



# 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 los niños:

- **Omega-3** en pescados grasos (arenque, salmón o caballa), aceite de oliva mejora el cerebro (mejor memoria y concentración), el corazón, ayuda a prevenir 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 cantidad adecuada de sangre en nuestro cuerpo.
- **Las vitaminas A, D, E, K** se disuelven sólo en las grasas, por lo que son esenciales en nuestra dieta para que nuestro cuerpo puede absorberlos.
- **Los frutos secos contienen: ácido fólico, vitaminas antioxidantes, calcio, magnesio y potasio.** Gracias a estos ingredientes, los frutos secos tienen un efecto antiinflamatorio y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

