



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Aceite Vegetal: selecciónelo con sabiduría; elimínelo con responsabilidad

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida para la comunidad Hispana informa en esta ocasión acerca de ciertos datos, probablemente novedosos, sobre el aceite vegetal que seguramente utilizamos todos los días en nuestra cocina.

Todos sabemos qué comidas comer para cuidar la salud (frutas, vegetales, nueces, etc.), pero tan importante como lo que comemos es cómo lo cocinamos. Con tantas marcas de aceite y de mantequillas que claman por ser las más saludables, ¿cómo sabemos cuál es realmente la más conveniente?

Aceite vegetal es en realidad un término genérico que incluye a distintos tipos aceites como: palma, oliva, soya, canola, maíz, girasol, maní, sésamo, arroz, etc.

El Proceso de Hidrogenación puede no Ser Saludable

No todos los aceites vegetales son iguales. En general todos tienen en su composición grasas poliinsaturadas, monoinsaturadas y saturadas en diferentes proporciones.

Los aceites vegetales que tienen menos grasas saturadas y además contienen grasas omega 3 y omega 6 como son más recomendables.

El aceite de oliva es otra variedad de aceite especialmente rico en grasas monoinsaturadas que tiene numerosos efectos beneficiosos para la salud.

Existen otros aceites vegetales como el de palma o el de coco que son muy altos en grasas saturadas, por lo tanto, tienen un mayor efecto sobre el alza del colesterol sanguíneo.

Aquellos alimentos que rotulan en el listado de ingredientes solamente “aceites vegetales parcialmente hidrogenados” y que no identifican en el rótulo su origen (a qué

planta o semilla corresponden), son poco recomendables porque pueden corresponder a aquellos aceites vegetales ricos en saturados. Además, los aceites vegetales al ser hidrogenados pueden tener un contenido muy alto de grasas trans, que los convierten en factor de riesgo para la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en más sólidos o en un líquido más estable. Este proceso se llama hidrogenación. Las grasas trans también se encuentran naturalmente en algunos alimentos.

Las grasas trans están presentes en diferentes cantidades en una amplia variedad de alimentos, como lo son por ejemplo la mayoría de los alimentos hechos a base de aceites parcialmente hidrogenados, como lo son los productos horneados, fritos, y la margarina. Las grasas trans también se encuentran naturalmente en ciertas carnes y productos lácteos.

Las grasas y los aceites que contienen grasas trans se usan para sustituir a las grasas para hornear y freír que contienen niveles más altos de grasas saturadas. Algunos ejemplos de grasas con niveles más altos de grasas saturadas incluyen a las grasas vacunas, manteca y otros aceites vegetales altamente saturados como el de palma, y el aceite de coco.

Recientemente, el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias llegó a la conclusión de que las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol dietético aumentan el nivel del colesterol LDL (“malo”) en la sangre. Además, existen evidencias que sugieren que el consumo de grasas trans disminuye el nivel de colesterol HDL (“bueno”).

Para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria (ECC), los expertos en salud recomiendan consumir menos grasas *trans* (y menos grasas saturadas y colesterol). Para ayudar a los consumidores a alcanzar esta meta, las empresas alimentarias están trabajando para reducir las grasas *trans* en los alimentos. Además, la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos exige que, la tabla de Información Nutricional incluida en los alimentos envasados incluya los gramos de grasas *trans* por porción de producto.

Algunas carnes y productos lácteos contienen naturalmente pequeñas cantidades de grasas *trans*.

Actualmente, las empresas alimentarias están buscando alternativas a los aceites parcialmente hidrogenados.

La Madre Lactante puede Transferir Ácidos Grasos a Su Bebé

El profesor Chen Zhen Yu, del Departamento de Bio Química de la Universidad de China, auspiciado por la División de Nutrición del Departamento de Salud de Canadá, efectuó un estudio con mujeres lactantes canadienses y encontró que existía correlación entre los niveles de ácidos grasos consumidos por las madres y el nivel de ácidos grasos consumidos por los lactantes. Lo cual significa que las grasas trans presentes en los aceites vegetales hidrogenados se transfieren a través de la leche materna.

El Profesor Chen recomienda a las madres lactantes disminuir su consumo de grasas saturadas y de grasas hidrogenadas.

Cómo Eliminar Aceites y Grasas Sin Ocasionar Daños

Los aceites o grasas usados que se tiran en el fregadero de los platos pueden causar serios daños a la tubería.

Las grasas pueden pegarse en la parte interior de las tuberías y de las alcantarillas. Con el paso del tiempo pueden bloquear por completo todo el sistema, generar un serio atasco en su casa y crearle un problema en su domicilio, un problema higiénico y costoso de reparar.

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar este problema:

- **No elimine aceites ni grasas en el fregadero de los platos ni en el servicio higiénico.**
- **No utilice agua caliente y jabón para lavar grasa porque al enfriar se volverá dura y dañará la tubería de su casa o su sistema de alcantarillado.**
- **Los aceites y las grasas elimínelos en el basurero y colóquelos con su basura no reciclable.**
- Antes de lavar sus platos, ollas y vasijas limpie los residuos de grasa con toallas de papel.
- No tire aceite de motor en los desagües de la casa o la ciudad.

Para Mayor Información Comuníquese Con La División De Alimentos Y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto: Maria Noriega: 919-733-7366.