

¿Por qué es necesario disminuir el consumo de alimentos con **GRASAS TRANS?**



**¿Qué son las Grasas Trans?**

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

**¿Qué efectos tienen en el organismo?**

Las grasas trans elevan el colesterol malo (LDL), a la vez que disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**RECOMENDACIONES**

- Al seleccionar alimentos, revisar la información nutricional y elegir aquellos que tengan menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Para mayor información:  
[www.msal.gov.ar/argentina\\_saludable](http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable)

- SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS.
- PUEDEN ESTAR PRESENTES EN ALGUNOS PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN Y COPETÍN, AMASADOS DE PASTELERÍA, GALLETITAS, ALFAJORES, ENTRE OTROS.
- POR ESO ES IMPORTANTE LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.



**¿Cómo identificarlas en los rotulos?**

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL                                | CANTIDAD/PORCIÓN | %VD*    | CANTIDAD/PORCIÓN | %VD*                   |      |
|--|------------------|---------|------------------|------------------------|------|
| PORCIÓN: 30gr (4 GALLETITAS)<br>NÚMERO DE PORCIONES: 1 | VALOR ENERGÉTICO | 150kcal | 7,5%             | GRASA SAT. 2,3g        | 10%  |
|  | CARBOHIDRATOS    | 20,3g   | 6%               | <b>GRASA TRANS. 0g</b> |      |
|  | PROTEÍNAS        | 2,2g    | 3%               | FIBRA ALIMENTARIA      | 0g   |
|  | GRASA TOTALES    | 4,8g    | 8%               | SODIO                  | 65mg |

(\* ) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400kj. sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Busque en la lista de ingredientes las palabras "parcialmente hidrogenada" para detectarla.

"COMER CON MODERACIÓN ALIMENTOS VARIADOS ES BUENO PARA VIVIR CON SALUD"

