

Las **5** cosas más importantes que debe saber sobre la **GRASA TRANS**

1. ¿Qué es la grasa trans?

La grasa trans se encuentra en muchos alimentos. La mayoría de las grasas trans son “artificiales” porque se crean cuando un aceite vegetal líquido se convierte en grasa sólida, como la margarina o la manteca que se utiliza para hacer masa. Algunas carnes (p.ej. la de vaca y cordero) y productos lácteos contienen también pequeñas cantidades de grasa trans que se produce de forma natural.

2. ¿Dónde se encuentra?

La grasa trans artificial puede encontrarse en alimentos comprados en las tiendas de comestibles y en restaurantes. Los siguientes alimentos con frecuencia contienen grasa trans:

- Margarina dura y manteca para hacer masa
- Productos horneados (p.ej. muffins, donuts, pasteles, galletas, tortillas, bollos al vapor, pasteles y tartas)
- Alimentos tipo tentempié (p.ej. papas fritas de paquete, palomitas de maíz de microondas, barritas de granola, barritas de cereales, galletas de barquillo, pudines envasados)
- Alimentos fritos (p.ej. nuggets de pollo, pescados congelados en trozos, papas fritas, cebollas fritas en círculos, papas y cebollas doradas en la sartén, bolas de masa)
- Comidas preparadas y congeladas (p.ej. quiche, burritos, pizza, empanadillas tipo pizza, rollitos de masa estilo asiático, pasteles de carne o verdura, empanadas de verdura o de carne de vaca, alimentos para desayunar, waffles, pasteles para tostar, productos de patata congelados)
- Comidas preparadas (p.ej. masa para tacos, masa para pasteles, mezclas para muffins y bizcochos o queques, glaseado, fideos instantáneos, masa lista para hornear, masa de hojaldre, mezcla para chocolate caliente, colorante de café no lácteo)

Lea la Información nutricional que figura en los alimentos envasados para saber cuánta grasa trans contienen. La cantidad indicada incluye la grasa trans artificial y la que se produce naturalmente.

3. ¿Por qué es mala?

La grasa trans es mala porque eleva el colesterol “malo” y baja el colesterol “bueno” al mismo tiempo. Hay estudios que demuestran que la gente que come más grasa artificial trans corre un mayor riesgo de enfermedad cardíaca que la gente que come menos.

4. ¿Son malas todas las grasas?

No. *Eating Well with Canada's Food Guide (Comer bien con la Guía Alimentaria Canadiense)* recomienda que los canadienses coman una pequeña cantidad (unas 2 a 3 cucharadas) de grasas sanas al día. Esto significa utilizar aceites vegetales como el aceite de colza, de oliva y de soja y elegir margarinas blandas con bajo contenido en grasas trans y saturadas. Las grasas saturadas también son malas para la salud y pueden ocasionar riesgo de padecer enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. En general las grasas saturadas son duras a temperatura ambiente y provienen principalmente de fuentes animales. Limite la mantequilla, ghee, margarina dura, manteca, mantequilla para hacer masa, aceites de coco y de palma porque contienen grasas saturadas, trans o ambas.

5. ¿Qué cantidad de grasa trans es adecuada en mi dieta?

Eating Well with Canada's Food Guide recomienda que los canadienses limiten su ingesta de grasas trans. La Organización Mundial de la Salud recomienda que la grasa trans se limite a unos dos gramos o menos por día para el adulto promedio, basado en una dieta de 2 000 calorías.

5 formas de evitar las GRASAS TRANS y comer bien

1. **Coma más verduras, fruta, productos de grano integral, productos lácteos bajos en grasa, pescado, carne magra y otros sustitutos de la carne como frijoles, lentejas y tofu.** Estos alimentos tienen poca, o ninguna grasa trans. Siga la guía *Eating Well with Canada's Food Guide (Comer bien con la Guía Alimentaria Canadiense)*. Para obtener un ejemplar, visite www.healthcanada.gc.ca/foodguide
2. **Coma menos alimentos procesados y envasados y limite el consumo de comidas rápidas y fritas.**
3. **Lea y entienda las etiquetas nutricionales.** Busque bajo el componente "Grasa" y elija productos que tengan menos grasas trans y saturadas, como en el ejemplo que sigue. Para informarse más sobre las etiquetas nutricionales visite www.healthyeatinginstore.ca o www.healthcheck.org

Palomitas de maíz A

Información nutricional	
Por 1/2 bolsa (40g)	
Cantidad	% Valor diario
Calorías 130	
Grasa 2g	3%
Saturada 0.5g	3%
Trans 0g	
Cholesterol 0mg	
Sodio 230mg	10%
Carbohidratos 24g	8%
Fibra 6g	24%
Azúcares 0g	
Proteína 3g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	0%
Hierro	6%

ELIJA ✓

Palomitas de maíz B

Información nutricional	
Por 5,5 tazas (40g)	
Cantidad	% Valor diario
Calorías 220	
Grasa 14g	22%
Saturada 3.5g	43%
Trans 5g	
Cholesterol 0mg	
Sodio 320mg	13%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra 5g	20%
Azúcares 0g	
Proteína 3g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	0%
Hierro	6%

EVITE ✗

4. **Cocine, hornee y prepare comidas con tipos de grasa más sanos como aceites vegetales líquidos y margarinas blandas que no tengan grasa trans.**
5. **Infórmese de cuánta grasa trans hay en la comida que come en restaurantes y establecimientos de comida rápida y coma porciones más pequeñas.** Muchos restaurantes tienen información disponible sobre nutrición e ingredientes a pedido.

Si desea más información, contacte con su servicio de salud pública local, la **Heart and Stroke Foundation of Ontario** (Fundación de Enfermedades del Corazón de Ontario), número gratuito 1-888-473-4636 o www.heartandstroke.ca, o **EatRight Ontario**, número gratuito 1-877-510-5102 o www.Ontario.ca/EatRight

Esta información fue elaborada conjuntamente por los Servicios de Salud Pública de Toronto y la *Heart and Stroke Foundation of Ontario*. La *Heart and Stroke Foundation of Ontario* dirige la lucha para eliminar las grasas trans elaboradas de las dietas de los canadienses. Con el grave impacto que tienen las grasas trans en las enfermedades coronarias del corazón, la Fundación continuará liderando este esfuerzo para eliminar las grasas trans de los alimentos en Canadá.



HEART &
STROKE
FOUNDATION
OF ONTARIO

Finding answers. For life.

Spanish

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health