



GRASAS TRANS

Las grasas trans son un tipo de grasa que producen cuando el aceite líquido es transformado en una grasa sólida mediante un proceso en el cual se añaden hidrógenos tras el efecto de la temperatura (fritura, horneo). Este proceso se llama hidrogenación y sirve para incrementar la vida útil de los alimentos.

Estas grasas resultan nocivas para la salud ya que, su consumo eleva el llamado “colesterol malo” (LDL) y los triglicéridos, los cuales a la larga se alojan en las arterias pudiendo tapanlas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



[Recomendaciones]

¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS?

La mayoría de las grasas se encuentran en margarinas, productos de pastelería, galletas, papas fritas y otros snacks.

Siempre lea el etiquetado nutricional de los productos y prefiera aquellos con bajo aporte de grasas hidrogenadas o libres de grasas trans.



Prefiera:

- Aceite vegetal líquido: especialmente de oliva o canola.
- Margarinas suaves y libres de ácidos grasos trans por sobre mantequilla.

Evite:

- Productos de pastelería: tortas, galletas, masas preparadas, etc.
- Frituras