

# Urgente eliminar las grasas 'trans' <sup>[1]</sup>

Enviado el 6 febrero 2007 - 3:53pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:



**Contribución de CienciaPR:** Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [El Nuevo Día](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, citando a la organización.

Uriyoan Colon-Ramos <sup>[2]</sup>

## Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día

## Fuente Original:



Por Uriyoán Colón Ramos / Especial para El Nuevo Día [endi.com](http://endi.com) <sup>[3]</sup> Las papitas fritas, las galletitas rellenas con crema, las donas... aparte de sabrosura, comparten un derivado artificial que las hace pésimas para la salud: las grasas "trans". Estas grasas se encuentran escondidas en todo tipo de alimento que contenga aceite parcialmente hidrogenado, y son responsables por acelerar el deterioro de nuestro sistema corporal. A pesar de que en muchas partes del mundo el uso de estas grasas ya ha sido prohibido, en Puerto Rico las consumimos a diario... ¿Qué son las grasas "trans", y si son tan malas, qué hacen en nuestras dietas? La existencia de estas grasas se remonta a hace cien años, cuando la industria de alimentos las creó con el fin de utilizar los aceites líquidos como bloques sólidos de grasa. Los bloques de grasa rinden más, aguantan más tiempo sin ponerse rancios, y son más fáciles de guardar que los aceites líquidos. Irónicamente, en un principio también se pensó que estas grasas podían ser más saludables que la manteca o la mantequilla, y así fueron promocionadas. Sin embargo, nada podía estar más

alejado de la realidad: desde hace más de 50 años se conoce que estas grasas artificiales no aportan ningún valor nutritivo, ni algún beneficio a la salud, y que de hecho, eliminarlas haría mucho bien. Un estudio reciente publicado en la Revista de Nutrición de la Universidad de Harvard sugiere que eliminar estas grasas de los alimentos resulta en disminución del riesgo de infarto miocárdico. Otros estudios científicos durante los pasados veinte años también han concurrido en que estas grasas “trans” son básicamente un veneno para la salud: el consumir tan poco como el 1% de nuestra energía diaria en grasas “trans” es fatal para el corazón porque eleva los niveles del colesterol malo (en inglés, LDL), disminuye los niveles del colesterol bueno (en inglés, HDL), y aumenta los triglicéridos en la sangre, entre otros factores de riesgo cardiovascular. Según estudios epidemiológicos, el consumo de estas grasas, aún en pequeñas cantidades (de 2 a 7 gramos al día, o 20 a 60 calorías diarias) aumenta significativamente el riesgo de infarto cardiaco. Además, su consumo está asociado con desórdenes neurológicos, riesgo de diabetes tipo II, y problemas en la formación del feto durante el embarazo, entre otros maleficios que todavía están bajo investigación. A pesar de la abundancia en la evidencia científica, y de que se ha constatado que estas grasas se pueden eliminar sin afectar mucho el sabor o el precio de los alimentos, muy poco se ha logrado. En Puerto Rico nos protege el nuevo mandado del 2006 que requiere que los alimentos pre-ensados notifiquen en su etiqueta nutricional la cantidad de grasas “trans” que contienen. Aún así, los boricuas consumimos estas grasas a diario sin darnos cuenta: están presentes en comidas precocidas y en productos de dulcería. Aún leyendo el listado de ingredientes o la etiqueta nutricional, no es fácil evitarlas, puesto que en muchos restaurantes y “fast foods” suelen utilizarlas para cocinar. A pesar de que las cadenas de comida Denny's y KFC anunciaron que las eliminarían de su cocina, todavía restan miles de restaurantes que las utilizan, incluyendo McDonald's, que hace años prometió eliminarlas y aún no lo ha hecho. ¿Qué puede hacer Puerto Rico al respecto? Aplicar los conocimientos científicos a nuestra política de salud. Holanda, Costa Rica y Nueva York se han acogido a una política agresiva al prohibir el uso de estas grasas por completo. Tal vez, esta sea la mejor alternativa para proteger la salud de los boricuas. La autora es investigadora post-doctoral del programa “Cancer Research Training Award” del Instituto Nacional de Cáncer en Bethesda, Maryland y miembro de [www.cienciapr.org](http://www.cienciapr.org) [4].

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/urgente-eliminar-las-grasas-trans?page=17#comment-0>

#### Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/urgente-eliminar-las-grasas-trans> [2]

<https://www.cienciapr.org/es/user/uriyoan> [3]

[http://www.endi.com/noticia/ciencia/noticias/%20urgente\\_eliminar\\_las\\_grasas\\_trans/154462](http://www.endi.com/noticia/ciencia/noticias/%20urgente_eliminar_las_grasas_trans/154462) [4]

<http://www.cienciapr.org>