

# GUÍA DE PRESENTACIÓN DE LAS GRASAS TRANS: “LO ÚLTIMO SOBRE LA GRASA”

## LOS INGREDIENTES PARA UNA DINÁMICA PRESENTACIÓN

- ➡ Etiquetas de productos alimenticios que contengan grasas trans
- ➡ Un tazón pequeño para cereal
- ➡ Manteca
- ➡ Popotes/sorbetes para beber (uno para cada participante)
- ➡ Servilletas/toallitas húmedas

## PASO 1 - PRESENTACIÓN DE LAS GRASAS TRANS

Comience presentando 3 ó 4 muestras de etiquetas de alimentos fritos, galletas saladas y dulces, pizza o palomitas de maíz, y haga las siguientes preguntas:

- ¿Comen ustedes algunos de estos productos?
- ¿Creen que son saludables?
- ¿Creen que podrían causarle problemas de salud dañinos o incluso la muerte?
- ¡Vamos a averiguarlo!

Cada uno de estos productos contiene **grasa trans**, el único tipo de grasas creado por el hombre en nuestra alimentación y, de paso, es la grasa más mortífera que uno puede comer.

## PASO 2 - MOSTAR ARTERIAS OBSTRUIDAS

Para demostrar que tan peligrosas son las grasas trans, haga el siguiente experimento:

Primero, tome un popote/sorbete para beber y mire a través de él. [*Levante el popote/sorbete para que lo vea la clase.*] Así es como se ve una arteria limpia, libre de obstrucciones y sana del cuerpo.

Segundo, sumerja una punta del popote/sorbete en un tazón de manteca y trate de mirar a través de él. Es imposible, porque el popote/sorbete está totalmente obstruido, igual que una arteria obstruida. Cuando una arteria se obstruye, el corazón no recibe la cantidad de sangre que debe y eso ocasiona un infarto. Cuando no llega suficiente sangre al cerebro ocurre un derrame cerebral.



# GUÍA DE PRESENTACIÓN DE LAS GRASAS TRANS: “LO ÚLTIMO SOBRE LA GRASA”

La razón principal de la obstrucción de las arterias es que comemos demasiada comida dañina y las grasas trans son las más peligrosas. Así que ese popote obstruido que tiene en la mano representa un infarto o un derrame cerebral a punto de ocurrir.

## PASO 3 - EXPLIQUE LOS PELIGROS DE LAS GRASAS TRANS

¿Cuál es el origen de estas letales grasas trans? Hace mucho tiempo que consumimos grasas trans en nuestros alimentos y ellas son sumamente dañinas para nuestro organismo. Lamentablemente puede haber grasas trans en casi todas nuestras comidas empaquetadas favoritas, incluso galletas saladas y dulces, frituras, comidas congeladas y papas fritas, y las grasas trans son la peor grasa que se puede consumir.

Las grasas trans son tan antinaturales que el cuerpo no sabe cómo procesarlas, lo cual lleva a problemas sumamente graves de salud. Estas grasas se elaboran inyectando hidrógeno en aceites vegetales mientras éstos se calientan a temperaturas muy elevadas, hasta que se convierten en una manteca oscura, de mal olor que luego se blanqueada con químicos corrosivos. (Suena apetitoso ¿no?). Este proceso destruye todos los nutrientes buenos del aceite. A continuación la grasa se filtra y se le elimina el olor para convertirla en una grasa artificial blanca, inodora y sin sabor que se parece a la manteca que se usa para freír y es ¡SUMAMENTE NOCIVA PARA EL CUERPO HUMANO!

## PASO 4 - LEA Y ENTIENDA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Miremos cómo podemos evitar fácilmente ingerir grasas trans. [*Saque la etiqueta del paquete de palomitas de maíz para horno microondas.*]

Todo alimento empaquetado tiene una etiqueta con un cuadro de información nutricional y la lista de ingredientes. Fíjese en el cuadro de información nutricional [*apunte a la lista de grasas del cuadro de información nutricional “Nutrition Facts”*] que muestra la cantidad total de gramos de grasa, grasa saturada y grasa trans.

**Si hay un numero mayor que “cero” junto a la grasa trans, ello indica que el producto contiene grasa trans y que éste no es saludable.**



# GUÍA DE PRESENTACIÓN DE LAS GRASAS TRANS: “LO ÚLTIMO SOBRE LA GRASA”

¡Pero aquí está la parte engañosa del juego de las grasas trans! Aunque el número que aparece junto a las grasas trans en la etiqueta sea “cero”, todavía no se puede tener la seguridad de que el producto no contenga grasas trans. Los fabricantes sólo tienen que indicar que hay grasas trans en la etiqueta si el producto tiene medio gramo o más por porción de estas grasas. Así que siempre hay que leer la lista de ingredientes de la etiqueta para ver si los fabricantes están “escondiendo” grasas trans en el producto.

**Si aparecen las palabras “grasas parcialmente hidrogenadas” (“*partially hydrogenated oil*”) en la lista de ingredientes, entonces el producto sí contiene grasas trans y ¡hay que evitarlo!**

Ahora dele un vistazo a la etiqueta de las palomitas de maíz. Muestre la etiqueta y pregunte:

- ¿Hay grasas trans en este producto?
- Si las hay, ¿en qué cantidad?
- ¿Dónde se encuentra la cantidad de grasas trans que hay en estas palomitas de maíz?

Es muy sencillo recordar lo más importante sobre las grasas trans:

## ***¡HAY QUE MANTENERSE ALEJADOS DE ELLAS!***

Al leer etiquetas de alimentos, probablemente se habrá fijado que también indican la cantidad total de grasa y grasa saturada. [*Señale esas áreas en la etiqueta.*]

La Asociación Americana del Corazón [*American Heart Association*] recomienda limitar la cantidad de grasa que consume para evitar la obesidad y problemas de salud relacionados. La AHA también recomienda minimizar en la medida de la posible el consumo de grasas saturadas, es decir, grasa animal que se encuentra en alimentos como mantequilla, manteca, grasa de tocino, quesos, hamburguesas y pollo frito. Al igual que las grasas trans, la grasa saturada también obstruye las arterias y aumenta enormemente el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y derrames cerebrales.



# GUÍA DE PRESENTACIÓN DE LAS GRASAS TRANS: “LO ÚLTIMO SOBRE LA GRASA”

## PASO 5 - TOME DECISIONES SALUDABLES

Ahora que ya sabe dónde buscar las grasas trans, usted puede mantenerse alejado de ellas. Y a continuación hay algunos consejos para alimentarse mejor y mantenerse en buena salud:

1. Pongan en práctica lo que han aprendido el día de hoy y tómense unos minutos para leer las etiquetas de los alimentos.
2. ¡Manténgase alejados de las grasas trans!
3. Limiten su consumo total de grasa. Usen grasas saturadas en poca cantidad y, donde sea posible, escojan grasas más saludables, tales como el aceite de oliva o de canola.
4. Trate bien a su organismo y en vez de comidas chatarra empaquetadas y pasteles y galletas, escoja alimentos naturales y frescos, tales como frutas, nueces y verduras.
5. Realice actividad física a diario. Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio físico al día y los niños 60 minutos.



Alameda County Public Health Department Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609

Funded by the U.S. Department of Agriculture's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, through the California Nutrition Network for Healthy Active Families. For information about the California Food Stamp Program, please call 1-888-999-4772.