
¿Qué son y dónde encuentro las grasas trans?

Lic. en Nut. Karen A. Becerril*

¿Cuál es el efecto del consumo de grasa en mi cuerpo y mi salud? Nuestro cuerpo requiere una determinada cantidad de grasa diariamente, sin embargo, es importante consumirla sin exceder lo necesario, ya que el exceso se acumula en forma de tejido graso contribuyendo al aumento de peso, y a un estado de inflamación crónica que contribuye a la acumulación de grasa en nuestras arterias provocando infartos en el corazón o el cerebro además de acelerar la aparición de diabetes tipo 2.

¿Qué son las grasas trans? Son grasas modificadas químicamente que por su estructura se vuelven sumamente dañinas para la salud, regularmente se procesan para que los alimentos industrializados duren más en anaquel o para mejorar su textura y sabor haciéndolos más atractivos al gusto.

¿Dónde las encontramos? Las grasas trans se producen de forma natural o artificial. La forma natural, se produce en los animales como la vaca, ovejas, cerdo, por ello, podemos encontrarlos en pequeñas cantidades en la carne, leche y sus derivados. Sin embargo, la forma artificial es la que mayormente consumimos en grandes cantidades y podemos encontrar en productos industrializados: alimentos horneados (pan dulce, galletas, pastelillos), botanas (papas, chicharrones, frituras de maíz), comida rápida (pizza, papas a la francesa, hamburguesa). Las podemos identificar en la etiqueta de alimentos como: grasas trans, aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.



¿Qué efectos tienen en la salud? Los alimentos industrializados son los que tienen mayor cantidad de ácidos grasos trans, su consumo no es necesario para nuestro organismo por lo que debemos evitarlas. Su consumo aumenta los niveles de colesterol malo (c-LDL) y disminuye nuestro colesterol bueno (c-HDL), haciendo que este se adhiera a la pared de las arterias entorpeciendo el paso de la sangre por obstrucción provocando infartos en corazón y cerebro.



Actividades sugeridas:

- ✓ Revisar las etiquetas de los alimentos y evitar que los productos contengan ingredientes como aceites vegetales "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados"
- ✓ Evitar los alimentos industrializados, productos de panadería, galletas, embutidos, frituras, etc.
- ✓ Al comprar carne escójala con la menor cantidad de grasa (corte magro), además quite cualquier resto de grasa visible.
- ✓ Al recalentar guisos quite la grasa sólida antes de calentar.
- ✓ Prepare pescados o atún como mínimo 2 veces a la semana.
- ✓ Evite alimentos fritos, empanizados o capeados, además de cocinar con manteca.
- ✓ Preparar los alimentos con aceites de origen vegetal (soya, oliva, cártamo, girasol, maíz, etc.) y no con mantequilla, margarina o manteca.
- ✓ Utilice técnicas para cocinar con poca grasa como lo son el asar, hornear, escalfar, a la parrilla o al vapor.

* L.N Karen A. Becerril, es nutrióloga, y se encuentra realizando prácticas en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Referencias:

1. https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/avoiding-trans-fats.aspx?_gl=1*10qazm0*_ga*ntu5mtkzmjm3lje3ndqyndm3mtc.*_ga_fd9d3xzvqg*cze3ndyzmdu2mzikbzikkzakdde3ndyzmdu2mzikajakbdakada. Avoiding Trans Fats.
2. Grasas trans. 24 de enero de 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>
3. Wanders AJ, Zock PL, Brouwer IA. Trans Fat Intake and Its Dietary Sources in General Populations Worldwide: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017 Aug 5;9(8):840.