

Grasas trans



Lea detenidamente la descripción del producto que está comprando.



Las grasas trans producen daños en las arterias.

Las grasas trans están en las carnes rojas y también aparecen como un derivado de la industria alimentaria, como es el caso de la hidrogenación de la grasa que se endurece con este procedimiento, produciendo grasas trans que dañan las arterias.

Los alimentos que presentan este tipo de grasas son: **leche, queso, yogur, comida chatarra o rápida, papas fritas envasadas, grasa de pollo, carne de pavo, hot-dog.**

El daño que producen las grasas trans en las arterias, está asociado a una conducta agresiva, impaciencia e irritabilidad.

Un buen consejo es leer detenidamente la descripción del producto que está comprando, descubriendo de esta forma si tiene este tipo de grasas.

Lo único seguro es comer alimentos sin grasas trans, ya que aunque sea una mínima cantidad es un riesgo para sus arterias. Aunque es ilusorio llegar a 0%, vale pena hacer el intento.

