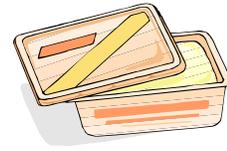


Ácidos de trans-grasa: ¿Qué, otra grasa?



¿Qué son los ácidos de trans-grasa?

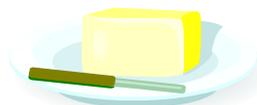
Los fabricantes de comida hacen los ácidos de trans-grasa o trans-grasas a través de un proceso llamado hidrogenación. El hidrógeno se agrega a los aceites de verduras para hacerlos más sólidos a la temperatura normal y para tener un tiempo más largo que puede permanecer.

¿Dónde se encuentran?

Los Ácidos de Trans-Grasa o trans-grasas se encuentran en:



- ◆ mantecas de verdura
- ◆ margarinas
- ◆ leche no descremada y productos lácteos
- ◆ galletas
- ◆ cosas al horno
- ◆ meriendas
- ◆ aliños
- ◆ Comidas fritas y procesadas



¿Por qué debo preocuparme por los Trans-Grasas?

Los estudios recientes muestran que una dieta alta en los trans-grasas pueden aumentar LDL colesterol (malo) y reducir HDL colesterol (bueno). Estos cambios en niveles de colesterol pueden ponerte a un riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares (CVD) o enfermedades del corazón. CVD es la causa más frecuente de la muerte en los Estados Unidos.

¿Cómo sé si está en la comida que como?

Los Trans-grasas pueden ser encontrados en una etiqueta de comida ahora por buscar el término “partially hydrogenated oil,” “hydrogenated vegetable oil,” o “shortening” en las lista de ingredientes. The Food and Drug Administration requiere que todas las etiquetas de comida indican la cantidad de trans-grasas para el primero de enero de 2006.

¿Cuántos Trans-Grasas devo comer?

Lo menos que comes al día de trans-grasas, grasas saturadas y colesterol es lo mejor para reducir riesgos de enfermedades del corazón. Actualmente no hay ningún nivel mínimo puesto para trans-grasas.

Nutrition Facts

Serving Size 1/12 package
(44g, about 1/4 cup dry mix)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving	Mix	Baked
Calories	190	280
Calories from Fat	45	140
% Daily Value**		
Total Fat 5g*	8%	24%
Saturated Fat 2g	10%	13%
Trans Fat 1g		
Cholesterol 0mg	0%	23%
Sodium 300mg	13%	13%
Total Carbohydrate 34g	11%	11%
Dietary Fiber 0g	0%	0%
Sugars 18g		
Protein 2g		
Vitamin A	0%	0%
Vitamin C	0%	0%
Calcium	6%	8%
Iron	2%	4%

* Amount in Mix

** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Consejos para Bajar los Trans-Grasas

- * Use aceites de verduras como loiva, colza, soja, girasol, alazor y maiz.
- * Use margarina suave que no contiene trans-grasas. Las margarinas sin trans-grasas son disponibles
- * Reduzca el consumo de comidas rápidas, procesadas y comerciales como cosa al homo y meriendas que contienen grasas hidrogenadas y saturadas.
- * Consuma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- * Elija 1% o productos lácteos con menos grasa cada día.



Las Comidas Que Contienen Trans-Grasas

- ◆ Pound cake
- ◆ Aceite de verdura
- ◆ Donutes
- ◆ Papas fritas (rápidas)
- ◆ Margarina
- ◆ Chocolate candy
- ◆ Palomitas (microondas)
- ◆ Chiflados (grasa alta)
- ◆ Microwave popcorn (regular)
- ◆ Margarine (tub)



Comidas comerciales hechas con Trans-Grasas

- Pasteles
- Donutes
- Chiflados
- Tortas
- Galletas
- Papas de maiz
- Patatas
- Aliños
- Papas fritas
- Bares de energía



Para más información, contacte:

American Dietetic Association— www.eatright.org
provee información actual sobre los patrones dietéticos

American Heart Association— www.americanheart.org
provee información sobre como prevenir las enfermedades del corazón y derrames cerebrales

Food and Drug Administration— www.fda.gov
provee información sobre comida, ingredientes y etiquetar

National Heart, Lung and Blood Institute— www.nhlbi.nih.org
provee recursos en como analizar la dieta, dietas de conrazones saludables y la actividad física

National Library of Medicine— www.medlineplus.gov
provee información de buena calidad sobre el cuidado de salud del National Library of Medicine at the National Institutes of Health

Web MD Health— www.webmd.com/webmdhealth
provee información sobre la salud

Contact su dietista de salud local público

