

## EL BOOM DE LAS GRASAS "TRANS"

Poco o nada sabemos acerca de los aceites "Trans", lo que si sabemos es que ocasionan daños a la salud y es por ello que evitamos consumirlos, sin embargo no todos los alimentos que los contienen incluyen en su etiqueta alguna leyenda que no lo advierta, es por ello que debemos conocer mas acerca de estos tipos de ácidos grasos que si bien es cierto son un riesgo para la salud pueden tener ciertas realidades.

A diferencia de otras grasas, la mayoría de los ácidos grasos trans se forman cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como en la elaboración de frituras y margarina sólida.

Los **ácidos grasos trans** o **grasas trans** son un tipo de ácido graso insaturado que se encuentra principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación como la margarina o al horneado como los pasteles entre otros. También se encuentra de forma natural en pequeñas cantidades en la leche y la grasa corporal de algunos animales como la vaca.

Los ácidos grasos *trans* se forman en el proceso de hidrogenación que se realiza sobre las grasas para utilizarlas en diferentes alimentos, con el fin de hacerlos más sólidos. Un ejemplo de ello es la solidificación del aceite vegetal en estado líquido para la fabricación de margarina. Además la hidrogenación retarda la caducidad y mantiene estable el sabor de los alimentos que contienen estas grasas.

Los ácidos grasos *trans* se encuentran normalmente en alimentos procesados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados, como manteca vegetal, algunas margarinas, (especialmente las de consistencia más sólida), galletas saladas, caramelos, tentempiés alimentos fritos y horneados.

Estos ácidos grasos pueden ser particularmente peligrosos para el corazón por que favorecen la arteriosclerosis y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres. Los estudios más recientes demuestran que los niveles más altos de ácidos grasos trans pueden incrementar el riesgo de diabetes tipo II.

### **¡Consejos Prácticos para Consumidores!**

A continuación ofrecemos algunos consejos que se pueden practicar todos los días para mantener baja su ingesta de grasas saturadas, ácidos grasos *trans* y colesterol consumiendo una dieta nutricionalmente adecuada.

- Revise la Tabla de Información Nutricional para comparar los alimentos ya que las porciones son generalmente consistentes en tipos similares de alimentos. Elija los alimentos más bajos en grasas saturadas, ácidos grasos *trans* y colesterol.
- Prefiera las Grasas Alternativas. como los aceites mono y poliinsaturados. Estas grasas no elevan los niveles de colesterol LDL ("malo") y traen beneficios a la salud cuando se consumen con moderación. \*\*Los aceites de oliva y canola son ejemplos de fuentes de grasas monoinsaturadas. \*\*Los aceites de soya, maíz girasol y las nueces y pescados son ejemplos de fuentes de grasas poliinsaturadas.
- Prefiera los Aceites Vegetales (excepto de coco y palma alimenticia) y Margarinas Suaves (líquidas, en envase, o aerosol) pues contienen cantidades menores de grasas saturadas, ácidos grasos *trans* y colesterol que la manteca vegetal, las margarinas sólidas y las grasas animales, incluyendo a la mantequilla.
- Considere los Pescados. La mayoría de los pescados son más bajos que la carne en grasas saturadas. Algunos pescados, como la macarela, la sardina y el salmón contienen ácidos grasos omega-3, los cuales se están estudiando para determinar si ofrecen protección contra la enfermedad cardiaca.
- Prefiera las Carnes Magras, como aves, (sin piel y sin freír), res magra y cerdo (elimine la grasa visible, sin freír).
- Pregunte Antes de Ordenar, Cuando Coma Fuera. Un buen consejo que recordar es preguntar qué clase de grasas son usadas en la preparación de los alimentos que ordena o consume fuera.
- Vigile las Calorías. ¡No se deje engañar! Las grasas son altas en calorías. Todas las fuentes de grasas contienen 9 calorías por gramo, haciéndolas la más concentrada. En comparación, los carbohidratos y las proteínas que tienen 4 calorías por gramo.

**Fuente** : US. Food and Drug Administration (<http://www.cfsan.fda.gov/>)

**Artículo Proporcionado por** Lic. Marcia Torres Villalobos, Docente del Plantel 10