

WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de WHI que participaron en la sección de Cambio de Dieta del Estudio de Régimen Alimenticio de WHI

La transición desde las grasas *trans*

Como posiblemente haya oído, ahora se exige que las etiquetas de los productos alimentarios indiquen las grasas *trans*. Muchas compañías de productos alimentarios y restaurantes ya no emplean grasas *trans* en sus alimentos.

¡Incluso hay ciudades enteras que están prohibiendo las grasas *trans*! A partir de julio de 2007, la ciudad de Nueva York prohibirá el uso de grasas *trans* en restaurantes, panaderías y establecimientos de alimentos. Veamos, entonces, ¿qué son las grasas *trans* y de qué se trata todo este alboroto?

Las grasas *trans* son grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas que tienen una estructura molecular similar a la de las grasas saturadas. La investigación ha demostrado que las grasas *trans* pueden aumentar el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL) y bajar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (High Density Lipoprotein, HDL), lo cual puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

En los productos de origen animal y en los productos lácteos, hay una pequeña cantidad natural de grasa *trans*. No obstante, la vasta mayoría de las grasas *trans* presentes en la dieta en los EE. UU. provienen de alimentos procesados que fueron elaborados con aceite vegetal hidrogenado (endurecido). Algunos de estos alimentos son panes, pasteles, masas para pastelería, margarinas, papas fritas, palomitas de maíz, manteca y

Continúa en la pág. 2

Cómo analizar las etiquetas de los alimentos: afirmaciones sobre nutrientes y salud

La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos regula las afirmaciones relativas al contenido de nutrientes y a la salud. A continuación incluimos algunas de las muchas afirmaciones relacionadas con las grasas alimentarias.

Sin grasa. Cada vez que la etiqueta de un alimento incluye la expresión "fat free" ("sin grasa"), significa que el producto contiene una cantidad insignificante de grasa o que no contiene grasa en lo absoluto. Los alimentos cuyas etiquetas afirman no tener grasa podrían contener hasta 0.5 gramos de grasa por porción especificada en su etiqueta. Un sinónimo para leche sin grasa es descremada.

Ejemplos relacionados de "sin":

- **Sin grasa *trans*.** Hasta 0.5 gramos de grasa *trans* por porción especificada en la etiqueta del alimento. A partir del 1 de enero de 2006, se exigió que los productos alimentarios incluyeran información acerca de la cantidad de grasas *trans*.
- **Sin grasa saturada.** Hasta 0.5 gramos de grasa saturada por porción.

Bajo en grasa. 3 gramos o menos de grasa total por porción.

Ejemplos relacionados de "bajo en":

- **Bajo en grasa saturada:** 1 gramo o menos de grasa saturada por porción.
- **Bajo en colesterol:** 20 mg o menos y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción.
- **Bajo en calorías:** 40 calorías o menos por porción. Los alimentos que no tienen grasa, que son bajos en grasa o que tienen una cantidad reducida de grasa no necesariamente son bajos en calorías.

Reducidos en grasa. Productos alimentarios modificados nutricionalmente de manera que contengan al menos 25% menos grasa.

Grasa saturada, colesterol y grasa *trans*. "Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol, y tan bajas como sea posible en grasa *trans*, pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas". La FDA aprobó esta afirmación de salud el 10 de noviembre de 2006 para los alimentos que cumplen con las definiciones de la FDA de lo que es bajo en grasa saturada, bajo en colesterol y tiene un contenido menor de 0.5 gramos de grasa *trans*.

LA TRANSICIÓN DESDE LAS GRASAS TRANS

Continuación de la pág. 1

aderezos para ensalada. Muchos productos alimentarios han sido reformulados y ya no contienen grasas *trans*.

La ingesta de grasas *trans* en los EE. UU. ha representado hasta el 2.6% de las calorías. Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2005* recomendaron limitar la ingesta de grasas *trans*. La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) también recomienda reducir las grasas *trans*, e incluso sugiere limitar la ingesta a menos de 1%. Los resultados de la Iniciativa de la Salud de la Mujer mostraron una tendencia a un menor riesgo de enfermedad cardíaca en las participantes del grupo del Cambio en la Dieta, quienes tuvieron niveles de grasa *trans* menores de 1.1% de la ingesta de calorías (véase www.whi.org; 7/02/06 - Resultados del Estudio sobre la Dieta). Este hallazgo sugiere que el movimiento nacional para limitar la cantidad de grasas *trans* en nuestros alimentos es un paso en la dirección correcta.

En este boletín tendrá la oportunidad de aprender más acerca de las grasas *trans*, considerar posibles fuentes de grasas *trans* en su dieta, y pensar acerca de las grasas *trans* en sus decisiones alimentarias.

Ejemplo de etiqueta de alimento



Datos de nutrición

Tamaño de la porción 1 trozo (60g)
Porciones por envase: 10

Cantidad por porción

Calorías 60 **Calorías de grasa 27**

% del valor diario*

Grasa total 3g **5%**

Grasa saturada 1g **5%**

Grasa *trans* 0g

Colesterol 15mg **5%**

Ingredientes: granos integrales, azúcar, aceite vegetal, aceite vegetal hidrogenado, chocolate, sal, especias.

*Sooper Snacks es un producto ficticio y una etiqueta de alimento ficticia.

Pregunta para reflexionar:

- ¿Se establecen correctamente las afirmaciones referidas a los nutrientes y a la salud? (Pista: consulte las afirmaciones de las etiquetas enumeradas en "Cómo analizar las etiquetas de los alimentos: Afirmaciones sobre nutrientes y salud," pág. 1. (La respuesta se indica a continuación.)

Respuesta: Sí, las afirmaciones acerca de los nutrientes y la salud se establecen correctamente. Si bien el alimento de hecho tiene aceite hidrogenado y, por consiguiente, grasa *trans*, tiene menos de 0.5 gramos de grasa *trans* por porción y puede considerarse un alimento sin grasa *trans*.



Revise sus armarios y busque alimentos en cuyas etiquetas aparezcan las afirmaciones de contenido de nutrientes o las afirmaciones de salud indicadas en **“Cómo analizar las etiquetas de los alimentos”**. Después de leer la etiqueta del alimento, ¿qué ideas tiene acerca de ese producto alimentario?

| Información de la etiqueta del alimento | Sus ideas |
|---|-----------|
| Alimento: | |
| Afirmación: | |
| Grasa total por porción: | |
| Grasa saturada por porción: | |
| Grasa <i>trans</i> por porción: | |
| Alimento: | |
| Afirmación: | |
| Grasa total por porción: | |
| Grasa saturada por porción: | |
| Grasa <i>trans</i> por porción: | |
| Alimento: | |
| Afirmación: | |
| Grasa total por porción: | |
| Grasa saturada por porción: | |
| Grasa <i>trans</i> por porción: | |

Seguridad alimentaria en verano

¿Sabía que las bacterias pueden duplicarse en tan solo 20 minutos en los alimentos que se dejan en la zona de peligro de temperatura entre 40 °F y 140 °F? A menudo el verano es una buena época para celebraciones al aire libre que suponen comidas. Practique una manipulación segura de los alimentos manteniendo calientes los alimentos calientes (más de 140 °F) y fríos los alimentos fríos (menos de 40 °F).

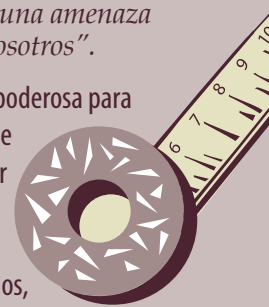


Una lectora de Pensilvania solicita: “Me gustaría que me dieran algunas ideas para comer alimentos bajos en carbohidrato, además de alimentos bajos en grasas, dado que los carbohidratos son una amenaza para algunos de nosotros”.

Una sugerencia muy poderosa para disminuir la ingesta de carbohidratos es tener cuidado con los tamaños de las porciones. Hace 20 años, una rosca de pan (“bagel”) tenía 3 pulgadas de diámetro y 29 gramos de carbohidrato. Hoy, la rosca de pan tiene 6 pulgadas de diámetro, 67 gramos de carbohidrato y, para la mayoría de las mujeres, ¡cumple con la ingesta recomendada de granos para un día!

Elija frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Estos tienen carbohidratos, vitaminas y minerales. Elija menos alimentos con azúcares agregados como la sacarosa (azúcar de mesa), jarabe de maíz y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Los azúcares también son carbohidratos y, por lo tanto, tienen calorías. A los azúcares a veces se les denomina “calorías vacías” porque no tienen otros nutrientes, como las vitaminas o los minerales.

Para obtener más información acerca de opciones de alimentos bajos en carbohidratos, llame a la Línea Directa de Nutrición para el Consumidor de la Asociación Dietética Estadounidense (American Dietetic Association) al 800-366-1655.



ENSALADA MEXICANA DE FRUTAS Y VERDURAS

1 piña entera, pelada
1 jicama pequeña, pelada y enjuagada
2 zanahorias grandes, peladas
1 pepino mediano, pelado
1 papaya o mango grande firme y maduro
Jugo de chile y limón verde
(la receta está a continuación)
Brotes de menta fresca (opcional)
Sal

Receta reimpresa de la Sesión 2 del Manual para la Participante en la Modificación de Dieta de La Mujer y Su Salud tomada del *Sunset Mexican Cookbook*, copyright 1989, Sunset Publishing Corporation, Menlo Park, CA 94025

Corte la piña transversalmente en trozos de 1/4 de pulgada de espesor. Corte la jícama en tajadas de 1/4 de pulgada. Corte las zanahorias en diagonal en tajadas de 1/8 de pulgada. Corte el pepino en diagonal en 3 trozos. Con un cuchillo delgado, retire las semillas, si así lo desea. Luego corte cada pepino en diagonal en tajadas de 1/4 de pulgada. Pele la papaya y córtela a la mitad a lo largo; luego retire las semillas y corte transversalmente en tajadas de 1/4 de pulgada. Agrupe cada alimento por separado en una fuente grande. (En este momento, puede cubrirla y colocarla en el refrigerador durante un máximo de 4 horas). Prepare el jugo de chile y limón verde y viértalo sobre la ensalada. Decore con menta. Sazone a gusto con sal.

Jugo de chile y limón verde: Retire el tallo y las semillas de un chile serrano o jalapeño pequeño. En una licuadora, combine el chile con 1/3 de taza de jugo de limón verde y 1/4 de taza de jugo de naranja; remueva hasta que se forme una pasta.

Rinde 9 porciones

Grasa: 1 gramo por porción

Porciones de frutas/verduras: 3 por porción

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud. ¿Usted es parte de la respuesta!

WHIse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. **Editoras:** Lesley Tinker y Julie Hunt • **Diseño:** Sunny Bay Design

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines *WHIse Choices*, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número gratuito: 1-800-218-8415.

Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos.

Lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: *WHIse Choices*, FHCR, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Women's Health Initiative
Clinical Coordinating Center
1100 Fairview Ave N, M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109-1024

Verano de 2007 Change Service Requested

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1147