

# grasas trans

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

## EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRAN

Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos fritos, rápidos empaçados o procesados, por ejemplo:

- empanizados y frituras
- manteca y margarina en barra
- pasteles, tartas, donas



## DAÑOS QUE OCASIONAN



- Aumento de los niveles de colesterol malo en la sangre,
- incremento de los niveles de triglicéridos
- enfermedades coronarias y vasculares
- aumento de peso • diabetes tipo 2

## QUE AFECTACIONES HAY EN LA SALUD



- Las grasas trans obstruyen las arterias y aumentan el riesgo de cardiopatía coronaria.
- aumento de la respuesta inflamatoria del organismo.
- alteraciones del metabolismo lipídico.

## ES RECOMENDABLE CONSUMIRLO

La OMS recomienda que la ingesta total de grasas trans se limite a menos del 1% de la ingesta energética total, lo que se traduce en menos de 2,2 g/día con una dieta de 2000 calorías.

**GRASAS TRANS NO, GRACIAS !!**



Mariam Martinez Villagrán  
química de los alimentos  
yeni Karen Canales Hernández

Bibliografía:  
<https://www.who.int>  
<https://www.cuidateplus.marca.com>