

# ALIMENTOS GRASAS TRANS



## QUE SON

Son un tipo de grasas vegetales que al ser sometidas a procesos industriales de hidrogenación, se transforman del estado líquido al sólido. La industria la utiliza para extender el tiempo de caducidad de un producto y no tienen valor nutritivo.

## DAÑOS QUE OCASIONAN



- Aumento de los niveles de colesterol malo en la sangre
- Incremento de los niveles de triglicéridos
- Necesidad de ácidos grasos esenciales
- Enfermedades coronarias y vasculares
- Ictus o diabetes tipo 2
- Aumento de peso

## Productos Con Grasas Trans

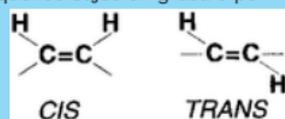
Principalmente en alimentos industrializados, como:

- Alimentos congelados
- Aperitivos y snacks salados
- Comida rápida
- Cremas para café
- Galletas saladas y dulce
- Mantecas vegetales
- Panadería Industrial
- Productos precocinados
- Sopas y salsa preparada



## RECOMENDACIONES

- Consumirlas lo menos posibles
- Revisar las etiquetas de información nutricional y buscar ingredientes como aceite vegetal o manteca vegetal o "Parcialmente hidrogenados"
- Escoger cortes de carne magra y sin piel
- Cambiar la margarina en barra por una suave
- Sustituir la leche y productos lácteos por aquellos bajos en grasa o por debidas de soya fortificadas.



## FORMULA QUIMICA

Esto se refiere a la estructura química de estas grasas, en las que los dos hidrógenos se disponen en configuración "cis" (del mismo lado del doble enlace) o "trans" (en lados opuestos del doble enlace) de la molécula, dándole una estructura (y propiedades) diferentes a ambas formas.

INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SUREESTE "MATUTINO"

ASIGNATURA: QUIMICA DE LOS ALIMENTOS

TEMA DEL ENSAYO: Alimentos (grasas trans y que afectaciones hay en la salud)

DOCENTE: YENI KAREN CANALES HERNANDEZ

GRADO Y GRUPO: SEGUNDO CUATRIMESTRE

AUTORES: FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS: 02 DE ABRIL DE 2022

BIBLIOGRAFIA:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm#~:~:text=Las%20grasas%20trans%20se%20producen,Manteca%20y%20margarina%20en%20barra>