

GRASAS TRANS

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN



¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?

Son grasas que aparecen durante la hidrogenación parcial cuando se convierten las grasas líquidas en grasas sólidas.

¿QUÉ EFECTO TIENEN EN EL ORGANISMO?

- Elevan el colesterol malo (LDL)
- Disminuyen el colesterol bueno (HDL)
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares

¿CÓMO PODEMOS SABER SI UN ALIMENTO CONTIENE GRASAS TRANS DE ORIGEN INDUSTRIAL?

Información Nutricional	
Porción: 30 g (5 galletitas)	
Porciones por envase: 6,5	
Cantidades por	Porción
% VD*	
Valor Energético	147 kcal 7%
Carbohidratos	20 g 7%
Proteínas	1,8 g 2%
Grasas Totales	7 g 13%
de las cuales	
grasas saturadas	3,5 g 16%
grasas trans	0,2 g
Fibra	0,5 g 2%
Sodio	308 mg 13%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Leyendo la información nutricional declarada en el rótulo de los alimentos podemos conocer el contenido de Grasas Trans en relación con la porción de consumo. Podemos verificar si son de origen industrial cuando en la lista de ingredientes se declara "aceite vegetal parcialmente hidrogenado".

¿CÓMO SABER SI EL CONTENIDO DE GRASAS TRANS DECLARADO SE ADECUA A LA NORMATIVA ARGENTINA?

Para verificar que un alimento se adecua al límite del art. 155 tris del Código Alimentario Argentino, se debe realizar el siguiente cálculo:

$$\frac{\text{g. de grasas trans} \times 100}{\text{g. de grasas totales}} = \frac{0,2 \text{ g} \times 100}{7 \text{ g}} = 2,85\%$$

El contenido de ácidos grasos trans de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor a 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y a 5% del total de grasas en el resto de los alimentos.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LAS GRASAS TRANS?

- EN LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS
- EN ALGUNOS PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN Y COPETÍN, AMASADOS DE PASTERÍA, GALLETITAS Y ALFAJORES, ENTRE OTROS