

Grasas trans

riesgo para la salud



¿Qué son?

Las grasas trans se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina. Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos fritos, "rápidos", empacados o procesados, por ejemplo:
Empanizados y frituras



¿Cómo afectan las grasas trans a la salud?

A diferencia de otras grasas alimentarias, las grasas trans, también llamadas ácidos grasos trans, aumentan el colesterol "malo" y también reducen el colesterol "bueno". Una dieta cargada de grasas trans aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de los adultos

¿Qué consecuencia tiene las grasas en nuestro?

Riesgo de enfermedad cardíaca.

Pero un exceso de grasa saturada puede causar la acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). Las grasas saturadas elevan su colesterol LDL (malo). Un colesterol LDL alto incrementa su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.



Antonio Cabrera Ramirez
nutricion