

#43 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

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.

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 (LDL es colesterol "malo" y HDL es colesterol "bueno")	<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".

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260 Calories from Fat 120

% Daily Value*

Total Fat 13g 20%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 660mg 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.



Grasas MALAS

Aumentan el riesgo de enfermedad del corazón

Saturada

- 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



- Aumenta el colesterol LDL
- Aumenta el colesterol HDL

Trans*

- 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



- Aumenta el colesterol LDL
- Disminuye el colesterol HDL

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

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.

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).



Más información

- Visite el sitio web del **Departamento de Salud y Salud Mental** al nyc.gov/heart y haga clic en “Learn About Trans Fat”. Haga clic en la página en español.
- Llame al 311 y pida copias de los Boletines de Salud (disponible en español) o bájelas de: nyc.gov/heart
 - **Controle su colesterol – Mantega su corazón saludable**
 - **Corazón saludable – Presión arterial**
 - **¡Reduzca el consumo de sal!**
- **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)

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

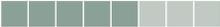
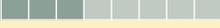
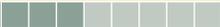
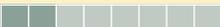
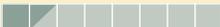
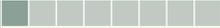
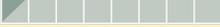
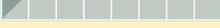
Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: healthcmi@health.nyc.gov

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	
Biscocho (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)	



Boletín de Salud

VOLUMEN 5, NÚMERO 9

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#43 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 339, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Caroline Carney, Jefa de Redacción
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares



Escoja alimentos con 0 gramos de grasas trans

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.