



¿Qué son los ácidos grasos *trans* y qué riesgo implican para la salud?

Son ácidos grasos que se producen el proceso industrial de hidrogenación aplicado a los aceites vegetales para producir margarina y manteca vegetal. Según algunas investigaciones recientes, se ha detectado que los ácidos *trans* hacen que se eleve el nivel de colesterol LDL (perjudicial al organismo) en la misma proporción que en el caso de las grasas saturadas, además de reducir el nivel de colesterol HDL (benéfico para el organismo, porque ayuda a transportar el colesterol y evitar su sedimentación en las paredes arteriales).

De los estudios que ha realizado diversos investigadores se concluye que las margarinas blandas que se presentan en envases plásticos) tienen niveles más bajos (0 a 15 %), por contener aceite vegetal líquido en mayor proporción, mientras que las margarinas sólidas, presentadas en forma de barra, comúnmente tienen mayor contenido de ácidos grasos *trans* por estar más hidrogenadas. Es importante que veas la etiqueta del contenido del producto, y si su primer ingrediente anotado es un aceite líquido, el contenido de grasa *trans* será bajo. Un contenido de aceite vegetal parcialmente hidrogenado, tendrá un nivel más alto de ácidos grasos *trans*.

En general la OMS recomienda una dieta cuyo contenido en grasa corresponda al aporte del 15 a 30% de las calorías requeridas. Si se está excediendo de esta proporción, deberá reducirse el consumo de grasa en general y muy especialmente de grasas saturadas y de colesterol, incluyendo entonces los alimentos de origen animal, entre ellos la mantequilla. Si tiene algún padecimiento en el que incidan los lípidos, quizá sea conveniente incluir en esta restricción las margarinas.