

Conoce las grasas *trans* y su efecto a la salud

Preparado por: ARQ

Revisado por: Ladyaliz Colón Otero

Estudiante en Práctica Supervisada

UAGM

Editado por: Lcda. Edna Dolz, Med, RD

2019

Recomendaciones para consumir menos grasas *trans*:

Busque opciones bajas en
grasa:

- lácteos, quesos, yogurt
- carnes magras
- margarina
- alimentos horneados

Opte por alimentos frescos:

- frutas y vegetales
- cereales integrales
- granos y legumbres
- pescado y aves
- nueces y semillas

¿Qué es la grasa *trans*?

Las grasas *trans* se forman cuando un aceite vegetal pasa por el proceso de hidrogenación. Este proceso hace que el aceite vegetal cambie su forma de aceite líquido, a una grasa sólida. Este cambio se hace para facilitar la confección de alimentos, ya que esta es más estable. Le provee a los alimentos sabor, textura y preservación.

¿Dónde se encuentran las grasas *trans*?

Se encuentran mayormente en alimentos procesados, tales como:

- Sopas y salsas preparadas
- Aperitivos y meriendas saladas
- Palomitas de maíz (en especial, las preparadas para hacer en el microondas)
- Comidas congeladas, especialmente las pizzas
- Productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones, etc.)
- Helados y cremas no lácteas para el café
- Galletas, donas, barras de cereales, entre otros

Recomendación para consumo:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda reducir el consumo de ácidos grasos *trans* a 1%.

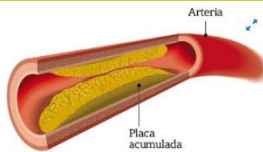
Efectos de las grasas *trans* en la salud:

Consumo de alimentos altos en grasas *trans*



Aumenta el colesterol LDL (malo) en sangre. En exceso endurece las arterias.

Reduce el colesterol HDL (bueno) en sangre. Ayuda a que el LDL no se acumule en sangre.



Promueve el desarrollo de enfermedades del corazón, infartos y derrames cerebrales



Para más información, visite a un Profesional de Nutrición y Dietética.

Referencias:

N/A, avalado por: Diario Médico. (2019). Grasas Trans. 3/7/2019, de Cuidate Plus
Sitio web:
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. 3/7/2019, de OMS Sitio web:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Etiqueta Nutricional:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (130g)	
Servings Per Container 3 1/2	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	

En los productos que indiquen tener 0g *trans fat*, debemos leer la lista de ingredientes. Si en esta dice que el producto ha sido hidrogenado; quiere decir que el producto contiene grasas *trans* en una cantidad menor de 0.5g por porción.

Esta cantidad parece pequeña, pero al consumir casi cinco porciones de 0.5g, alcanza el máximo recomendado diariamente (2.5g).