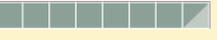
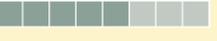
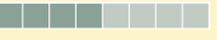
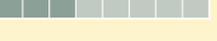
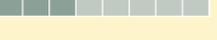
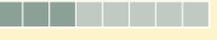
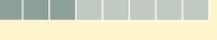
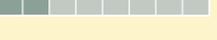
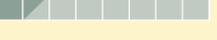
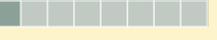
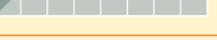
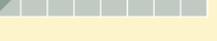
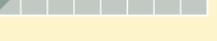


Cantidades típicas de grasas trans en comidas compradas en tiendas y restaurantes

Todos estos alimentos también están disponibles con 0 gramos de grasas trans

Comida	Tamaño de la porción	Gramos de grasas trans
Papitas fritas (comida rápida) 	1 porción mediana (5 onzas)	
Palomitas de maíz para microondas 	1 bolsa (3½ onzas)	
Rosquillas (glaseadas) 	1 de tamaño mediano	
Bizcocho (pastel)	1 tajada (3 onzas)	
Manteca vegetal	1 cucharada grande	
Nuggets de pollo (comida rápida) 	5 nuggets pequeños	
Pastel de manzana congelado	1 tajada	
Margarina (en barra) 	1 cucharada grande	
Patatas chips 	Bolsa pequeña (1½ onzas)	
Barra de dulce (candy bar) 	1 barra (1½ onzas)	
Bollo dulce (panadería comercial) 	1 pequeño (3 onzas)	
Galletas de queso (rellenas)	6 (1 onza)	
Tortillitas chips (maíz)	Bolsa pequeña (1½ onzas)	
Galletas 	3 galletas (1 onza)	
Aderezo (ranch)	2 cucharadas grandes	
Panecillos blancos para hamburguesas 	1 panecillo (mediano)	
Margarina (en envase)	1 cucharada grande	
Barra de cereal (granola)	1 barra (1½ onzas)	
Pizza 	1 tajada (mediana)	



Escoja alimentos con 0 gramos de grasas trans



Fuente: Adaptado con autorización para el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles de: Elija Alimentos con 0 Gramos de Grasas Trans: Su Corazón se lo agradecerá (y su paladar no notara la diferencia). #43 en una serie de Boletines de Salud con temas de sumo interés para todos los NiuYorkinos. Volumen 5, Numero 9. Departamento de Salud y Salud Mental de Nueva York, 2007. Disponible en: www.nyc.gov/Health.



Escoja alimentos con 0 gramos de grasas trans

Su *corazón* se lo agradecerá

(Y NO NOTARÁ LA DIFERENCIA)



Los alimentos se pueden preparar sin grasas trans. Lea siempre las etiquetas.

- Hay grasas buenas y grasas malas. Las grasas trans son las *más peligrosas* – aun peor que las grasas saturadas.
- Las grasas trans elevan el colesterol “malo” (LDL) y disminuyen el colesterol “bueno” (HDL), **resultando en un aumento del riesgo de enfermedades del corazón.**
- Las grasas trans se encuentran en los aceites vegetales “parcialmente hidrogenados” y en la manteca vegetal, y en muchos alimentos empacados y comidas de restaurantes.
- Eliminar las grasas trans de su dieta se está volviendo más fácil. Los alimentos saben igual de buenos sin las grasas trans. ¡Pero su *corazón* nota la diferencia!

Muchos alimentos comprados en tiendas y restaurantes contienen grasas trans

- Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos empacados, incluyendo:
 - Artículos horneados (galletas, galletas saladas, pasteles, bollos dulces, algunos panes tales como los panecillos para hamburguesa).
 - Productos pre-mezclados (mezclas para preparar pasteles, tortitas o panqueques, y bebidas de chocolate, masa para pizza).
 - Margarina (especialmente margarina en barra) y manteca vegetal.
 - Alimentos fritos y pre-fritos (rosquillas, papitas fritas; pollo frito, palitos de pescado, nuggets de pollo fritos y tacos).
 - Refrigerios (chips de patata y de maíz y tortillitas; caramelos; palomitas de maíz empacadas o listas para preparar en el microonda).
- Todos estos alimentos están disponibles con 0 gramos de grasas trans. Lea siempre las etiquetas.
- Muchos restaurantes usan las grasas trans.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 250	Calories from Fat 120
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 600mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	

Lea siempre las etiquetas de los alimentos

- Escoja alimentos con 0 gramos de grasas trans.
- Las etiquetas de Nutrition Facts en los alimentos empacados ahora listan el contenido de grasas trans.



Como eliminar las grasas trans

Prepare sus propias comidas

- Preparar sus propias comidas le ayuda a controlar mejor el tipo y cantidad de grasas que come.
- Los aceites vegetales regulares (como de oliva, canola, maíz, soya, cártamo, y girasol) no tienen grasas trans.
- Los aceites más naturales son altos en grasas BUENAS (insaturadas). Consumirlos con moderación, protege su corazón (vea el cuadro).

Escoja con prudencia cuando coma fuera de casa

- Evite los alimentos fritos. Usualmente contienen grasas trans.
- Coma menos comida rápida.
- Visite www.lapublichealth.org para encontrar negocios de comida que sirven 0 gramos de grasas trans.



Consuma una dieta saludable para su corazón

Coma una dieta alta en frutas, verduras y granos enteros, bajos en sodio y grasas saturadas, y sin azúcar agregado (y sin grasas trans).

Grasas BUENAS

Disminuyen el riesgo de enfermedad del corazón

Tipo de grasa	Monoinsaturada	Poliinsaturada
En dónde se encuentra usualmente	<ul style="list-style-type: none"> Aceitunas Aceite de oliva y canola Anacardos, almendras, maní y muchas otras nueces Aguacates 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite de maíz, soya, cártamo, girasol y de semillas de algodón. Pescado y marisco 
Efectos sobre los niveles de colesterol <small>(LDL es colesterol "malo" y HDL es colesterol "bueno")</small>	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye el colesterol LDL Aumenta el colesterol HDL 	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye el colesterol LDL Aumenta el colesterol HDL

Busque las marcas que usen aceites que no sean "parcialmente hidrogenados".

Grasas MALAS

Aumentan el riesgo de enfermedad del corazón

Tipo de grasa	Saturada	Trans*
En dónde se encuentra usualmente	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera, mantequilla, queso y helado Manteca y sebo Carne (res, cerdo, tocino, salchicha, y embutidos (deli) son las que más tienen) La carne de pollo y otras aves de corral tiene menos, especialmente si se le quita la piel Chocolate y mantequilla de cacao Aceite de palma Productos de coco, incluyendo leche y aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite vegetal parcialmente hidrogenado La mayoría de margarinas y mantecas Muchos alimentos fritos Muchas comidas rápidas La mayor parte de productos horneados comprados en tiendas 
Efectos sobre los niveles de colesterol <small>(LDL es colesterol "malo" y HDL es colesterol "bueno")</small>	<ul style="list-style-type: none"> Aumenta el colesterol LDL Aumenta el colesterol HDL 	<ul style="list-style-type: none"> Aumenta el colesterol LDL Disminuye el colesterol HDL

* Los alimentos que contienen grasas trans se pueden preparar con aceites sin grasas trans como sustituto. LEA SIEMPRE LAS ETIQUETAS.

Más información

- Visite www.lapublichealth.org para mas informacion sobre las grasas trans.
- U.S. Food and Drug Administration: www.fda.gov y busque "trans fat" o llame al 1-888-463-6332
- American Heart Association: www.americanheart.org y busque "trans fat" o llame al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)