



GRASAS: aceites y frutos secos

¿Qué GRASAS conocéis?

Grasas NO saludables

están presentes en las **carnes procesadas** (salchichas, hamburguesas), **alimentos ultraprocesados** (pizzas), **mantequilla** y **bollería industrial**.



¿Qué FRUTOS SECOS conocéis?

Nueces, pistachos, almendras, avellanas...



Grasas saludables

se encuentran en los **aceites vegetales**, los **aceites de semillas** y los **pescados grasos** (salmón, atún) y **frutas** (aguacate).



Recuerda comer grasas con moderación como acompañamiento a las comidas. Lo mejor es comerlas crudas, por ejemplo, unas pocas nueces en una ensalada :)

¿Por qué es importante COMER DE MANERA MODERADA aceites y frutos secos para nuestra SALUD?

Porque nos proporcionan energía y desempeñan funciones importantes para nuestro cuerpo. Los ácidos grasos esenciales son un componente importante del sistema nervioso en niños y niñas:

- **Omega 3** en pescados azules (arenque, salmón o caballa) y aceites vegetales ayudan a mejorar la función cerebral (mejor memoria y concentración), la del corazón, y ayudan a prevenir la inflamación y el cáncer. Ayuda a nuestro bienestar.
- **Omega-6** en aceite de girasol, aceite de calabaza y frutos secos como las nueces, ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y puede ayudar a mantener una presión arterial adecuada.
- **Las vitaminas A, D, E, K** se disuelven sólo en las grasas. Las grasas son esenciales en nuestra dieta para que nuestro cuerpo pueda absorber estas vitaminas.
- **Los frutos secos contienen: ácido fólico, vitaminas, antioxidantes, calcio, magnesio y potasio.** Gracias a estos nutrientes, los frutos secos tienen un efecto antiinflamatorio y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.