



**LaBanca**  
*JuegosOficiales*

**Apuesta  
a tu  
Salud**



# LAS GRASAS TRANS

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

**APUESTA A TU SALUD**

Dr. Edgardo Rienzi

## LAS GRASAS TRANS

### ¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans naturales, se encuentran en pequeñas cantidades en los productos de origen animal: productos lácteos como el queso y la crema, y en carnes (vaca, cerdo, cordero, etc.). En general no se les ha dado tanta trascendencia aquí, ya que la concentración presente en estos casos es baja.

Sin embargo, existen las grasas trans de origen artificial, o grasas trans de origen industrial, donde la situación cambia diametralmente en cuanto al riesgo para nuestra Salud.

En estos casos, la fuente de estas grasas resulta de un proceso de hidrogenación de los aceites vegetales, que tiene como resultado la obtención de preparados grasos sólidos o semisólidos -por ejemplo las margarinas-(a diferencia de los aceites vegetales que son de consistencia líquida), ampliamente utilizados para freír y hornear. Tienen como “ventaja”, el ser productos más estables (mayor durabilidad) y que dan un sabor más apetecible a los alimentos.

Otra forma de producción de las grasas trans resulta de la utilización de aceites vegetales a altas temperaturas, y repetidas veces, para freír alimentos.

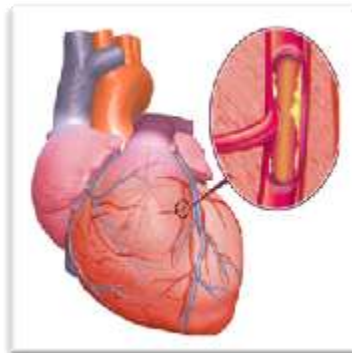


### ¿Por qué debo preocuparme por las grasas trans?

En una revisión científica realizada en el año 2006, se ha puesto de manifiesto, entre otras, que el consumo elevado de grasas trans tiene las siguientes consecuencias para nuestra Salud:

#### ***Sobre los lípidos sanguíneos:***

Inducen una elevación del LDL colesterol (“colesterol malo”), reduce los niveles de HDL colesterol (“colesterol bueno”), e incrementa la concentración en sangre de los triglicéridos, en comparación con sujetos que no consumen este tipo de grasas.



La consecuencia es un riesgo francamente aumentado de desarrollo futuro de enfermedad cardiovascular.

### ***Producen inflamación sistémica:***

El estado inflamatorio de base de nuestro organismo, constituye un factor de riesgo para el desarrollo de patologías tales como la arteriosclerosis, la muerte súbita de causa cardíaca, la diabetes, etc. Se ha comprobado que las grasas trans contribuyen fuertemente en la producción de dicha inflamación (determinan una elevación en sangre de la proteína C reactiva, interleukina-6, y del factor de necrosis tumoral &, todos factores que ponen de manifiesto dicha situación).

***Se ha postulado que el consumo de grasas trans que represente un 2,1% del ingreso calórico total, representa un 30% más de riesgo de desarrollar las enfermedades mencionadas, en comparación con un consumo menor al 1% de estas sustancias.***

### ***Alteran la función endotelial:***

El endotelio constituye el revestimiento celular interno de nuestras paredes arteriales. Su alteración funcional, tiene como primera consecuencia el desarrollo de arteriosclerosis.



### **¿Cuáles son los alimentos con alto contenido de grasas trans?**



- ✓ bizcochería de producción industrial, tortas, muffins, pizzas prefabricadas, panes envasados, galletitas, cookies, etc.
- ✓ margarina sólida y margarina vegetal
- ✓ productos fritos (papas fritas, nuggets de pollo, doughnuts, etc.)
- ✓ helados
- ✓ snacks
- ✓ alimentos congelados

## ¿Qué debo hacer para controlar mi consumo de grasas trans?

- Cuando compre alimentos envasados, observe la etiqueta que describe su contenido nutricional. Trate de descartar aquellos que contengan grasas trans o que mencionen la presencia de aceites vegetales parcialmente hidrogenados (una forma "engañosa" de señalar la presencia de grasas trans).



- De paso, observe que dichos alimentos también contengan bajo tenor de grasas saturadas y colesterol.
- En su casa, cuando prepare alimentos que requieran el uso de aceites, utilice aquellos con grasas mono insaturadas (canola, oliva), o poli insaturadas (maíz, girasol). No realice cocciones prolongadas y a altas temperaturas con el mismo aceite.
- Evite comer con frecuencia alimentos precocinados.
- Evite comer bollería industrial, snacks, etc.
- Evite comer con frecuencia fuera de su casa.
- Una buena forma de evitar las grasas trans es tener una dieta balanceada rica en vegetales, frutas, granos enteros, carnes magras y productos lácteos bajos o libres de grasa.

## Algunos ejemplos de contenido en grasas trans de ciertos alimentos:

Alimento	Contenido en gramos de grasas trans
Un doughnut	3.2
Una porción grande de papas fritas	6.8
Una bolsa de pop	10
100 gramos de bizcochos	10
Una barra grande de chocolate	3

### FUENTE

\* Trans Fats. Food Fact Sheet. BDA. The British Dietetic Association. April 2013.

\* Mozaffarian, D. Katan, M. Ascherio, A. Stampfer, MJ, Willett, WC. Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease. Review Article. N Engl J Med 2006; 354: 1601-1613.

\* Trans Fat: The Facts. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity. 2012.

\* The influence of trans fatty acids on health. Fourth Edition. A report from the Danish Nutrition Council. S. Stender & J. Dyerberg. 2003

***\*Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***