

¿QUÉ SON Y DÓNDE ESTÁN LAS GRASAS TRANS?

Las grasas trans son un tipo de grasa presente en ciertos alimentos, y pueden ser de origen natural o industrial.

Las grasas trans de origen natural son las que se generan por la acción de microorganismos presentes en el estómago de algunos animales, como las vacas, ovejas y cabras. Estas grasas trans naturales están presentes en muy pequeña cantidad en la carne de dichos animales, su leche y productos derivados.

Por su parte, las grasas trans de origen industrial se forman principalmente durante el procesado de algunos aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas (blandas). Este tipo de grasas se utiliza luego para la elaboración de productos de panificación como galletitas y hojaldres, tapas de empanadas y tartas, productos de copetín, golosinas, alfajores, baños de repostería, y otros productos que contengan entre sus ingredientes el llamado “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD DEL CONSUMO DE GRASAS TRANS?

Se considera que las grasas trans de origen industrial tienen efectos adversos para la salud humana: aumentarían el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Esto se debe a que provocan un aumento en sangre del llamado “colesterol malo” y una disminución del “colesterol bueno”, entre otras alteraciones.

Por esto, se ha establecido un límite a la cantidad de grasas trans de producción industrial que un alimento puede tener: hasta 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas, y hasta 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. Estos límites no se aplican a las grasas provenientes de rumiantes, incluyendo la grasa láctea, ya que éstas están presentes en los alimentos en muy poca cantidad, y porque no han demostrado tener efectos perjudiciales para la salud, a diferencia de los grasas trans industriales.

¿LA CARNE DE POLLO TIENE GRASAS TRANS?

Recientemente se encontró que la cantidad de grasas trans presentes en una porción de carne de pollo sin piel¹ es de apenas 0,06 gramos. De acuerdo a los parámetros de la normativa vigente en nuestro país sobre rotulado nutricional, la **carne de pollo sin piel no aporta cantidades significativas por porción, por ello puede expresarse en la tabla de nutrientes como “no contiene” ó “cero” ó “0”**.

Aunque la pechuga es el corte más magro, prácticamente no existe diferencia en la cantidad de grasas trans que hay en ella y en la pata-muslo.

El contenido de grasas trans depende de la presencia dichas grasas en los alimentos que ingiere el ave, ya que no se producen naturalmente en su estómago, como sí sucede en el caso de otros animales. **Las grasas trans predominantes² en carne de pollo son de tipo natural –también denominadas de tipo rumiante- ya que son similares a aquéllas encontradas en la carne de**

¹ Porción de 150 gramos promedio de patamuslo y pechuga sin piel y sin hueso, antes de la cocción.

² (como ácido vaccénico y ácido linoleico conjugado- CLA-)

otros animales, por lo que puede pensarse que efectivamente provienen del alimento balanceado que los pollos reciben, que está elaborado principalmente en base a productos de origen vegetal y en menor medida materias primas de origen animal.

Asimismo, la carne de pollo ofrece la ventaja de que aporta muy poca grasa en total, y la mayor parte es de muy buena calidad, ya que se trata de grasas insaturadas, que protegen la salud cardiovascular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Juárez Iglesias J, Anadón Navarro A, Cepeda Sáez A, et al (2010). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el riesgo asociado a la presencia de ácidos grasos trans en alimentos. Revista del Comité Científico, 12.

OPS (2008). Aceites saludables y la eliminación de ácidos grasos trans de origen industrial en las Américas: iniciativa para la prevención de enfermedades crónicas. Washington DC. OPS. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/aceites-saludables.pdf>

Griguol V, León Camacho M, Vicario IM (2007). Revisión de los niveles de ácidos grasos trans encontrados en distintos tipos de alimentos. Grasas y Aceites, 58 (1); 87-98.

Aro A, Antoine J, Pizzoferrato L et al. (1998) Trans fatty acids in dairy and meat products from 14 european countries: the TRANSFAIR study. J. Food Comp. Anal. 11, 150-160.

Uauy R, Aro A, Clarke R, et al (2009). WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 63; 68-75.

OMS (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. WHO, Geneva. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf?ua=1

FAO (2008). Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. Geneva. Disponible en: <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>

Estudio sobre la determinación de la composición nutricional de la carne de pollo argentina. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA), Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) y Centro de Empresas Procesadoras Avícolas (CEPA). En proceso de publicación. 2015.

Código Alimentario Argentino. CAPÍTULO V. NORMAS PARA LA ROTULACIÓN Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS. Resolución Conjunta SPRyRS 149/2005 y SAGPyA 683/2005. http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_V.pdf

ANMAT. Acerca de las grasas trans. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/grasas_trans/que_son.asp (Acceso 2015).

Código Alimentario Argentino. Capítulo III, De los productos alimenticios. Artículo 155 tris. Resolución Conjunta SPReI y SAGyP N° 137/2010 y N° 941/2010. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_III.pdf (Acceso 2015).