

Decálogo sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes



1

Las grasas son un componente importante en la dieta humana, pues proporcionan energía, pero también son clave en varias funciones biológicas, incluidos el crecimiento y el desarrollo. Los lípidos son el principio inmediato más energético (9 kcal/g), por lo que su consumo es fundamental a lo largo de toda la edad pediátrica, especialmente en los periodos de rápido crecimiento: los 2-3 primeros años de vida y la adolescencia. Más del 90% de las grasas de la dieta son triglicéridos.

2

Los lípidos se clasifican químicamente en función del número de dobles enlaces que contienen los ácidos grasos: ácidos grasos saturados (AGS), ácidos grasos monoinsaturados (AGM), y ácidos grasos poliinsaturados (AGPI). A su vez, los AGPI se clasifican por su longitud y por la posición del último doble enlace, siendo las familias más importantes la ω -6, iniciada por el ácido linoleico (AL) y en la que el ácido araquidónico (AA) es el metabolito más importante; y la ω -3, iniciada por el ácido α -linolénico (α -Ln), en la que los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) son los metabolitos más destacados. El AGM más importante es el ácido oleico. Los ácidos grasos con dobles enlaces (mono- o poliinsaturados) también se pueden clasificar, en función de la posición de la molécula de hidrógeno en el doble enlace, en *cis* (que es la forma predominante en la naturaleza) o *trans* (que es más habitual en las grasas de producción industrial. Se encuentra también de manera natural en la carne de rumiantes y en la grasa de los productos lácteos; así mismo, se puede formar en la fritura de aceites, en la hidrogenación parcial y durante el refinado de aceites vegetales).

3

Hasta ahora se venía aceptando que cada grupo de ácidos grasos (AGS, AGM, AGPI) tenía unos efectos para la salud, y sobre esa base se hacían las recomendaciones sobre su ingesta. Esto, aunque globalmente es correcto, hay que matizarlo, ya que actualmente se sabe que determinados ácidos grasos individuales tienen propiedades biológicas específicas y, por tanto, diferentes efectos para la salud.

4

Los ácidos grasos oleico, linoleico y α -Ln están involucrados en el mantenimiento de unas adecuadas concentraciones de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre, y de la tensión arterial, así como en la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades autoinmunes. Si bien muchos de estos efectos están demostrados en adultos, no existen datos concluyentes en la población pediátrica, por lo que las recomendaciones se hacen por extrapolación. Los ácidos AA, EPA y especialmente el DHA son importantes para la función visual y el desarrollo neurocognitivo en prematuros y recién nacidos, por lo que se consideran semiesenciales durante este periodo. Además, actualmente se está evaluando su papel en la génesis de distintas enfermedades asociadas a la prematuridad. El DHA se utiliza también en el tratamiento de determinadas condiciones, como la fibrosis quística y las enfermedades metabólicas (aminoacidopatías, trastornos del ciclo de la urea, enfermedades peroxisomales), y se investiga su papel en la patogenia de los trastornos de déficit de atención/hiperactividad (TDAH), autismo, caquexia cancerosa, etc.

5

Los lípidos son importantes tanto por su aporte calórico como por su función en la prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes. Por ello, las recomendaciones sobre su ingesta se deben hacer no sólo como aporte total (cuantitativo) sino también en relación a su composición (cualitativo).

6

Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas animales escoger margarinas ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas *trans*, o las grasas de origen animal.



7

Según datos de consumo en nuestro medio, la ingesta de grasa total en la población pediátrica española es adecuada cuantitativamente hasta los 3 años, y es de aproximadamente el 40% del VCT en escolares y adolescentes, es decir, algo superior a lo recomendado. Sin embargo, existen grupos de población que consumen claramente por encima de estas recomendaciones, proporcionando un alto aporte calórico y aumentando el riesgo de obesidad.

8

A partir del año de edad, se observa un consumo alto de AGS y bajo de AGPI, por lo que la calidad de la ingesta de los lípidos no es la óptima.

9

El exceso de consumo, o la ingesta desequilibrada de grasas, puede ser perjudicial para la salud. Para adecuar la cantidad de grasa de la dieta se deben hacer las siguientes recomendaciones prácticas:

- Eliminar la grasa visible de las carnes.
- Consumir pollo sin piel.
- Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros.
- Valorar recomendar el uso de leche semidesnatada a partir de los 2 años.

Para aumentar la calidad de la grasa de la dieta las recomendaciones prácticas son:

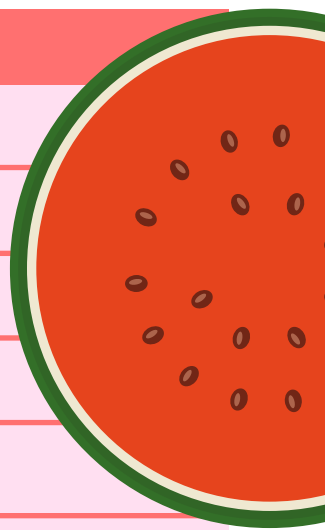
- Aumentar el consumo de pescado a 3-4 veces a la semana si es blanco, y al menos a 2 veces a la semana si es azul.
- Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas untables, escoger margarinas, ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas *trans* o grasas de origen animal.
- Utilizar formas culinarias sencillas: hervido, plancha y horno. Los fritos, aunque contribuyen a aumentar el contenido calórico de los alimentos, pueden utilizarse si es con aceite de oliva con una fritura a alta temperatura y de poco tiempo.



10

Los lípidos son una parte importante de la alimentación, no sólo como fuente calórica sino también por sus efectos preventivos de enfermedades crónicas. Por ello, el pediatra debe revisar la alimentación de cada niño con el fin de evitar el consumo excesivo de determinados alimentos y promover el consumo de aquellos que contribuyen a mejorar su calidad lipídica, lo cual redundará en efectos beneficiosos para la salud.

| DIETA | RECOMENDACIÓN |
|---|---|
| INGESTA TOTAL DE GRASAS | 30-40% del VCT en 1-3 años 25-35% del VCT en 4-18 años |
| ÁCIDOS GRASOS SATURADOS | <10% del VCT |
| ÁCIDOS GRASOS POLINSATURADOS (AGPI) | 5-15% del VCT |
| ω -6 AGPI | 5-10% del VCT |
| ω -3 AGPI | 0,6-1,2% del VCT |
| ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS | Sin restricción respecto al total de grasas |
| ÁCIDOS GRASOS <i>TRANS</i> ¹ | <2% de la energía |



¹Resultado del procesado de ciertos alimentos para intentar disminuir el contenido de grasas saturadas.

Se encuentra también de manera natural en la carne de rumiantes y en la grasa de los productos lácteos. Así mismo, se puede formar en la fritura de aceites, en la hidrogenación parcial y durante el refinado de aceites vegetales.

