

Como evitar las grasas TRANS



Las grasas Trans son utilizadas en alimentos procesados como los productos horneados comerciales como pasteles, galletas, queques, pan, snacks como las papas fritas, nachos, ramitas, etc. y salsas comerciales, margarina y otros shortenings (queso cremas, manteca vegetal, etc). Muchos restaurantes o lugares de comida rápida usan aceites mezclados para freír y estos contienen ac. grasos trans.

Cualquier alimentos que en sus ingredientes diga "parcialmente hidrogenado"

contiene grasas trans.

Pequeñas cantidades de grasas trans también son producidas en la desodorización de aceites vegetales, como el de canola o soya y además el contenido de mono o poliglicéridos en estos tampoco es etiquetado.

La única solución para evitar estas grasas es evitar consumir alimentos procesados. A cambio prefiere preparar los alimentos en tu casa usando alimentos frescos y naturales. Utiliza para cocinar grasas naturales como mantequilla,

manteca, grasa de cordero, aceite de palma o de coco y solamente para consumir crudo en ensaladas por ejemplo utiliza el aceite de oliva extra virgen. Ocupa mantequilla en vez de margarina, aunque la margarina diga libre de ac. Grasos trans porque estas están hechas a base de aceites de semillas altamente procesados y con muchos aditivos.

Nota: la mantequilla y la grasa de cordero contiene pequeñas cantidades de grasas trans pero que no son perjudiciales

"Prefiera consumir mantequilla en vez de margarina"

Los posibles efectos de las grasas Trans

El consumo de grasas trans puede ocasionar un sin fin de repercusiones en nuestro cuerpo,

CANCER: En muchos estudios el consumo de ac. grasos trans está asociado con el incremento de la aparición de cáncer. Las grasas trans interfieren con la actividad enzimática del cuerpo que nos protegen del cáncer.

DIABETES TIPO 2: las grasas Trans interfieren con los receptores de insulina que están en las membranas celulares.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: Las grasas Trans aumentan los niveles de la lipoproteína que es aterogénica (formadora de aterosomas)



SISTEMA INMUNOLÓGICO: Las grasas trans disminuyen la respuesta de los linfocitos T Y B.

FERTILIDAD Y REPRODUCCION: Las grasas trans interfieren en la función de algunas enzimas que tienen relación con la producción de hormonas sexuales, Disminuyen los niveles de testosterona en animales machos y aumentan los niveles de esperma anormal.

LACTANCIA: En animales y humanos el consumo de grasas trans disminuye el contenido de grasa en la leche materna, esto compromete la nutrición del bebé. Además las grasas trans pueden atravesar la glándula mamaria y pueden llegar a interferir con el desarrollo visual y neurológico del bebé.

DESARROLLO Y CRECIMIENTO: Las grasas Trans pueden atravesar la placenta creando problemas de desarrollo en el feto incluyendo bajo peso de nacimiento, Incluso interfiere con la formación de la cadena de ácidos grasos poliinsaturados necesaria para el crecimiento y desarrollo del feto, especialmente del cerebro.

OBESIDAD: Las mujeres que consumen grasas trans pesan mas que la mujeres que no consumen estas grasas, incluso si la ingesta calórica es mayor.

Como se producen las margarinas y otras grasas sintéticas.



La manufacturación de estas grasas sintéticas comienza con el más barato aceite de semillas posible, extraído a alta presión y mas altas temperaturas. Lo extraen del maíz, del algodón, soya, girasol y canola.

La última fracción de aceite es removida con hexano, el cual es ni más ni menos un solvente tóxico.

Los aceites ya rancios por la técnica de extracción está sumamente limpio. Este proceso destruye todas las vitaminas y antioxidantes, pero los pesticidas y los solventes si permanecen.

El aceite es mezclado con un catalizar de níquel.

Luego los aceites son colocados en un reactor donde son sometidos a altas presiones y temperaturas nuevamente y son inundados hidrogenado. La molécula es reestructurada, tal es así que, lo que entra al reactor es un aceite líquido y lo que sale es una hedionda, grumosa y gris grasa semisólida .

Luego para quitarle los grumos la

emulsiifican con unas sustancias parecidas al jabón.

El aceite es extremadamente refinado nuevamente para removerle el olor a los químicos.

Luego el aceites es blanqueado para deshacerse del color gris.

Para que nutricionalmente se parezca a algo como la mantequilla le añaden vitaminas y sabores artificiales.

El color amarillo es natural porque los colores sintéticos no son permitidos.

La mezcla es finalmente empaquetada en bloques o en tubos y es promocionada al publico como alimentos saludables.

“Todo lo que diga aceite parcialmente hidrogenado es grasa Trans”

Grasas Trans v/s Grasas Saturadas

La mayoría de las personas que trabajan en el área de la salud están finalmente admitiendo que las grasas *trans* tienen muchos efectos nocivos, pero infortunadamente ellos continúan diciendo que las grasas *trans* son igual de malas que las saturadas, que es el tipo de grasa que encontramos en la mantequilla, carnes y aceites tropicales. Pero en realidad las grasas saturadas juegan muchos roles importantes en la salud de nuestro cuerpo y químicamente tienen el efecto opuesto de las grasas *trans*.

1. Las grasas *trans* aumentan los niveles de Lipoproteína a, la cual aumenta el riesgo cardiovascular, mientras que las grasas saturadas la disminuyen.

2. Las grasas *trans* interfieren con la respuesta inmune, mientras que las grasas saturadas la aumentan.

3. Las grasas *trans* inhiben el uso en nuestro cuerpo de los ac. Grasos omega-3, mientras que las saturadas promueven que el organismo utilice los omega-3 en la producción de grasas de largas cadenas.

4. Los alimentos que contienen grasas *trans* están asociados con el aumento del asma, en cambio las grasas saturadas son necesarias para un correcto funcionamiento de los pulmones.

5. Las grasas *trans* contribu-

yen a la ganancia de peso, mientras que algunos tipos de grasas saturadas (los triglicéridos de cadena media) aumentan el metabolismo y cooperan en la baja de peso.

6. Las grasas *trans* están asociadas con el incremento de cáncer y disminuyen la fertilidad. Las puentes de grasas saturadas, como la mantequilla y la grasa de las carnes, contienen muchos nutrientes que luchan contra el cáncer y promueven la fertilidad.





Web: www.westonaprice.org

Integrantes del capítulo en Coyhaique:



Mariela Araya M.
Nutricionista e Instructora de Kundalini Yoga
Consulta nutricional: centro médico
Coyhaique, 21 de mayo 328 - Fono 239912
Sala de Yoga: Pdte. Ibáñez 347, oficina 4
Fono: 246837
mail: marielaarayamorales@gmail.com
Web: <http://yogacoyhaique.webs.com>

Ena Morales
Mail: Patagonia3180@hotmail.com



Ann Michael
Quiropráctica e Instructora de Hatha Yoga
Consulta: Casa Cristal, Lillo 354 -
Fono: 98124987
Sala de Yoga: Pdte. Ibáñez 347,
oficina 4
Fono: 246837
Web: www.pacificrimchiro.com

Receta de mantequilla clarificada o GHEE

El ghee lo puedes usar para reemplazar el aceite en preparaciones calientes como guisos, productos horneados, huevos, etc

Para preparar esto necesitarás:

1. 1 olla de loza o acero inoxidable
2. 1 cuchara de palo
3. 1 tostador de cocina
4. 1 pan de mantequilla sin sal
5. 1 envase de vidrio para guardar el ghee.

Preparación:

En una olla de acero inoxidable, pirex o loza (no de aluminio) coloque la mantequilla a derretir, si su fuente de calor es alta puede utilizar un tostador para evitar que la llame quemé la mantequilla.



Una vez que la mantequilla se derrite va a comenzar a salir una espuma blanca, estos son los residuos tóxicos que resultan de la producción industrial de la mantequilla. Esta espuma de apoco la puede ir sacando con una cuchara de palo, para acelerar un poco el proceso. O puede dejar durante 40 min. La mantequilla a fuego suave y poco a poco la espuma blanca quedará decantada en el fondo de la olla.

El ghee es ese líquido dorado transparente que va a poder utilizar en cualquier tipo de preparaciones.

Para eliminar toda la espuma utilice un paño garzón o un colador muy muy fino y vierta su contenido en un frasco de vidrio para almacenar el ghee (no de plástico)

Se pierde entre un 30% a un 40% de la mantequilla original, pero se gana en calidad.

Recuerde que la mantequilla por ser grasa saturada resiste el calor sin transformarse en grasas trans.



Colar en un paño garzón, para evitar que la espuma se mezcle con el ghee



Ghee final