

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 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. Se encuentra de forma natural en algunos alimentos de origen animal, pero no es esencial en la dieta. Los aceites parcialmente hidrogenados contienen grasas *trans* artificiales y son la principal fuente de grasas *trans* de los alimentos. La grasa *trans* tiene **efectos perjudiciales para la salud**, y los aceites parcialmente hidrogenados ya no se usan en los alimentos.

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.

¿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. A partir de 2018, se han eliminado gradualmente la mayoría de los usos de aceites parcialmente hidrogenados. 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*.



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

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

Grasa trans 1

Información de salud

- 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.
- A partir de junio de 2018, los aceites parcialmente hidrogenados, que son la principal fuente de grasa *trans* artificial en los alimentos, han dejado de ser generalmente reconocidos como seguros (designación GRAS, en inglés). Por esta razón, los aceites parcialmente hidrogenados ya no se usan en los alimentos.



Pasos a seguir

para controlar las grasas *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.