



# grasastrans

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



# tiposdegrasas

- Si el ser humano incrementa su consumo de grasas trans industriales en un 2% de su aporte energético diario, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular se estima en un 23%.
- Estas y otras evidencias sobre el daño que este tipo de grasas pueden provocar en la salud de las y los consumidores pusieron en alerta a finales de los años 90 a las autoridades sanitarias, que animaron a la industria a mejorar sus prácticas para disminuir el contenido de esta sustancia en los alimentos.
- Tras más de 15 años de estudios, la Unión Europea (UE) ha implementado una ley que limita el contenido de este tipo de grasas en los alimentos a 2 g por cada 100 g de grasas totales.
- Todas y todos conocemos lo que son las grasas, pero no sabríamos distinguir los diferentes tipos que contienen los alimentos. Las grasas están formadas en su mayor parte por triglicéridos, que son distintos ácidos grasos unidos por una molécula de glicerina. Entre ellos encontramos ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados. Los primeros no contienen ningún doble enlace entre sus átomos de carbono, mientras que los segundos contienen uno (monoinsaturados) o más (poliinsaturados) dobles enlaces. De esta distinción obtenemos las conocidas como:
- Grasas saturadas: carne roja rica en materia grasa (ternera, cordero y

- cerdo), productos lácteos sin grasa (como mantequilla, queso, helado, leche y crema), aceite de palma, aceite de coco y manteca de cerdo.
- Grasas monoinsaturadas: aceite de colza, de oliva, semillas de girasol, semillas de sésamo, aguacates, almendras, cacahuetes, avellanas y sus aceites.
- Grasas poliinsaturadas:
  - Omega 3; pescado azul (como el salmón, la caballa, el arenque y la trucha), el aceite de colza, materias grasas blandas para untar, nueces, soja, linaza y sus aceites.
  - Omega 6; materias grasas blandas para untar, semillas de girasol, germen de trigo, semillas de sésamo, nueces, soja, maíz y sus aceites.
- La explicación, algo técnica, es decisiva, porque dentro de estos ácidos grasos con dobles enlaces es donde se ubican las grasas trans: aceites vegetales que han sido sometidos a un proceso de hidrogenación parcial y los presentes de forma natural en la leche, la ternera y el cordero.
- De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal de México en el 2019 en el país hubo 156,041 muertes por enfermedades del corazón y en el Estado de México 17,160.



Si el ser humano incrementa su consumo de grasas trans industriales en un 2% de su aporte energético diario, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular se estima en un 23%.

# grasastrans



Las grasas trans se consideran el peor tipo de grasa que se puede comer. A diferencia de otras grasas alimentarias, las grasas trans, también llamadas ácidos grasos trans, aumentan el colesterol "malo" y también reducen el colesterol "bueno".

- Una dieta cargada de grasas trans aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de las y los adultos. Cuantas más grasas trans consumes, mayor será tu riesgo de padecer enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.
- Las grasas trans son tan poco saludables que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), ha prohibido recientemente a fabricantes de alimentos que añadan la principal fuente de grasas trans artificiales a los alimentos y bebidas.
- La FDA espera que esta medida prevenga miles de ataques cardíacos y muertes cada año. Pero hasta que la regulación surta efecto, algunos productos con grasas trans añadidas pueden seguir estando disponibles.
- La mayoría de las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que añade hidrógeno al aceite vegetal, lo que hace que el aceite se vuelva sólido a temperatura ambiente.
- Es menos probable que se eche a perder este aceite parcialmente hidrogenado, por lo que los alimentos elaborados con él tienen una mayor vida útil. Algunos restaurantes utilizan aceite vegetal parcialmente

- hidrogenado en sus freidoras, porque no tiene que cambiarse tan a menudo como otros aceites.
- Entre las grasas trans podemos distinguir dos tipos bien diferenciados:
- Grasas trans de rumiantes. Son aquellas que existen en algunos alimentos (carnes y productos lácteos de vacuno, ovino y caprino) que provienen de animales rumiantes, ya que este tipo de grasas se forman en el rumen (primera cavidad de su estómago), se absorben en su sistema gástrico y pasan a los músculos y a la leche producida por estos rumiantes. Este tipo de grasas trans son naturales y no son perjudiciales para la salud.
- Grasas trans industriales. Se generan en la industria alimentaria durante el procesamiento de aceites vegetales con ácidos grasos insaturados para conseguir texturas adecuadas, así como para mejorar sus propiedades sensoriales y aumentar la vida útil y resistencia al cocinado. Las grasas trans industriales se relacionan con el aumento de riesgo de diversas enfermedades coronarias.

Fuente: <https://www.consumer.es/alimentacion/grasas-trans-tipos-relacion-salud-como-evitar-perjudiciales.html>, <http://sinaiscaps.salud.gob.mx:8080/DCIS/>, <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/trans-fat/art-20046114>, <https://www.consumer.es/alimentacion/grasas-trans-tipos-relacion-salud-como-evitar-perjudiciales.html>, <https://aidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-trans.html>, <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/trans-fat/art-20046114>, <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seccalC/seccalC.htm>, <https://www.heart.org/heart-health/heart-information-center/topics/medidas-para-reducir-el-consumo-de-grasas-saturadas/>  
Comunicado No.200, Fecha: 20/10/2021.



# alimentos en las que se encuentran

- La única manera de conocer si un alimento contiene este tipo de grasas es consultar el etiquetado, aunque no hay una regulación que obligue a identificar estas grasas, por tanto, muchos fabricantes lo ocultan.
- En México existe la NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, la cual tiene por objeto establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados de fabricación nacional o extranjera, así como determinar las características de dicha información.
- En todo caso, se recomienda revisar los ingredientes, prestando especial atención a la cantidad de grasas trans, las cuales pueden aparecer indicadas como parcialmente hidrogenado.
- La forma manufacturada de la grasa trans, conocida como aceite parcialmente hidrogenado, puede encontrarse en una variedad de productos alimenticios, incluidos:

- Productos horneados, como pasteles, galletas y tartas.
- Shortening (grasa sólida de origen vegetal).
- Palomitas de maíz para microondas
- Pizza congelada.
- Masa refrigerada, como galletas y panecillos.
- Frituras, incluidas las papas fritas, rosquillas y pollo frito.
- Crema para café sin lácteos.
- Margarina en barra.
- Hay dos tipos principales de colesterol:
  - Lipoproteína de baja densidad. El colesterol LDL, o "malo", puede acumularse en las paredes de las arterias, con lo cual estas se endurecen y se estrechan.
  - Lipoproteína de alta densidad. El colesterol HDL, o "bueno", recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado.



A pesar de todos los efectos negativos de las grasas trans, la industria sigue empleándolas porque aumenta el plazo de consumo y estabiliza el sabor de los alimentos. Se mejora así el manejo de los productos precocinados.

# medidas para reducir el consumo



Come más frutas y verduras. La mayoría de la gente no comen las cinco o más porciones diarias recomendadas.

- Come más frutas y verduras. La mayoría de la gente no comen las cinco o más porciones diarias recomendadas.
- Come más pescado y pollo. Utiliza pavo o pollo picado en lugar de carne roja picada. Quitale la piel al pollo antes de cocinarlo.
- Elige cortes más magros de carne roja y cerdo y quítales toda la grasa visible que puedas antes de cocinarlos.
- Cocina los alimentos en el horno o a la parrilla en lugar de freírlos. No reboces las carnes y verduras en pan rallado.
- Usa leche total o parcialmente descremada en lugar de leche entera. En lugar de crema agria, utiliza yogur natural descremado o una mezcla de yogur y queso cottage (requesón) parcialmente descremado. Elige quesos de bajo contenido graso.
- En las recetas, sustituye cada huevo entero por dos claras.
- Evita las salsas a base de crema y queso, o prepáralas utilizando leche y queso parcialmente descremados.
- Si deseas una merienda, en lugar de papas fritas, come galletas pretzel o palomitas de maíz sin mantequilla.
- En lo posible, trata de limitar su consumo de grasas hidrogenadas (p. ej.,

- grasa vegetal y manteca de cerdo) y grasas de origen animal (p. ej., mantequilla y crema). Utiliza aceites líquidos, especialmente los de canola, oliva, azafrancillo o girasol.
- Lee la información nutricional de todos los productos. Muchos de los productos sin grasa son muy altos en hidratos de carbono, los cuales pueden elevar los niveles de triglicéridos.
- Compara el contenido graso de productos similares. No te dejes engañar por términos tales como «light» y «lite» que muchas veces se usan para indicar que un producto es dietético o bajo en calorías. A menudo estos términos no tienen significado científico alguno.
- Cuando comas en un restaurante, pide que te sirvan las salsas y condimentos por separado.
- Asegúrate de que no haya grasa escondida. Por ejemplo, los frijoles refritos podrían contener manteca de cerdo y los cereales para el desayuno podrían tener cantidades significativas de grasa.
- Cocina con hierbas, especias, jugo de limón, etc., en lugar de mantequilla o margarina.



# riesgos a la salud

- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) asegura que "Los efectos de los entornos obesogénicos que fomentan el sobrepeso y promueven el consumo de productos ultra procesados y bebidas azucaradas, junto con un sistema alimentario que no responde a las necesidades nutricionales de la niñez, han puesto sobre el escenario la necesidad urgente de emprender acciones para garantizar sus derechos y formular programas y políticas públicas que resuelvan todas las formas de malnutrición, incluyendo el sobrepeso".
- El sobrepeso en menores de cinco años afectó en 2019 al 7.5% de la población infantil de la región de las Américas, rebasando el promedio mundial del 5.6%.
- Al día de hoy 3 de cada 10 niñas, niños y adolescentes entre los 5 y 19 años, tienen sobrepeso, importante factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, cuando menos 11 diferentes tipos de cáncer, dificultades cognitivas, conductuales y emocionales, baja autoestima, estigmatización, socialización deficiente y/o depresión.
- Durante las últimas tres décadas, esta condición ha mantenido un aumento sostenido en la región de América Latina y el Caribe, al pasar del 6.2% en 1990, al 7.5% en 2020 para niños y niñas menores de 5 años. Esto significa un incremento de 400 mil niños y niñas con sobrepeso, que en total llegó a una cifra de casi 4 millones en 2020.
- En el complejo contexto de la pandemia por COVID-19, las personas con

- sobrepeso, sean niños, niñas, adolescentes o adultos/as, corren más riesgos para desarrollar los síntomas agudos de la infección, lo que podría llevarlos a la necesidad de ser ingresados en áreas de cuidados intensivos, requerir ventilación mecánica, fallecer o sobrevivir con graves secuelas.
- En México el 6.3% de las y los niños menores de cinco años tiene sobrepeso de moderado a severo. En promedio, en América Latina y el Caribe el 7.5% de las niñas y niños de menos de 5 años tienen sobrepeso.
- El incremento en el índice de masa corporal está directamente asociado con mayores riesgos para el desarrollo de adenocarcinoma esofágico, cáncer de colon y recto en hombres, sistema de vías biliares y cáncer de páncreas, cáncer endometrial en mujeres pre-menopáusicas, cáncer en los riñones, mieloma múltiple, cáncer de mama posmenopáusico y cáncer de endometrio.
- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición sobre COVID-19 2020, se encontró que las prevalencias de sobrepeso por región de residencia de las y los adolescentes, se descubrió que la región Estado de México es la que presenta la prevalencia más elevada (38.9%) en obesidad y sobrepeso en personas de 12 a 19 años de edad: en hombres 40.8% y en mujeres 37.3%; seguida por la prevalencia de sobrepeso de la región CDMX con 30.9%: 32.5% en hombres y 29.2% de mujeres adolescentes.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es parte de un grupo de 15 países que concentran dos tercios de las muertes por enfermedades relacionadas al consumo de grasas trans, por ello el Pleno del Senado avaló con 84 votos a favor un dictamen que reforma la Ley General de Salud.



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

