

Elimine las grasas trans de su cocina

1. CAMBIE sus aceites.

Para cocinar y freír, verifique los ingredientes de todos los aceites. Si las palabras “parcialmente hidrogenado” aparecen en la lista, cambie a un aceite no hidrogenado. Si no hay lista de ingredientes, pregúntele al proveedor o fabricante.

Para hornear, use aceites no hidrogenados o mantecas vegetales con pocas o *sin grasas trans*.

2. ELIJA productos para untar saludables.

En lugar de margarina en barras o mantequilla, use productos para untar blandos con pocas grasas saturadas y *sin grasas trans*.

3. COMPRE alimentos preparados sin grasas trans.

Verifique los ingredientes y pídale a su proveedor productos horneados, productos pre-fritos o pre-mezclados que no contengan aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

INGREDIENTS: Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

Haga un cambio de aceite

Lea las etiquetas y elija productos libres de aceites parcialmente hidrogenados.

Visite www.lapublichealth.org para mas información

Fuente: Con autorización para su adaptación por el Departamento de Salud Publica del Condado de Los Ángeles de: Necesita un Cambio de Aceite su Cocina? Lo Que Todo Restaurante y Establecimiento de Servicios Alimenticios Necesita Saber Sobre Las Grasas Trans. Departamento de Salud y Salud Mental de Nueva York, 2006. Disponible en: www.nyc.gov/Health.



¿Necesita su cocina un cambio de aceite?



Lo que todo negocio de comida necesita saber sobre las grasas trans

Las grasas trans se forman cuando se agrega hidrógeno al aceite vegetal.

Estos aceites se denominan parcialmente hidrogenados.

Todo alimento preparado con aceite parcialmente hidrogenado contiene grasas trans.

Los negocios de comida comúnmente cocinan y fríen con aceites parcialmente hidrogenados. Las grasas trans también se encuentran en muchos alimentos pre-fritos, horneados y preparados que se sirven en los negocios de comida.

Aceite vegetal parcialmente hidrogenado = Grasas trans = Riesgo de enfermedad del corazón

Las grasas trans no son saludables.

Las grasas trans – al igual que las grasas saturadas – aumentan el riesgo de enfermedad del corazón elevando el colesterol "malo" (LDL). La Administración de Alimentos y Medicamentos y Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles recomiendan que los consumidores pregunten acerca de las grasas (incluyendo los aceites) que se usan en los negocios de comida y que eviten las grasas trans.

Muchos negocios de comida ya han comenzado a *hacer el cambio de aceite*. Este folleto le aconseja cómo hacerlo.

¿Está sirviendo grasas trans? ¡No lo sabrá si no lo verifica!

Aunque muchos aceites vegetales comerciales contienen grasas trans, se pueden conseguir versiones no hidrogenadas. La única forma de saber con certeza si el aceite que utiliza contiene grasas trans es leyendo las etiquetas y preguntando a sus proveedores.

Fuentes comunes de grasas trans en las cocinas de los negocios de comida incluyen:

- **Aceites vegetales** usados para freír, hornear y cocinar
- **Manteca** (aceite vegetal sólido)
- **Margarina** y otros productos para untar
- **Alimentos preparados**, incluyendo:
 - **Alimentos pre-fritos**, como papas fritas, pollo frito, nuggets de pollo, filetes de pescado, papas chips, tortillas para tacos y donas (donuts)
 - **Alimentos horneados**, como panecillos para hamburguesas, masa para pizza, galletitas saladas, galletas, tortas, tartas y pasteles
 - **Ingredientes pre-mezclados**, como mezcla para panqueques, polvos para preparar chocolate caliente, aderezos para ensaladas, cubos de pan tostado y migas de pan

Todos estos productos están disponibles sin grasas trans (preparados sin aceite vegetal parcialmente hidrogenado).

Todas las grasas no son iguales

GRASAS BUENAS

Reducen el riesgo de enfermedad del corazón

Tipo de grasa	Monoinsaturada	Polinsaturada
Fuentes importantes	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de oliva, canola y maní• Aceitunas• Anacardos, almendras, maníes y muchos otros frutos secos• Aguacates	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de maíz, soja, cártamo, girasol y semilla de algodón• Pescados y mariscos

GRASAS MALAS

Aumentan el riesgo de enfermedad del corazón

Tipo de grasa	Trans*	Saturada
Fuentes importantes	<ul style="list-style-type: none">• Aceite vegetal parcialmente hidrogenado• La mayoría de las margarinas y mantecas vegetales• Muchos alimentos fritos• Muchas comidas rápidas• La mayoría de los productos horneados	<ul style="list-style-type: none">• Leche entera, mantequilla, queso y helado• Grasa de cerdo y sebo• Carnes (las que más tienen son la carne de res o cerdo, el tocino, las salchichas y los embutidos)• La carne de pollo y otras aves de corral tiene menos, especialmente sin piel• Chocolate y manteca de cacao• Aceite de palma• Productos de coco, incluyendo la leche y el aceite

* **La mayoría de los alimentos que contienen grasas trans se pueden preparar con aceites no hidrogenados.**