



NEO-METRO

(Graso-ometro)



Las grasas y los aceites son importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños/as y para las personas adultas.

A los bebés que hayan consumidos algunos de estos alimentos accidentalmente sin previa curación, le sale sapitos o fuego.

El cuerpo necesita grasas para tener energía y para absorber algunas vitaminas.

Hay diferentes tipos de grasas, unas son más saludables que otras. Las grasas de algunas frutas de palmas y el aguacate son más saludables que las grasas de los animales como el pollo o el cerdo.

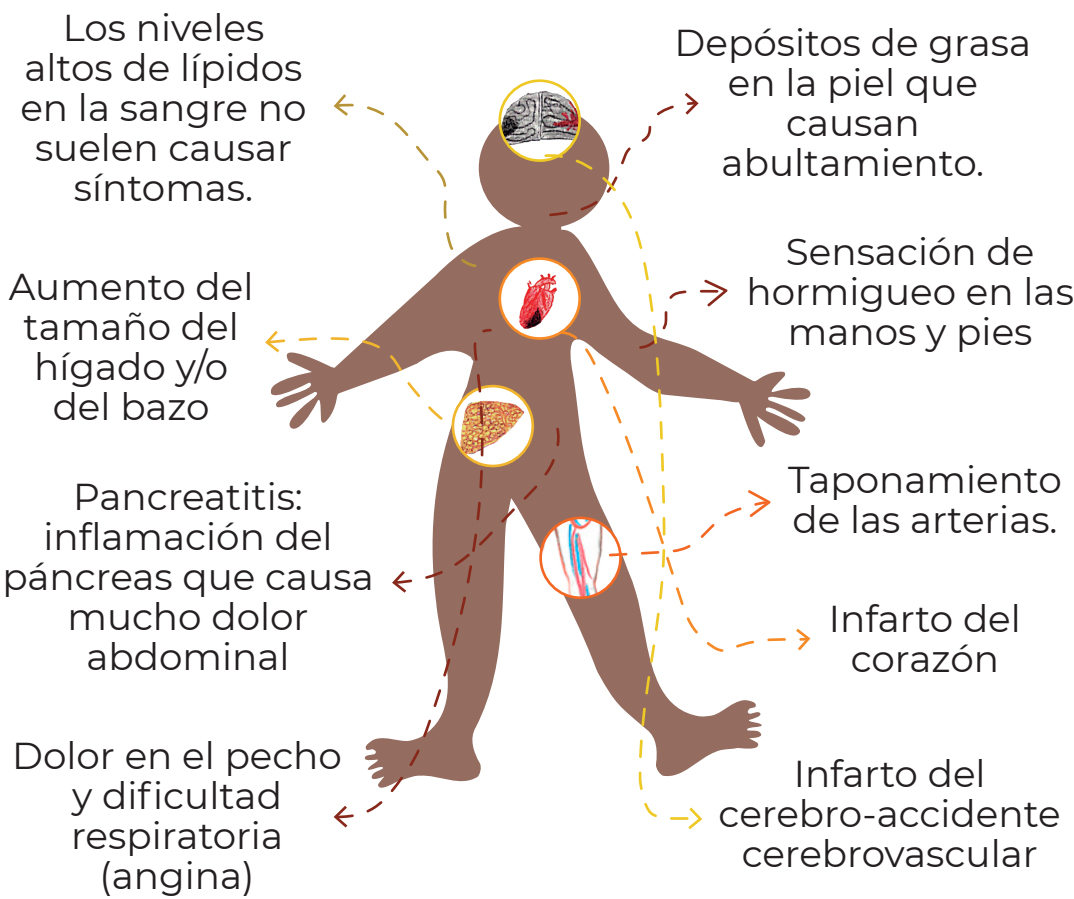
La grasa nos ayuda a mantener el calor del cuerpo.

También hay unas grasas necesarias para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación, la producción de hormonas y la coagulación de la sangre.



El consumo excesivo de grasas saturadas, especialmente las que vienen de los animales y las que se encuentran en productos fritos o de alimentos ultraprocesados nos pueden causar problemas en el cuerpo como la dislipidemia o exceso de grasas en la sangre, esto lleva a que se tapen las venas y se presenten enfermedades del corazón como los infartos.

Daños al cuerpo



Impactos en las personas, familias y comunidades

Individual	Familiar y comunitario
Tristeza	Aislamiento
Aislamiento	Frustración
No poder participar en las actividades diarias	Cansancio/fatiga de los cuidadores
Depender del cuidado de otras personas	Más trabajo de cuidado
No entender lo que le pasa al cuerpo	No entender que le está pasando a sus seres queridos
Más gastos económicos	Más gastos económicos

Recomendaciones

Rezos

Rezar todos los alimentos antes de consumirlos; especialmente en cada etapa de desarrollo de la mujer: primera menstruación y parto; y el niño/a: primera alimentación.

Alimentación

No consumir mucho alimentos grasos: Empanadas, pan, pasteles, manteca, cervezas y chicha.

No consumir mucho alimentos procesados que tenga la marca de color negra que dice "EXCESO EN GRASAS".

Actividad física

Mínimo 150 minutos a la semana

Exámenes de laboratorio

Acudir a consulta periódicamente y tomarse exámenes de sangre para saber como está los niveles de grasa en el cuerpo.