

Fundamentos de Nutrición: Grasas (la Parte 4 de 5)

Como con hidratos de carbono en años recientes, las grasas han sido incorrectamente acusadas de ser "malo". Unos son definitivamente mejores que los otros, pero las ciertas clases de grasa están realmente bien para nosotros y son una parte importante de una dieta sana.

Las grasas son nutrientes en el alimento que el cuerpo usa para construir el tejido de nervio (como el cerebro) y hormonas. El cuerpo también usa la grasa como el combustible. Si las grasas comidas no son quemadas como la energía o usadas como componentes básicos, ellos son almacenados por el cuerpo en células gordas. Este es el modo del cuerpo de pensar en el futuro: salvando la grasa del futuro uso, el cuerpo planea durante tiempos cuando el alimento podría ser escaso.

La grasa da el sabor de alimento y la textura, pero es también alto en calorías y las cantidades de exceso de la comida grasa (como con cantidades de exceso de cualquier alimento) pueden causar muchos problemas de salud. Para niños y adolescencia, los postres y los bocados (incluso patatas fritas, chocolate, pasteles, rosquillas, masa, y galletas) son una fuente significativa de grasa. Los niños también se hacen gordos de productos de leche entera y carnes altas gordas, como tocino, perros calientes, y no apoyan la carne de res.

Por supuesto, la comida rápida y las comidas para llevar tienden a tener más gordo que la cocina de casa; y en restaurantes, los platos freídos son los más altos en el contenido gordo. La grasa también a menudo "se esconde" en la comida en la forma de cremoso, con sabor a queso, o salsas de despensa o aliños para ensalada.

De todos modos, la grasa es una parte importante de una dieta sana cuando los niños comen las clases derechas en cantidades recomendadas.

Por qué Algunas Grasas Son Sanas

El consumo gordo adecuado es esencial a crecimiento y desarrollo. Los niños jóvenes, sobre todo, necesitan una cierta cantidad de grasa en sus dietas para ayudar al sistema cerebral y nervioso a desarrollarse correctamente.

Además de suministro de combustible para el cuerpo, grasas:

- ☀ la ayuda en la absorción de algunas vitaminas (las vitaminas A, D, E, y K son gordas soluble, significando que ellos sólo pueden ser absorbidos si hay grasa en la dieta de una persona)
- ☀ son los componentes básicos de hormonas
- ☀ son necesarios para aislar todos los tejidos de sistema nerviosos en el cuerpo
- ☀ ayude a la gente a sentirse lleno, entonces ellos con menor probabilidad comerán tan mucho

Tipos de Grasas

Para ayudarle a entender grasas, aquí está una mirada a los tres tipos principales:

Grasas no saturadas: Encontrado en comida de planta y pescado, estas grasas son vistas como neutras o hasta beneficiosas a la salud de corazón.

Los tipos de grasas no saturadas son:

- ☀ monounsaturated, encontrado en aguacates y aceituna, cacahuete, y petróleo canola
- ☀ rico en enlaces no saturados, encontrado en la mayor parte de aceites vegetales
- ☀ Omega 3 ácidos grasos, un tipo de los ricos en enlaces no saturados

Grasas saturadas: Encontrado en la carne y otros productos de animal, como la mantequilla, mantequilla, manteca de cerdo, queso, y leche (excepto pasan rozando o sin grasa), las grasas saturadas están también en palma y petróleo de coco, que a menudo es usado en los bienes horneados de la publicidad. La comida de demasiada grasa saturada puede levantar niveles de colesterol de sangre y aumentar el riesgo de la enfermedad cardíaca.

Grasas de transacción: Encontrado en margarina (sobre todo los palos), comida de bocado comercial y bienes horneados, y alguna comida comercialmente freída. Las grasas de transacción (también llamó ácidos de gordinflón de transacción) son creadas cuando los aceites vegetales son hydrogenated (sentido que los átomos de hidrógeno son añadidos a la molécula gorda entonces ellos permanecen sólidos en la temperatura de cuarto). Como grasas saturadas, las grasas de transacción pueden levantar el colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Los fabricantes de alimento deben poner grasas de transacción en una lista en etiquetas de alimento, pero también pueden referirse a ellos como "hydrogenated" "o parcialmente hydrogenated" petróleo a la lista de ingrediente.

¿Cuánta Grasa Debería Niños Ponerse?

Aunque algunas personas puedan pensar que es sabio tratar de cortar la grasa totalmente o en exceso limitarlo, es crucial para la grasa para quedarse una parte de la dieta de un niño. Para niños jóvenes, sobre todo, la grasa y el colesterol desempeñan papeles importantes en el desarrollo cerebral. Y para aquel de menos de 2 años, la grasa no debería ser restringida.

Comiendo cantidades adecuadas de grasa es una parte importante de una dieta sana, es verdadero que muchos niños hoy comen demasiado de ello. Y la grasa de exceso en la dieta de un niño puede conducir a la ganancia de peso. Los niños que llevan el peso de exceso en la adultez tienen el mayor riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, y diabetes.

El modo más eficaz de enseñar a niños hábitos de comida sanos es dar buen ejemplo usted mismo. Haga el alimento nutritivo una prioridad en su vida enseñando a sus niños como preparar comidas sanas y bocados. Estableciendo hábitos de comida sensibles, la elección de la comida sabiamente, y ejercer con regularidad es las llaves a un estilo de vida sano.

Aquí están algunos modos de guardar el consumo gordo de niños dentro de las variedades recomendadas:

- ❖ Sirva la comida naturalmente de pocas calorías, como frutas y verduras, granos enteros, carnes delgadas y pescado, así como productos lácteos de pocas calorías.
- ❖ Elija grasas más sanas, no saturadas cocinando y reduzca la cantidad que usted usa.
- ❖ Cocinando la carne, los peces, o la volatería, **optan por achicharrante, interrogatorio, o asar (en un estante)**. Estos métodos permiten que la grasa gotee lejos durante la cocina, que reduce en calorías, también. La freidura, por otra parte, añade la grasa. Quite la piel de la volatería.
- ❖ **Precávase de reclamaciones gordas y de pocas calorías reducidas.** Estos productos a menudo tienen más azúcar añadido y tan muchas calorías.
- ❖ **Embale almuerzos escolares y comidas** para salidas de familia en vez de ir a restaurantes de comida rápida o confiar en su niño para hacer opciones sanas en la cafetería escolar.
- ❖ Cenando, **los niños de ayuda hacen opciones equilibradas** que no incluyen cantidades grandes de grasa. Por ejemplo, haga una parte de ensalada verde de la orden y use vestir de pocas calorías en el lado. Anime elegir la mostaza en vez de la mayonesa en emparedados. Elija platos horneados, asados a la parrilla, o cocidos al vapor más bien que freído. El límite visita a restaurantes de comida rápida.

Boletín de noticias de octubre: Fundamentos de Nutrición: La Parte 4 de Grasas de 5

Prueba Postal / octubre de 2009

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende la función de grasas en el cuerpo y opciones gordas sanas.

1. El cuerpo usa la grasa como el combustible, pero si las grasas comidas no son quemadas como la energía o usadas como componentes básicos, ellos son almacenados por el cuerpo en células gordas.

Verdadero 0 Falso

2. Los niños se hacen gordos de entero productos de _____ y grasa alta _____, como tocino, perros calientes, y no carne de res delgada.

3. La grasa es una parte importante de una dieta sana cuando los niños comen las clases derechas en cantidades recomendadas.

Verdadero 0 Falso

4. Las vitaminas A, D, E, y K son gordas soluble, significando que ellos sólo pueden ser absorbidos si hay grasa en la dieta de una persona.

Verdadero 0 Falso

5. Las grasas son los componentes básicos de _____.

6. Las grasas de _____, a menudo encontradas en comida de planta y pescado, son vistas como neutras o hasta beneficiosas a la salud de corazón.

7. Los fabricantes a menudo se refieren a grasas de transacción como "hydrogenated" "o parcialmente hydrogenated" petróleo a la lista de ingrediente.

Verdadero 0 Falso

8. Para niños jóvenes, sobre todo, _____ y _____ desempeñan papeles importantes en el desarrollo cerebral.

9. Precaver de reclamaciones gordas y de pocas calorías reducidas. Estos productos a menudo tienen más azúcar añadido y tan muchas calorías.

Verdadero 0 Falso

10. Cenando, los niños de ayuda hacen _____ opciones que no incluyen cantidades grandes de grasa. Por ejemplo, haga una parte de ensalada verde de la orden y use vestir de pocas calorías en el lado. Aníme alegir la mostaza en vez de la mayonesa en emparedados. Elija platos horneados, asados a la parrilla, o cocidos al vapor más bien que freído. El límite visita a _____ restaurantes.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

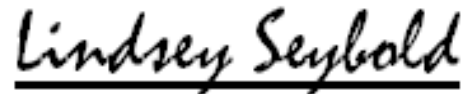
**Boletín de noticias de octubre de 2009 y Fundamentos de Nutrición:
Grasas (el Punto 4 de 5)**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

**Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso**

Considerando esta fecha _____



Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development
Services