

Grasas saturadas y grasas trans



¿QUÉ SON?

Las grasas son macronutrientes y son también conocidas como lípidos.

Tienen una estructura química formada por

3 ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol (triglicérido) y se clasifican en función de la presencia de dobles enlaces en su molécula.



Esencialmente, existen 3 tipos de grasas, siendo las grasas saturadas y las grasas trans las perjudiciales para la salud:

Ambas grasas se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente.



Grasas SATURADAS

No presentan dobles enlaces y se encuentran, principalmente, en alimentos de origen animal.



Grasas TRANS

Se forman durante el proceso industrial conocido como hidrogenación, cambiando su configuración y pasando de grasa insaturada a saturada.



FUNCIONES DE LAS GRASAS

- > Son la principal fuente de energía, ya que aportan 9 kcal por cada gramo de grasa ingerida
- > Protegen a algunos órganos del cuerpo
- > Transportan las vitaminas A, D, E y K a través del torrente sanguíneo
- > Regulan ciertas hormonas
- > Forman parte de las membranas celulares
- > A nivel tecnológico, hacen los productos alimenticios más palatables

Grasas saturadas y grasas trans



EFFECTOS EN LA SALUD

Consumidas **en exceso**, son **muy perjudiciales**, contribuyendo, directa o indirectamente a:

- > Hipertensión arterial
- > Arterioesclerosis
- > Enfermedades articulares, digestivas y respiratorias
- > Enfermedad coronaria
- > Diabetes mellitus
- > Tumores
- > Trombosis
- > Aumento del ácido úrico
- > Trastornos psicológicos y psiquiátricos



RECOMENDACIONES de INGESTA

La OMS recomienda para la **población en general** que el **aporte de grasas saturadas no debe superar el 10% del consumo energético diario**. Las **grasas trans** producidas industrialmente se deberían **evitar** o limitar su ingesta a **menos del 1%**.



Grasa total	Grasas saturadas	Grasas trans
15 - 30%	La ingesta más baja posible (como máximo 10%)	La ingesta más baja posible (<1%)



30 g de grasa saturada



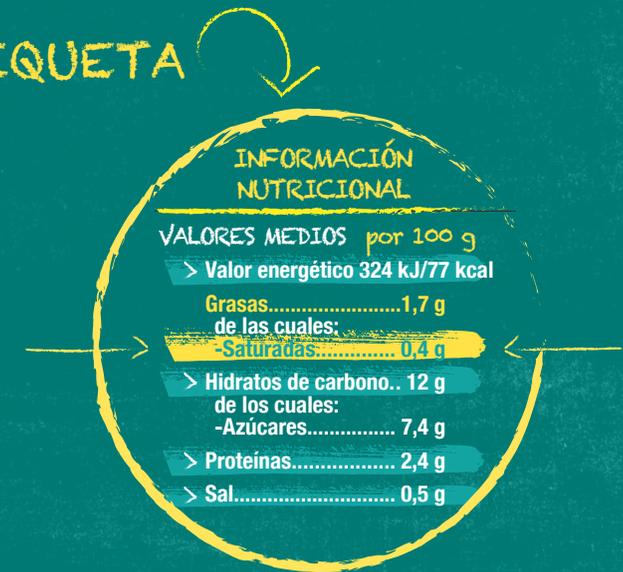
25 g de grasa saturada

Grasas saturadas y grasas trans

→ LAS GRASAS SATURADAS EN LA ETIQUETA

Para conocer la cantidad de grasas saturadas presentes en un producto alimenticio, se debe leer la **información (tabla) nutricional**.

En esta tabla se indica la cantidad de grasas totales que contiene el producto, destacando además los **gramos de grasas saturadas que contiene el producto por cada 100 gramos del mismo**.



DECLARACIONES NUTRICIONALES

BAJO CONTENIDO DE GRASAS:

no más de 3 g / 100 g en sólidos
no más de 1,5g / 100 ml en líquidos
leche semidesnatada: 1,8g/100 ml

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS: la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g/100 g (sólidos) y a 0,75 g/100 ml (líquidos).

(No deberá aportar más del 10% del valor energético)

SIN GRASA: no más de 0,5 g / 100 g o ml

SIN GRASAS SATURADAS: la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml

Están prohibidas expresiones como 0% grasa

CONTENIDO REDUCIDO DE GRASA:

la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30% en comparación con un producto similar