



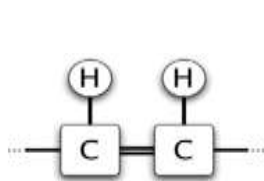
Te invitamos a leer más

5.19: c)

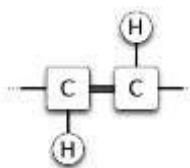
Existe otro tipo de grasa, conocida como “ácidos grasos trans” o “grasas trans” que se generan en el proceso de solidificación de los aceites mediante hidrogenación, para elaborar grasas sólidas como son las margarinas y otros alimentos a los cuales se les incorporan dichas grasas.



En las grasas trans las cadenas de carbono tienen un hidrógeno en dirección opuesta, en lugar de alineado (forma cis) que es lo normal.



Cis



Trans

Las grasas trans suben el colesterol malo y bajan el bueno, además de atribuírseles otros efectos nocivos.

Actualmente no es obligatorio incluir el contenido de grasas trans en el etiquetado nutricional de los alimentos, a la espera de nuevos informes de la Comisión Europea que pudieran fijar dicha obligación.

Algunos alimentos incluyen en su información nutricional el contenido de grasa trans, de manera voluntaria, lo cual es de agradecer.