

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## Grasa trans

### ¿Qué es?

La grasa *trans* es una grasa insaturada, pero estructuralmente distinta a la grasa insaturada que se produce en los alimentos de origen vegetal. La grasa *trans* tiene **efectos nocivos en la salud** y no es esencial en la dieta.

Existen **dos fuentes** de grasa *trans*:

- **La grasa *trans* que se forma naturalmente** se produce en el estómago de los animales rumiantes (como el ganado bovino y ovino).
- **La grasa *trans* que se forma artificialmente durante el procesamiento de los alimentos** se crea durante un proceso de fabricación que se llama “hidrogenación parcial” en el cual el hidrógeno se agrega al aceite vegetal líquido para hacerlo más sólido y, por lo tanto, más resistente a echarse a perder o ponerse rancio. El proceso generalmente no solidifica al aceite por completo, lo que resulta en aceites “parcialmente” hidrogenados.

**Nota:** Los usos más comunes de los aceites parcialmente hidrogenados, la mayor fuente de grasa *trans*, en el suministro de alimentos de los EE. UU. se han eliminado en el curso de 2018.

### ¿Dónde se encuentra?

**La grasa *trans* que se forma naturalmente** se encuentra en pequeñas cantidades en algunos productos de origen animal, como los productos lácteos, la carne de res y el cordero.

**La grasa *trans* que se forma artificialmente durante el procesamiento de la comida** se encuentra en los aceites parcialmente hidrogenados, que se usaban en una variedad de alimentos, tales como productos horneados, crema para café, glaseados listos para usar, bocadillos procesados y margarina en barra. A partir de 2018, se han eliminado gradualmente la mayoría de los usos de aceites parcialmente hidrogenados. Además, los aceites vegetales refinados pueden contener una pequeña cantidad de grasa *trans* como subproducto involuntario de su proceso de fabricación.

### ¿Qué hace?

Muchos fabricantes de alimentos usaban **aceites parcialmente hidrogenados** para mejorar la textura, la conservación y la estabilidad del sabor de los alimentos. Los aceites parcialmente hidrogenados no deben confundirse con los “aceites totalmente hidrogenados”, que son grasas sólidas que contienen muy bajos niveles de grasa *trans*.



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Etiqueta de información nutricional interactiva • marzo de 2020  
**Grasa trans 1**

## Información de salud

- Según las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses*, hay evidencia de que las dietas con mayor contenido de grasa *trans* se asocian con un mayor nivel de colesterol “malo” LDL (proteína de baja densidad) en sangre que, a su vez, se asocia con un mayor riesgo de **desarrollar enfermedades cardiovasculares**. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los EE. UU.
- El 16 de junio de 2015, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) tomó medidas que redijeron significativamente el uso de aceites parcialmente hidrogenados, que eran la principal fuente de grasas *trans* artificiales en el suministro de alimentos. Se espera que esta acción reduzca las enfermedades cardiovasculares y prevenga miles de ataques cardíacos fatales cada año en los EE. UU.

## ✓ Pasos a seguir

### Para controlar la grasa *trans* en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de grasa *trans*. La etiqueta de Información Nutricional en los envases de alimentos y bebidas muestra la cantidad en miligramos (mg) y el valor porcentual diario de grasa *trans* por porción de alimento.

La grasa *trans* no desaparecerá por completo de los alimentos dado a que se genera de manera natural en pequeñas cantidades en algunos productos animales y está presente en niveles muy bajos en aceites vegetales refinados.

**La grasa *trans* no tiene un valor porcentual diario (%VD); por lo tanto, use el número de gramos (g) para comparar y elegir alimentos.**