



Bienestar Nutricional

GRASAS TRANS

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans se obtienen a partir de las grasas insaturadas (líquidas) mediante la hidrogenación de aceites para convertirlas en grasas saturadas, modificando su aspecto, y así alargar la vida útil y textura del alimento donde se añaden. Son de origen vegetal, pero aumentan el nivel de colesterol malo y reducen el bueno. Es importante señalar que algunos alimentos contienen algunas grasas trans de forma natural, como la leche, la carne de ternera o de cordero. También aparecen por el calentamiento del aceite a altas temperaturas.

Efectos de las grasas trans

El consumo continuado de grasas trans aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL). Por otro lado, está claramente demostrada la asociación entre la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares.

Prevención

Se debe reducir el consumo de grasas trans. Se recomienda utilizar preferentemente como grasas culinarias aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete). Dentro de una dieta equilibrada se sugiere que, en el perfil lipídico diario (aporte calórico de las familias de ácidos grasos a la energía total en porcentaje), los ácidos grasos saturados no superen el 7% de la energía total consumida, los ácidos grasos poliinsaturados estén entre el 7 y el 10% y los ácidos grasos monoinsaturados entre el 13 y el 18%.



Alimentos que pueden contener grasas trans

- Caramelos
- Galletas
- Helados
- Margarina
- Palomitas de microondas
- Pastelería industrial
- Productos de bollería industrial
- Productos precocinados (empanadillas, croquetas, pastas, pizzas)
- Salsas
- Aperitivos salados y dulces
- Muchos productos tipo fast-food

Fuente: AECOSAN

identity
integra