

El minuto de Mayo Clinic

¿Por qué son malos los ácidos transgrasos?

VIDEO	AUDIO
Jason	Es un tipo de grasa que conlleva el doble de problemas para el corazón.
Gráfico: Anya Guy Dietista Mayo Clinic	“Los ácidos transgrasos reducen el HDL (lipoproteína de alta densidad), que es el colesterol bueno, y aumentan el LDL (lipoproteína de baja densidad), que es el colesterol malo. Por lo tanto, los ácidos transgrasos aumentan el riesgo para enfermedades cardíacas”.
Jason	Los ácidos transgrasos se fabrican mediante la incorporación de hidrógeno al aceite vegetal con el fin de solidificarlo a temperatura ambiente y prolongar el período de validez de algunos alimentos, como los productos de repostería, las papitas fritas, las masas refrigeradas, las cremas sin lactosa, la margarina y algunos productos fritos.
Jason	La dietista de Mayo Clinic, Anya Guy, anota que es importante leer los ingredientes en la etiqueta y buscar si contiene “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”. Cuando no coma en casa, seleccione alguna proteína hecha al horno o a la parrilla
Jason	y en vez de esas galletas o papitas fritas que pueden estar repletas de ácidos transgrasos...
Anya Guy	“En lugar de elegir refrigerios en el pasillo de los productos preempacados, opte por comer zanahorias con aderezo ranchero o manzanas con mantequilla de maní”.
Jason	Al final, su corazón se lo agradecerá. Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.