

CADA DÍA REQUIEREN MÁS PROFESIONALES EN ES
ESTUDIA TECNOLOGÍA MÉ
EN LA UPLA > Realiza tu Inscripción vía internet WWW
HUANCAYO: Av. Giráldez N° 231 - Telf: 217373 / LIMA / SATIPO / LA MERCED **PENSIONES**

Diario
PRIMICIA

EL LIBRERÍA DISTRIBUIDOR
ESTUDIANTE
 Calle Real 445 Huancayo - Teléfono: (064) 21-

INICIO POLÍTICA LOCALES REGIONALES POLICIALES DEPORTES ESPE

TECNOLOGÍA



Los peligros disfrazados de «aceites vegetales»

En este caso «vegetal» no necesariamente es sano. Si se tratase de aceite de oliva, el envoltorio lo especificaría, ya que este aceite es un tipo de grasa que «protege las arterias por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados», como afirma el diario español. Sin embargo, «vegetal» muchas veces se refiere a aceite de palma, coco o los ácidos grasos «trans», que son de origen vegetal.

Estos últimos, cuando uno los consume en alto nivel, producen colesterol, obesidad, problemas en el metabolismo y hasta cáncer, según el medio español.

La legislación española no obliga a especificar en las etiquetas qué tipo de grasa se ha usado y por ello estos aceites con grasas saturadas se esconden bajo la etiqueta «aceite vegetal».

Pero lo más peligroso, como afirma el doctor Pedro Mata, director de la Unidad de Lípidos de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid, son las grasas trans. Inicialmente, estas se encuentran en los productos de origen animal, pero el proceso por el que pasan los aceites vegetales para producir lípidos más baratos hacen que se



Enlac

Emergenci

Municipalid

Turismo

Hoteles

Restaurant

Cines

ver todos »

TIPC

Moneda

Dolar

bancario(\$)

Dolar

paralelo(\$)

Euro (€)

desarrollen en grasas trans, muy baratas para la industria, pero muy dañinas para el corazón.

No solo basta entonces con leer las etiquetas, porque quizá no especifiquen detalles que sería importantes que los consumidores sepan, sino tener en cuenta que existen este tipo de grasas y evitarlas.

[« Volver](#)