



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

COLESTEROL INFANTIL

¡Adiós



Don Colesterol!

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



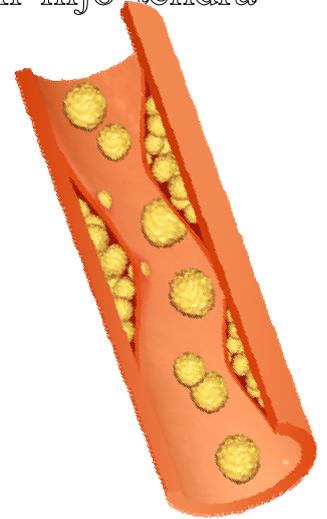
COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

Supongo que alguna vez os habréis preguntado ¿Mi hijo tendrá colesterol?

Debes saber que aunque tu hijo este delgado puede tener colesterol. El colesterol es indispensable para el desarrollo de los niños ya que interviene en la composición de varias hormonas, es imprescindible para el metabolismo del calcio y otros nutrientes, y primordial en los primeros meses de vida para el desarrollo del sistema nervioso; pero si está elevado afecta al sistema circulatorio del niño.



El colesterol elevado afecta al 20% de la población infantil.

Si sumamos que la mayoría de los niños no se hacen una analíticas anualmente, este porcentaje subiría. Por tanto estos datos son preocupantes y revelan en la mayoría de los casos una mala alimentación en los niños. Somos nosotros, los padres y educadores, los responsables de que esta situación cambie, instaurando un estilo de vida y alimentación saludable para el niño.



Hipercolesterolemia.

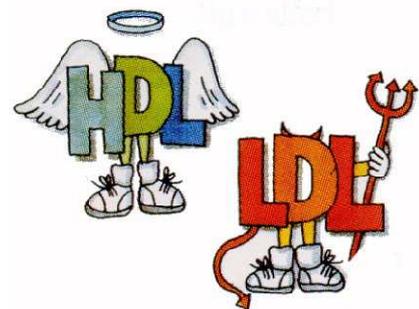
Puede tener un origen genético, no siempre es causada por la mala alimentación; por lo que la dieta en muchos casos no es efectiva.

Tipos de colesterol.

Los niveles de colesterol total, no deben sobrepasar los 200 mg.

*El **HDL** (colesterol bueno), ayuda a eliminar el malo evitando la acumulación de placas, el mínimo debe ser 60 mg.

*El **LDL** (colesterol malo), es el que poco a poco se va acumulando en las arterias y haciéndolas más rígidas, formando placas y obstruyéndolas. Los niveles de LDL a partir de 130 mg ya se consideran altos.





COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

- ✓ Frutas y ensalada. Debemos asegurarles una buena dosis de vitaminas y antioxidantes.
- ✓ Pescado azul, que les aporta ácidos grasos omega 3 y tiene los efectos de bajar los niveles de colesterol sanguíneo.
- ✓ Poca carnes rojas (ternera, cordero, cerdo, embutidos) y más carnes blancas (pollo, pavo, conejo). Es recomendable quitarles la piel.
- ✓ 3 huevos a la semana, ya que tienen lecitina y fosfolípidos que impiden la absorción del colesterol.
- ✓ De 15-20 gr de frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pipas de girasol...) 5 veces a la semana.

Los niños deben hacer ejercicio, al menos 30 minutos al día.



ALIMENTOS	RECOMENDADOS (a diario)	A LIMITAR (Máximo 2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (excepcionalmente)
CEREALES	<p>trigo arroz pan integral pastas galletas integrales</p>	<p>pastas al huevo</p>	<p>croissants magdalenas galletas donuts</p>
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	<p>todas</p>	<p>aguacates avellanas patatas fritas (ver ACEITES Y GRASAS)</p>	<p>patatas chips coco</p>
HUEVOS LECHE Y DERIVADOS	<p>leche desnatada yogur desnatado</p>	<p>yogur semidesnatado huevo entero (3x/semana) queso fresco leche semidesnatada</p>	<p>queso graso nata flan leche entera</p>

Prevenir el colesterol nos ayudará a que los niños crezcan sanos y evitaremos enfermedades coronarias en un futuro.

REFERENCIAS

- www.peque.recetas.com
- www.aesan.com

