



## Hablemos de las Grasas *Trans*

### *Lo que usted debe saber*

#### Las Grasas *Trans*: generalidades

Las grasas *trans* son un tipo específico de grasas que se forman cuando los *aceites líquidos* se convierten en *grasas sólidas*, tales como la de cocinar o la margarina en barra. Durante este proceso — llamado *hidrogenación* — se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar su **plazo de consumo** y la **estabilidad del sabor** de los alimentos. El resultado del proceso es la *grasa trans*.

- La *grasa trans* puede encontrarse en muchos de los mismos alimentos que la *grasa saturada*, como grasas vegetales, algunas margarinas, galletas, caramelos, dulces, meriendas, alimentos fritos, productos horneados y en otros alimentos procesados hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.
- También conocidos como ácidos grasos *trans*, las grasas *trans* pueden encontrarse de forma natural en algunos alimentos de origen animal como la leche, productos lácteos y carnes.

Lo más importante que debe conocer el consumidor sobre la *grasa trans* es que se comporta en el organismo igual que la *grasa saturada*, **elevando la lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol “malo”)** — lo que puede aumentar el riesgo de **enfermedad cardíaca coronaria**.

Continúe leyendo para obtener más información sobre la *grasa trans* y la forma de tomar decisiones acertadas sobre su nutrición con vistas a limitar la cantidad de grasas *trans*, así como de grasas saturadas y colesterol en su dieta.

#### Las grasas en su dieta

La *grasa* es una de las principales fuentes de energía para su organismo y contribuye a la absorción de las vitaminas A, D, E y K, así como de los carotenos. Tanto los alimentos de origen animal como vegetal contienen grasas, y la **grasa es importante** para un crecimiento y desarrollo adecuados, y para mantener una buena salud.

No obstante, los expertos recomiendan que se consuma una tercera parte o menos de calorías (es decir, entre un 20% y un 35% de calorías) procedentes de las grasas.

- **Como ingrediente de los alimentos**, las grasas aportan sabor, consistencia y estabilidad, y le ayudan a sentirse lleno.
- **Los bebés y párvulos** de hasta dos años de edad son los que tienen las mayores necesidades de energía por unidad de peso corporal de cualquier grupo de edades. Las grasas son una fuente importante de calorías y nutrientes para estas edades.

### Una lección sobre la química de su organismo

Muchos consumidores ya saben lo conveniente que es limitar la **grasa saturada** y el colesterol en su dieta... pero la **grasa trans** es un término menos familiar. Cuando se trata de la *grasa trans* y de su organismo, esta es la forma en que funciona:

- Al igual que las grasas saturadas y el colesterol, las grasas *trans* **aumentan la lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol “malo”)** en la sangre, lo que *aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca coronaria*.
- La *grasa trans* también **baja la lipoproteína de alta densidad (HDL, o colesterol “bueno”)** en la sangre.
- Para reducir el riesgo de padecer de una enfermedad cardíaca coronaria, el objetivo consiste en disminuir el nivel general de colesterol LDL. La reducción de la cantidad de grasas saturadas, de *grasa trans* y de colesterol en su dieta puede contribuir a disminuir su nivel de colesterol LDL.

## Escoja acertadamente sus grasas: controle su dieta

Estas son algunas medidas que puede tomar a diario para mantener bajo su consumo de grasa *trans* (así como de grasas saturadas y colesterol), a la vez que disfruta una dieta nutritiva.

- ✓ **Examine la etiqueta de Valores Nutritivos** para comparar los alimentos. Las raciones por lo general son equivalentes en tipos similares de alimentos, de manera que seleccione alimentos con menos contenido de grasas saturadas, *grasa trans* y colesterol. Debe examinar los tres nutrientes para seleccionar una dieta saludable.
  - Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol siguiendo estas recomendaciones generales: un 5% o menos de Valor Diario es bajo, y un 20% o más de Valor Diario es alto. La *grasa trans* no tiene un Valor Diario, de manera que mantenga lo más bajo posible el número de alimentos que contengan *grasa trans*.
- ✓ **Escoja variantes de grasas.** Reemplace las grasas saturadas y la *grasa trans* de su dieta con grasas mono y poliinsaturadas. La mayoría de las grasas dietéticas deben provenir de ácidos grasos mono y poliinsaturados.
  - Las fuentes de **grasas monoinsaturadas** incluyen el aceite de oliva y de canola.
  - Las fuentes de **grasas poliinsaturadas** incluyen los aceites de soya, frijoles, maíz y girasol, y alimentos como las nueces.
- ✓ **Elija con más frecuencia aceites vegetales** (excepto de coco y palmiche) y **margarinas suaves** (líquidas, en pasta o spray). La cantidad combinada de grasas saturadas y grasas *trans* en estos productos es menor que la cantidad presente en las grasas sólidas, las margarinas duras y la *grasa animal*, incluida la mantequilla.
- ✓ **Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas**, como leche y sus derivados desgrasados o bajos en grasa, carnes magras, pescado, pollo sin piel, granos integrales, frutas y vegetales.
- ✓ **Limite los alimentos altos en colesterol**, tales como el hígado y otros órganos, yemas de huevo, leche entera y otros productos lácteos hechos de leche entera.
- ✓ **Escoja carnes magras**, tales como aves (sin piel y no fritas), res y cerdo limpias (eliminada la grasa visible y no fritas).
- ✓ **Consuma pescado.** La mayor parte de los pescados contienen menos grasas saturadas que la carne. Además, algunos pescados, tales como las truchas, el arenque y el salmón contienen ácidos grasos omega-3, los que se encuentran bajo estudio para determinar si ofrecen, incluso, alguna protección contra las enfermedades cardíacas.

### Algunas Opciones Saludables



Frutas y Vegetales



Granos



Carnes Magras



Pescado

## Detalles sobre la Grasa Trans

### Etiquetas:

¡Verifique la Grasa Trans en la etiqueta de Valores Nutritivos!

¿Cómo puede saber la cantidad de *grasa trans* que contiene un alimento? Desde el 1 de enero de 2006, los fabricantes de alimentos deben incluir la cantidad de *grasa trans* en las etiquetas de sus productos.



### Difundiendo las Noticias: ¿Mantequilla o Margarina?

Algunas margarinas contienen más *grasa trans* que la mantequilla, pero esto no significa que debe preferir la mantequilla a la margarina. La **cantidad combinada** de grasas saturadas y *grasa trans*, así como la cantidad de colesterol de la mantequilla es mayor que la de la margarina.

- **Las margarinas suaves o líquidas** contienen una cantidad combinada menor de grasas saturadas y de *grasa trans*, así como una cantidad menor de colesterol.
- **El spray antiadherente de cocinar** puede sustituirse por otras grasas al “engrasar” la sartén.

### En el Restaurante

Los restaurantes *no están obligados* a proporcionar etiquetas de nutrición para sus productos, a menos que se haga una afirmación sobre algún nutriente, como “Bajo en Grasa” o “Bajo en Sodio.” De manera que no tendrá información acerca de las grasas saturadas y *trans*, a menos que la solicite.

- Para conocer qué grasas se utilizaron en la preparación de los alimentos que piensa consumir, recuerde **“preguntar antes de hacer su pedido.”**
- Muchos restaurantes de comida rápida o cadenas de restaurantes cuentan con tablas del contenido nutricional de sus alimentos, las que se **proporcionarán a solicitud del consumidor.**