

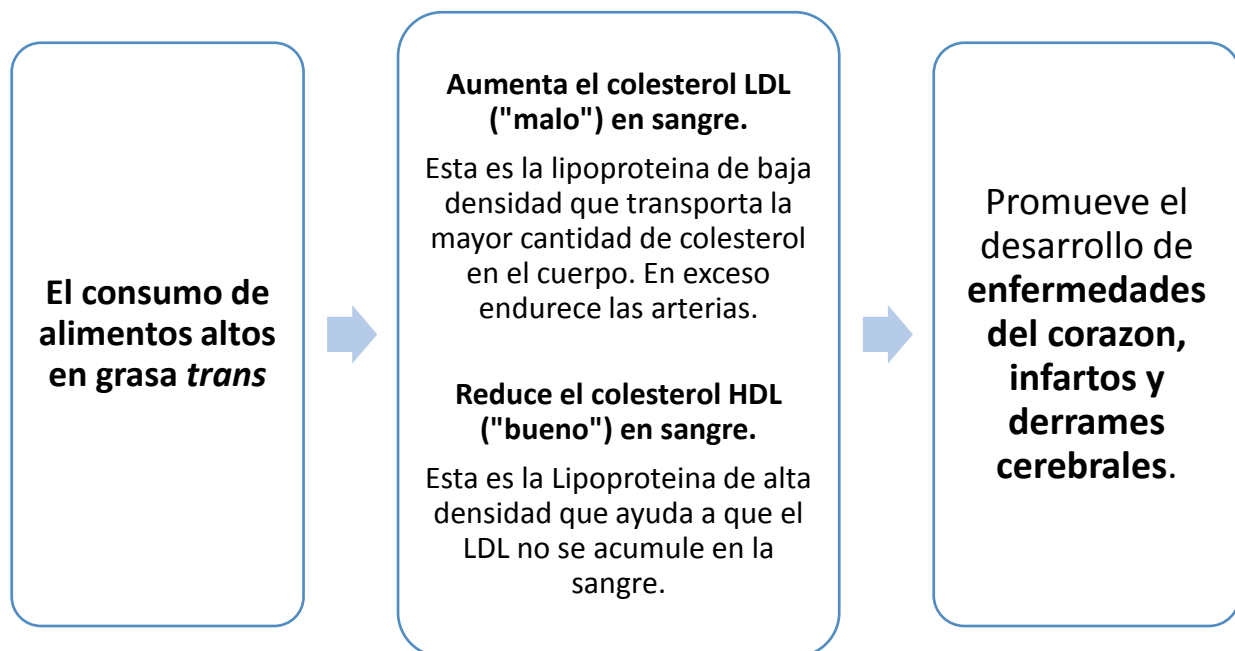
## ¿Qué es la grasa “trans”?

- Las grasas “trans” se forman cuando un aceite vegetal pasa por el proceso de hidrogenación. Este es un proceso químico que añade hidrogeno al aceite vegetal para cambiar su forma líquida y convertirlo en sólido.
- Esta grasa se encuentra en poca cantidad de forma natural en algunos alimentos. Se encuentra en mayor cantidad en alimentos que han sido alterados.
- La fuente principal de grasa *trans* en la dieta son los alimentos procesados. La grasa *trans* se usa como preservativo, para dar sabor o para alterar la textura los alimentos.

---

### ***¿Qué efectos tienen las grasas trans su la salud?***

---



## Recomendaciones para comer menos grasa trans



### Etiqueta Nutricional

**Grasa Trans** (gramos por porción)

Libre de grasa = 0.5g o menos

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (130g)	
Servings Per Container 3 1/2	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	

- ✓ En los productos que indiquen tener 0g de grasa *trans*, debemos leer la lista de ingredientes. Si en esta lista se indica hidrogenado o parcialmente hidrogenado, el producto contiene grasa *trans* en una cantidad menor de 0.5g.

Esta cantidad parece pequeña hasta que tomamos en consideración que la grasa *trans* solo debe proveer un 10% de las calorías diarias. Por ejemplo, en una dieta de 2000 calorías el máximo recomendado de grasa *trans* sería de 2g al día.