

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



ARGENTINA  
2010 - 2014  
LIBRE DE GRASAS TRANS



¿Qué son las Grasa 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 disminuye 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 PASTERÍA, GALLETTITAS, 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: 30g (4 GALLETTAS)	VALOR ENERGÉTICO 159kcal	7,5%	GRASA SAT. 2,3g	10%
NÚMERO DE PORCIONES: 1	CARBOHIDRATOS 20,3g	6%	<b>GRASA TRANS 0g</b>	
	PROTEÍNAS 2,3g	3%	FIBRA ALIMENTICIA 0g	
	GRASA TOTALES 4,8g	8%	SODIO 65mg	3%

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal o 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"

