación de los niños y las niñas.

Ahora bien: las proteínas están formadas por aminoácidos, y de ellos hay ocho que son «esenciales». Es decir, como lo sugiere su calificación, son aminoácidos imprescindibles para el organismo.

Sin embargo, como el organismo no los puede fabricar, deben ingerirse con la dieta.

Se toma como patrón de proteína a la de la clara del huevo y con ésta se compara el resto de las proteínas.

Las proteínas animales contienen los ocho aminoácidos esenciales, en tanto que las proteínas vegetales suelen ser deficitarias en algún aminoácido, excepción hecha de la soja, cuya proteína contiene los ocho aminoácidos esenciales.

A las proteínas que forman las legumbres les faltan algunos de los aminoácidos esenciales, problema que se soluciona cuando las legumbres se comen junto a cereales como el arroz o el pan, que contienen el o los aminoácidos ausentes. Pensemos que de este modo formamos una proteína completa de alto valor biológico y nutritivo, equivalente a la que podríamos ingerir comiendo un buen filete.

La necesidad de proteínas es mayor en la infancia que en la edad adulta, y a su vez también depende de las edades del niño.

Así vemos por ejemplo:

- ▶ En los lactantes las necesidades de proteínas son muy elevadas, luego disminuyen y vuelven a elevarse en la pubertad.
- ▶ Entre las chicas las máximas necesidades de proteínas corresponden a la edad comprendida entre los 10 y los 12 años.
- ▶ Entre los chicos las necesidades máximas de proteínas corresponden a la edad comprendida entre los 14 y los 17 años.

¡Que nunca falte el pescado!

- ▶ Muchas personas creen que el pescado contiene menos proteínas que la carne. Esto no es cierto en absoluto, pues los pescados blancos y sobre todo los pescados azules y los mariscos contienen una cantidad considerable de proteínas.
- ▶ Lo que sucede es que el pescado tiene unas proteínas poco fibrosas, porque contiene poco colágeno entre sus fibras musculares. Esto hace que su carne sea mas tierna y su digestión mas fácil y rápida, por lo que resultan un alimento ideal para los más pequeños.
- ▶ Los pescados azules, al contener más grasa, pueden resultar algo más pesados de digerir, sobre todo si se comen fritos o rebozados. Pero el pescado azul tiene un tipo de grasa «buena», insaturada: son los ácidos omega-3, que ayudan a disminuir el colesterol «malo» o LDL y a aumentar el colesterol «bueno» o HDL; a la vez cuentan con un efecto protector para el aparato cardiovascular.

Frutos secos, ricos y saludables

► Nueces, almendras, piñones, avellanas, pistachos, castañas... son alimentos ricos en proteínas, en grasas, oligoelementos y, según el tipo de fruto seco, también nos pueden aportar cantidades importantes de vitaminas (sobre todo del grupo B) y de ácidos grasos esenciales.

► Las grasas que contienen son altamente beneficiosas, pues son insaturadas, como, por ejemplo, el ácido oleico (el mismo al que el aceite de oliva debe sus maravillosas propiedades), que abunda en las almendras y en las avellanas. Las nueces y los cacahuetes contienen en cambio más ácido linoleico, que tiene un efecto protector cardiovascular. Son ricos en magnesio, potasio, zinc, calcio, hierro, y sobre todo en vitaminas B₁ y B₃ y en ácido fólico. Además, son una fuente importante de vitamina E.

► Enseña a los más pequeños a comerlos moderadamente, pues son muy energéticos, pero de una forma frecuente, incorporándolos a los alimentos cotidianos: en un guiso de pollo, al saltar unas verduras, al preparar una ensalada o al elaborar un rico postre.

HIDRATOS DE CARBONO: LA 'GASOLINA' DEL ORGANISMO

Los hidratos de carbono cumplen un papel fundamentalmente energético. Al ser *quemados* por el organismo proporcionan una parte muy importante de la cantidad de energía necesaria para mantener las distintas funciones y actividades de nuestro cuerpo.

Podemos dividirlos en dos grandes grupos:

- ▶ **Hidratos de carbono simples.** Como son, por ejemplo, el azúcar, la mermelada, la miel, los pasteles, etcétera.
- ▶ **Hidratos de carbono complejos.** Son los que se encuentran en los cereales; es decir, el pan, el arroz, la pasta; además de en las legumbres y en las patatas.

Una buena alimentación debe contener estos dos tipos de hidratos de carbono en la dieta.

Sin embargo, tanto para los adultos como para los más pequeños es preciso ingerir más hidratos complejos que simples, ya que mantienen unos niveles de glucosa en sangre más uniformes y continuos, lo que nos ayuda a mantener un adecuado nivel de energía durante un mayor periodo de tiempo.

También es preferible comer cereales integrales porque de esta manera se conservan todos sus componentes, parte de los cuales se pierde en el proceso de refinado industrial.

Los granos de cereales están constituidos fundamentalmente por dos partes:

- ▶ **La cáscara.** Es la parte externa del grano y está formada exclusivamente por fibra.
- ▶ **La semilla.** Es la parte interna del grano y está formada por el germen. Es aquí donde se encuentran las proteínas, las

vitaminas y los minerales del grano de cereal, además de ácidos grasos y, sobre todo, almidón o fécula.

En el proceso de refinado al que nos referíamos sólo se aprovecha el almidón, por lo que se pierden los otros componentes nutritivos del grano de cereal. Por eso insistimos en que los cereales integrales resultan mucho más nutritivos para el organismo que los cereales refinados.

Resulta también necesaria una buena proporción diaria de fibra en la dieta de los niños y de las niñas.

La fibra se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen vegetal y es muy importante su ingesta porque ayuda a prevenir el estreñimiento —un problema que aparece cada vez con mayor frecuencia entre la población infantil—, además de que ayuda a regular los niveles de colesterol y de glucosa, dato fundamental para los diabéticos.

Hay fibra en las verduras, en las frutas, en las legumbres, en las patatas y en los cereales, sobre todo, como sugeríamos, si son integrales. La fibra de las verduras y la de los cereales es diferente a la fibra de las frutas, las legumbres y las patatas, por lo que es necesario realizar una alimentación variada para tener un aporte completo de ambos tipos de fibra vegetal.

El pan, el arroz, la pasta y las legumbres son indispensables en la alimentación de los niños, ya que justamente son muy ricos en hidratos de carbono.

Entre el 50 y el 60 por ciento del aporte energético de los más pequeños debe hacerse con hidratos de carbono. Como si se tratara de la gasolina que necesita un coche para circular, los niños y las niñas necesitan hidratos de carbono, de donde obtienen la energía suficiente para ir a la escuela, para ju-

gar y para aprender, entre otras cosas... ¡a alimentarse de manera saludable!

Por otra parte, estos alimentos tienen naturalmente un bajo contenido en grasa y son ricos en vitaminas, especialmente del grupo B, además de ser ricos también en minerales.

Las proteínas que los forman no son de alta calidad, pero si, por ejemplo, se combinan las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes o habas) con cereales como el arroz o la pasta, se obtiene un plato con proteína de alta calidad, como la que se obtiene de carnes, huevos y pescados.

Esto supone, además, un efecto beneficioso en un doble aspecto: no sólo varía la alimentación sino que abarata su coste.

Los niños y el azúcar

► Ay, ay, ay... ¡los niños y el azúcar! A los más pequeños les gusta el sabor dulce de forma natural, pues no en vano su primer alimento es la leche materna, que tiene un sabor dulce suave. Pero una alimentación equilibrada no puede contener más de, aproximadamente, un 10 por ciento de carbohidratos simples como el azúcar.

► Cuando comemos azúcar, ésta se transforma entre otras cosas en glucosa, que es una fuente de energía para el organismo, además de ser el único alimento que utiliza el cerebro. La glucosa se almacena en el hígado y en los músculos para que pueda ser utilizada cuando el organismo lo requiera. Pero cuando existe un exceso de glu-

cosa, motivado por un excesivo consumo de azúcar, entonces el organismo la transforma en grasa, que queda depositada, lo que contribuye a la aparición de sobrepeso y obesidad.

► De todo esto es fácil deducir que un niño puede desde luego endulzar una bebida o un yogur con un poco de azúcar o tomar de vez en cuando un bollo o un pastel. Pero si come bollería o pasteles a diario, que de media contienen unos 20 o 25 gramos de azúcar, o se pone dos o más cucharaditas de azúcar en los yogures o en las bebidas, es preciso activar la señal de alarma. Porque si, además, por ejemplo, bebe cada día dos refrescos, cada uno de los cuales contiene unos 35 gramos de azúcar por cada 33 centilitros de bebida (es decir, una lata), resulta que se está tomando diariamente entre 65 y 70 gramos de azúcar, y, si sumamos esta cantidad de azúcar, equivale a unas 480 kilocalorías. Si una dieta saludable para los niños requiere unas 2.000 kilocalorías de promedio... ¡casi la cuarta parte estaría produciéndose a base del azúcar de los refrescos!

► Por otra parte, la causa dietética más importante en la aparición de la caries dental es el azúcar, que se encuentra ampliamente utilizado en alimentos de alto consumo por parte de los más pequeños: bollería, galletas, pasteles, chucherías, golosinas, refrescos, zumos de frutas, ket-

chup, etcétera. La cantidad de azúcar consumido y la frecuencia de su consumo están directamente relacionados con la aparición de la caries dental.

► Vigilar el consumo de azúcar de los niños y las niñas es, pues, una tarea esencial para la que sirve un concepto simple y bien concreto que te puedes anotar en un *post-it* y pegar en la puerta de la nevera: ¡viva la moderación!

AL ABRIGO DE LAS GRASAS

Las grasas son imprescindibles para la vida, porque entre sus funciones está la de ayudarnos a mantener el calor corporal.

Lo que sucede es que en nuestro *opulento* Occidente las ingerimos de forma excesiva, por lo que se convierten entonces en dañinas y favorecen la aparición de obesidad, de problemas cardiovasculares, de diabetes y de un largo etcétera de enfermedades.

Es posible dividir las grasas en dos grandes grupos:

► **Grasas saturadas.** Son las grasas de origen animal (excepto las grasas de los pescados). Pero... ¡cuidado!, porque también las podemos encontrar en los aceites vegetales de palma y de coco. Estas grasas favorecen el aumento del colesterol LDL o colesterol «malo», que se relaciona con la aparición de enfermedades cardiovasculares y que contribuyen a generar obesidad.

► **Grasas insaturadas.** Son las de origen vegetal (excepto las grasas de los aceites de palma y de coco) y también las que se encuentran en los pescados azules. Estas grasas tienen efectos beneficiosos para el organismo, pues no aumentan el colesterol LDL y en general poseen un efecto protector cardiovascular.

Es posible encontrar grasas saturadas en las carnes, las aves (sobre todo bajo la piel), los huevos y en los derivados cárnicos (embutidos como el salchichón y el chorizo, las pancetas, el beicon o las salchichas). El jamón ibérico de cerdos alimentados con bellota contiene entre un 45 y un 60 por ciento de grasa insaturada, dato que lo convierte en un alimento completamente distinto al jamón serrano «industrial», cuya grasa es mucho más saturada.

Entre las grasas insaturadas se encuentran los ácidos omega-3. Son un tipo de ácidos esenciales (ácido linolénico, EPA, DHA) y su presencia está garantizada en las nueces, el aceite de soja, las semillas de lino, los pescados azules y también en la leche materna.

Es muy importante que la alimentación de los niños contenga ácidos omega-3 de fuentes naturales, pues estos ácidos grasos son fundamentales para el desarrollo cerebral. Además, tienen una acción antiinflamatoria y de protección cardiovascular, alérgica y autoinmune de considerable importancia.

Otro tipo de grasas insaturadas está constituido por los ácidos omega-6, que se encuentran en los aceites vegetales de girasol y de maíz, en la onagra, en la borraja, en las semillas de sésamo o en las pipas de girasol.

El principal ácido de la serie es el ácido linolénico, que también es esencial, es decir, imprescindible para la vida. Es-

tos ácidos grasos modulan la respuesta inflamatoria y la respuesta alérgica, entre otras acciones de relevancia que cumplen para mantener la salud del organismo.

Ácidos omega-3 y omega-6: la búsqueda del equilibrio

- ▶ La ingesta de grasas omega-6 y omega-3 debe guardar una proporción adecuada. Científicamente se acepta que la proporción de 5:1 (omega-6: omega-3) es correcta. Pero nuestra alimentación cotidiana no cumple esa proporción, pues llega a ser de 12:1. Y eso sin tener en cuenta el tipo de alimentación de la sociedad estadounidense, donde se llega a la *delirante* proporción de... ¡25:1!
- ▶ Cuando la alimentación es demasiado rica en grasas omega-6, se forma en exceso otro ácido graso, el ácido araquidónico, lo que favorece la aparición de fenómenos inflamatorios, arterioscleróticos y alérgicos. Este tipo de grasa vegetal es el que se utiliza en la elaboración de la mayoría de las mayonesas comerciales, los precocinados, la bollería industrial y en muchos otros alimentos fabricados por la industria alimentaria a gran escala.
- ▶ Estos datos no hacen más que confirmar la importancia de que nuestros niños y niñas moderen o reduzcan la ingesta de grasa, sobre todo aquella que se encuentra presente en los alimentos precocinados o en los productos de bollería.