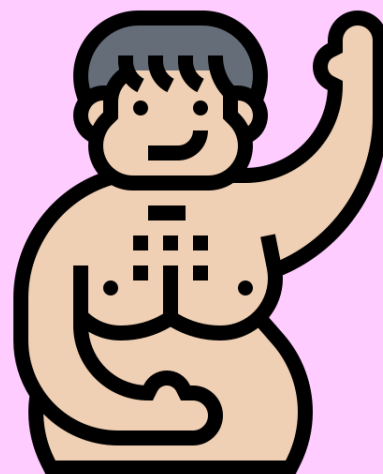


GRASA TRANS

¿QUE SON LAS GRASAS TRANS?



son ácidos grasos insaturados que se forman de forma industrial al convertir aceite líquido en grasa sólida (proceso llamado hidrogenación). También se conocen como ácidos grasos trans, aceites parcialmente hidrogenados y grasas trans-colesterol.



¿COMO PERJUDICA?

Una dieta cargada de grasas trans aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de los adultos.

Si los depósitos de grasa dentro de las arterias se desgarran o rompen, se puede formar un coágulo sanguíneo que bloquee el flujo de sangre a una parte del corazón o a una parte del cerebro, lo que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, respectivamente.

Hay dos tipos principales de colesterol:

Lipoproteína de baja densidad. El colesterol LDL, o "malo", puede acumularse en las paredes de las arterias, con lo cual estas se endurecen y se estrechan.



Lipoproteína de alta densidad. El colesterol HDL, o "bueno", recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado.

EJEMPLO DE GRASA TRANS EN LA COMIDA

Productos horneados, como pasteles, galletas y tartas.

Shortening.

Palomitas de maíz para microondas.

Pizza congelada.

Masa refrigerada, como galletas y panecillos.

Frituras, incluidas las papas fritas, rosquillas y pollo frito.

Crema para café sin lácteos.

Margarina en barra.

