

Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

A pesar de que se ha hablado mucho a cerca de las grasas Trans, aún existen muchas personas que no saben a ciencia cierta qué son estas grasas, dónde se encuentran ni qué daños pueden producir a la salud.

Las grasas *trans* son un tipo de grasa que se forma cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida, es decir, se satura, este proceso se llama hidrogenación y sirve para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos, por lo tanto la mayoría de los alimentos procesados las contienen.

Lo que se debe tomar en cuenta es que la grasa *trans* se comporta como una grasa saturada por lo que tiende a elevar el colesterol LDL (colesterol “malo”), y a su vez bajar el colesterol HDL (colesterol “bueno) lo que puede ayudar a aumentar el riesgo a padecer enfermedades coronarias.

Tome en cuenta que algunos alimentos ricos en grasa trans son los siguientes:

Productos de pastelería, repostería, alimentos fritos, galletas altas en grasa y con relleno, papas fritas, carnes, donas, margarinas.

Por lo tanto, disminuya el consumo de estos alimentos y así disminuirá su riesgo cardiovascular!!!

Dra. Carmen Lía Azofeifa Arce.

CPN:562-10