



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

Envíanos un correo electrónico a
info@kidsinnutrition.org



Semana 4: Grasas Y Métodos de Cocinar

Las [grasas](#) son necesarias para nuestro crecimiento y desarrollo porque nos proporciona energía, protege nuestros nervios, mantiene el colesterol, y soporta el crecimiento de las células. Sin embargo, consumir el tipo de grasa correcta es importante para nuestro cerebro y el corazón. El tipo de grasa encontrada en alimentos saludables para el corazón son principalmente grasas insaturadas, con algunas grasas saturadas. Alimentos con grasas no saludables son generalmente procesados o fritos y también contienen grasas saturadas porque las grasas trans están formalmente prohibidas en América. Dado que las grasas saturadas se incluyen en las dos categorías, viendo la comida en su totalidad en vez de enfocarse en un solo nutriente es más apropiado. Especialmente, cuando uno está determinando el beneficio o riesgo en consumir comidas con grasas saturadas. [Recomendaciones](#) de reducir la grasa saturada puede arriesgar el consumo de alimentos ricos en nutrientes que son importantes para prevenir enfermedades y mejorar la salud. A pesar de su presencia en comidas altamente procesadas, carne roja y procesada, y comidas fritas, las grasas saturadas pueden estar incluidas en una dieta saludable. Diferentes tipos de [ácido grasos saturados](#) (AGS) tienen diferentes efectos en el cuerpo dependiendo de la fuente de alimentación. Sin embargo, comer demasiado alimentos procesados y comidas fritas conteniendo grasas saturadas puede conllevar a la [obesidad](#) y [enfermedad cardiovascular \(ECV\)](#). ¡Para cumplir con tu ingestión dietética de grasas, escoge más alimentos con grasas insaturadas!



El Árbol de Corazón Saludable de K1N

Lección Objetivos:

- Explicar por qué grasas son importantes para el cuerpo.
- Describir cuales comidas tienen cuáles tipos de grasa y cómo elegir opciones más saludables.
- Distinguir entre saludable y no saludable métodos de cocinar.

Métodos de Cocinar



Escogiendo cuales comidas a incluir en su dieta es solo un aspecto de comiendo saludable; la manera en que prepara su comida también impacta el valor nutricional de la comida. Maneras de preparar comida más saludable como friendo en una pana, cocinando al vapor, hirviendo, horneando, y asando usan poco aceite. ¡Algunas comidas no requieren que sean cocinadas y se pueden comer cruda!

Aunque comida frita puede ser sabrosa, comida frita absorbe el aceite y es alto en grasa trans. ¡Procure a comer comida frita en moderación!

Grasa Saturada y No Saturada

El consumo excesivo de alimentos procesados y alimentos fritos que contienen grasas saturadas, eleva el colesterol malo. El colesterol malo también se conoce como la lipoproteína de baja densidad (LBD pequeñas y densas). Esto puede causar la formación de depósitos de colesterol llamados placa en las arterias (Figura A). La acumulación de placa restringe el flujo sanguíneo y causa que los órganos como el cerebro y el corazón no reciben oxígeno que necesitan para funcionar. Esto conlleva un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Comparado con

comidas procesadas y comidas fritas, la grasa saturada que se encuentra en alimentos enteros no elevan la cantidad de los mismos [LBDs pequeños y densos](#) que están asociados con el riesgo de enfermedades del corazón. Por esta razón, es importante considerar los alimentos por todos sus componentes saludables.

Al contrario, los alimentos con grasas insaturadas incluyen nueces, aguacate, semillas, aceite de oliva y de aguacate, y pescado grasos que contienen ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Estos alimentos contienen colesterol bueno llamado lipoproteína de alta densidad (LAD). LADs ayudan a eliminar placa y a enviar los lipoproteínas de baja densidad (LBD) al hígado para ser eliminados. Esto reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Esto permite que haya mejor circulación de la sangre, demostrado en la Figura B.



Figura A



Figura B

¡Desafío Semanal!

¡Consuma comidas con grasas saludables como nueces, avocados y semillas cada día por una semana!



Receta de Semana 4: Hummus Hecho en Casa

Tiempo de Preparación: 5 minutos (tiempo de espera: 7 horas/durante la noche)

Porciones: 2 $\frac{3}{4}$ tazas

Ingredientes:

- 4 dientes de ajo
- 2 tazas de garbanzos de lata, drenados, reserva el líquido
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal de kosher
- $\frac{1}{3}$ tahini
- 6 cucharadas de jugo de limón (2 limones)
- 2 cucharadas de agua o líquido de los garbanzos
- $\frac{1}{2}$ cucharaditas de comino molido



Instrucciones:

1. Pica el ajo en el procesador de alimentos.
2. Agrega tahini y jugo de limón al procesador de alimentos. Procesa por un 1 minuto.
3. Agrega comino y sal al procesador de alimentos. Procesa hasta que esté bien mezclado.
4. Agrega los garbanzos y procesa hasta que esté espeso y suave.
5. Si el hummus está demasiado espeso, agrega unas cucharadas de agua o líquido de los garbanzos para llegar a la consistencia deseada.
6. ¡Modifica esta receta a tu gusto! Agrega remolacha, chile morron asado, hierbas, y especias ... ¡las posibilidades son infinitas!