



## Comisión de Servicios a la Comunidad



## Las Grasas “Trans” y Su Salud

### ¿Qué son las grasas trans?

Las grasas “trans” son el resultado del proceso de hidrogenación de un aceite vegetal. Se encuentran pocas cantidades de éstas en algunos alimentos de forma natural.

### ¿Qué es hidrogenación?

El proceso de hidrogenación consiste en añadir hidrógeno a un aceite vegetal (líquido) cambiando las propiedades físicas de esta grasa, haciéndola más sólida. Un efecto secundario de este proceso es la formación de grasas “trans”. En otras palabras el proceso cambia la estructura química de los aceites.

### ¿Qué efecto tienen las grasas “trans” en los alimentos?

Los alimentos que son confeccionados con las grasas “trans” se preservan por más tiempo, les aumenta su sabor y tienen mejor textura.

### ¿Qué efecto tienen las grasas “trans” en la salud?

Consumir en exceso alimentos que contengan las grasas “trans”, al igual que las grasas saturadas, **elevan los niveles del colesterol LDL** en la sangre (lipoproteína de baja densidad que transporta mayor cantidad de colesterol en sangre y en exceso endurece las arterias). Además, **disminuyen el colesterol HDL** (lipoproteína de alta densidad que ayuda a que el LDL no se acumule en exceso). Los niveles de colesterol LDL elevado promueven el desarrollo de enfermedades del corazón, infartos y derrames cerebrales.

### ¿Dónde encontramos las grasas “trans”?

Se encuentran en pequeñas cantidades en alimentos como carnes y lácteos (leche, queso y yogur). Mayormente se encuentran en alimentos confeccionados con grasas hidrogenadas, tales como:

- **Productos de repostería**
- **Donas**
- **Biscochos**
- **Galletas dulces**



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**

787-782-1678

**Fax:**

787-793-7222

**Dirección Física:**

Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**

P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**

[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

- Pasteles Dulces (“Pies”)
- Papas fritas de bolsa
- Margarinas
- Manteca vegetal
- Alimentos fritos
- Alimentos horneados con manteca vegetal

### ¿Cómo puedo saber si un alimento contiene grasas “trans”?

La etiqueta nutricional provee la información del contenido de las grasas “trans” por la porción indicada. La cantidad de grasas “trans” no debe ser mayor de 0.5 gramos (g) por porción. Si en la etiqueta nutricional indica que el alimento tiene 0 gramos (g) por porción, se recomienda verificar los ingredientes. Si en los ingredientes se indica hidrogenado o parcialmente hidrogenado el producto contiene grasas “trans”.

Ejemplo de una Etiqueta Nutricional de un Producto

| Nutrition Facts          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Per 125 mL (87 g)*       |                 |
| Amount                   | % Daily Value** |
| <b>Calories</b> 80       |                 |
| <b>Fat</b> 0.5 g         | 1 %             |
| Saturated 0 g            | 0 %             |
| + Trans 0 g              | 0 %             |
| <b>Cholesterol</b> 0 mg  |                 |
| <b>Sodium</b> 0 mg       | 0 %             |
| <b>Carbohydrate</b> 18 g | 6 %             |
| Fibre 2 g                | 8 %             |
| Sugars 2 g               |                 |
| <b>Protein</b> 3 g       |                 |
| Vitamin A 2 %            | Vitamin C 10 %  |
| Calcium 0 %              | Iron 2 %        |

Grasas “Trans”

### Recuerde:

- No consuma en exceso alimentos que contengan grasas “trans” y/o grasas saturadas.
- Lea la etiqueta nutricional antes de seleccionar los alimentos, si dice libre de grasas “trans”, no necesariamente sea la selección más saludable.
- Seleccione alimentos con bajo contenido de grasas “trans”, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcar añadida.
- Si se lleva una dieta baja en grasa total y balanceada incluyendo cereales íntegros, legumbres, frutas y hortalizas (vegetales), aves, pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa, estará protegiendo su corazón.

\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.

