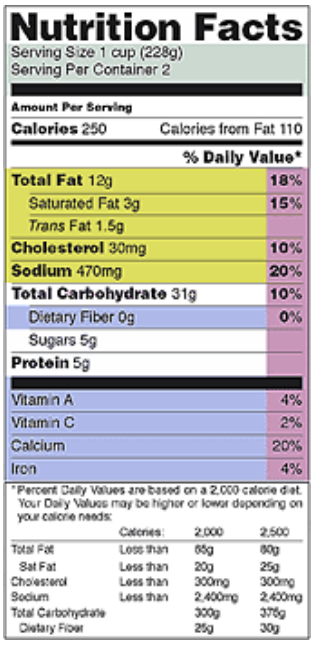
UNIVERSITY OF ILLINOIS EXTENSION
College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Your Health and You

Volume 10, Edition 10 **December, 2005**

Las Trans Grasas y las Etiquetas de Información Nutricional

Trans Fat and Nutrition Facts label



Nutrition Facts

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

Amount Per Serving

Calories 250 — Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Los ácidos trans grasos, denominados a veces trans grasas, han aparecido en las noticias, en los últimos años. ¿Qué son exactamente y por qué debemos preocuparnos?

Las trans grasas son un tipo específico de grasas que se forman cuando los aceites líquidos se transforman en grasas sólidas como la margarina o la manteca dura. Estas grasas sólidas son denominadas aceites hidrogenados. Las trans grasas se encuentran en forma natural y en pequeñas cantidades en algunos productos animales. Las trans grasas, como las grasas saturadas aumentan la baja densidad de lipotroteínas (LDL) o el colesterol malo, que aumenta a su vez el riesgo de enfermedades cardio-coronarias.

Además de las margarinas y mantecas duras, las trans grasas y las grasas saturadas pueden encontrarse en galletas, dulces, bizcochos, meriendas,

Trans fatty acids, sometimes referred to as trans fat, have been in the news for the past few years. What exactly is trans fat and why should you be concerned about it?

Trans fatty acid is a specific type of fat formed when liquid oils are made into solid fats like shortening and hard margarine. These solid fats are referred to as partially hydrogenated oils. A small amount of trans fat is found naturally in some animal foods. Trans fat like saturated fat raises low-density lipoprotein (LDL or “bad”) cholesterol that increases your risk of coronary heart disease.

In addition to hard margarines and shortening trans fat and saturated fat can be found in crackers, candies, cookies, snack foods, fried food, baked

alimentos fritos, horneados y otros alimentos procesados que se preparen con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

El Departamento de Alimentos y Drogas del gobierno, (FDA) ha estudiado las trans grasas en la dieta y ha desarrollado una regla que requiere que la cantidad de trans grasas contenida en los alimentos aparezca listada en la etiqueta de información nutricional. Esta regla entrará en vigor el 1 de enero de 2006, y el propósito de este cambio es brindarle a los consumidores más información para que puedan realizar escojas más saludables cuando comen.

Cómo utilizar la Información

- Lea la etiqueta de los alimentos que compra con regularidad para asegurarse que contienen muy pocas trans grasas y grasas saturadas.

- Un producto que contiene 5 por ciento o menos del valor diario (DV) de grasas saturadas se considera que es bajo en ese nutriente.

- La Guía Dietética de 2005 no establece una cantidad segura de trans grasas, por lo que debe buscar alimentos que contengan 0 gramos de trans grasas.

goods and other processed foods made with partially hydrogenated vegetable oils.

The Food and Drug Administration (FDA) has been studying trans fat in the diet and has developed a rule that requires that the amount of trans fat in a serving of food be listed on the Nutrition Facts panel. This rule goes into effect on January 1, 2006. This rule change is to give consumers more information to help make healthy choices about the food they eat.

How to Use Information

- Read the label on the foods you buy often to be sure they are low in both trans fat and saturated fat.

- A product that contains 5 percent or less of the daily value (DV) for saturated fat is said to be low in that nutrient.

- There is no safe amount of trans fat stated in the 2005 Dietary Guidelines for Americans, so you should look for foods that contain 0 grams trans fat.

- Cuando una etiqueta indica 0 gramos de trans grasas por porción y lista aceites parcialmente hidrogenados en los ingredientes, puede ser que el producto contenga hasta 0.49 gramos de trans grasas por porción.

- Alimentos con 0 gramos de trans grasas pueden contener mucha grasas totales y calorías.

- Las compañías de comidas rápidas ahora ya listan el contenido de trans grasas de sus productos en sus páginas de Internet. Esto ayuda a conocer las alternativas antes de ordenar la comida. Las papas fritas y los aros de cebolla pueden contener cantidades significativas de trans grasas.

- Las frutas y vegetales naturalmente no contienen trans grasas.

Recuerde, para tener una buena salud, coma una gran variedad de los diferentes alimentos de todos los grupos.

Las tortas, bizcochos y panes rápidos hechos con aceite vegetal en lugar de mantecas duras, contienen pocas o ninguna trans grasas.

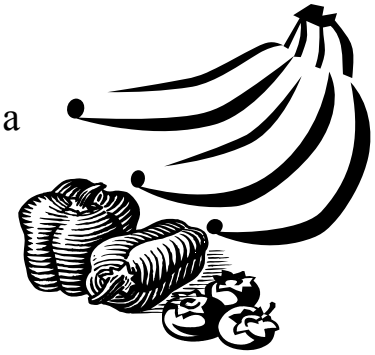
- When a label shows 0 grams trans fat per serving and lists a “partially hydrogenated” vegetable oil in the ingredients, the product may contain up to 0.49 grams of trans fat per serving.

- Foods with 0 grams of trans fat may still be high in total fat and calories.

- Fast food companies are now listing the trans fat for their food items online. It helps to be aware of options before you order them. French fries and onion rings may contain significant amounts of trans fat.

- Fruits and vegetables are naturally trans fat free.

Remember, for good health, eat a wide variety of different foods from all of the food groups.



Cakes, cookies, and quick breads made with vegetable oil instead of solid shortening will be very low in trans fat or free of trans fat.

Esta receta no contiene trans grasas.

Torta de Manzana

⅔ taza de aceite vegetal
½ taza de azúcar
1 huevo
1 cucharadita de vainilla
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de canela
1-½ tazas de harina
½ taza de pasas de uva
1-½ tazas de manzanas en cubos
2 cucharadas de nueces tipo picanes, picadas

En un recipiente grande, mezclar el aceite, el azúcar, el huevo, la vainilla, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la canela, la harina, las pasas de uvas y la manzana. Verter en un molde de 9 x 9 pulgadas rociado con spray anti-adherente. Hornear a 350˚F durante 30 minutos. Servir caliente o frío. Rinde 16 porciones.

Información Nutricional por porción: 174 calorías, 10 g grasa, 42 mg sodio, 16 mg colesterol, 21 g carbohidratos.

This recipie contains no trans fats.

Apple Cake

⅔ cup vegetable oil
½ cup sugar
1 egg
1 teaspoon vanilla
½ teaspoon baking soda
1 teaspoon baking powder
½ teaspoon cinnamon
1-1/2 cups flour
½ cup raisins
1-½ cups diced apples
2 Tablespoons chopped pecans

In a large bowl, mix oil, sugar, egg, vanilla, baking soda, baking powder, cinnamon, flour, raisins and apples. Pour into a 9 x 9 inch pan sprayed with nonstick cooking spray. Bake at 350˚F for 30 minutes. Serve warm or cold. Serves 16.

Nutrition information per serving: 174 calories, 10 g fat, 42 mg sodium, 16 mg cholesterol, 21 g carbohydrate.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

Traducido por: Beatriz Padilla

UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION