

Dende o **equipo de comedor** seguimos "dando a vara" para que alimentación do noso alumnado sexa cada vez mellor. Xa sabemos que cando nós imos xa vós vindes de volta e que para vós non serán necesarios estes consellos, pero ás veces convén que nos refresquen a memoria...



# STOP ás graxas TRANS!



Desta vez vai de graxas. Pero non das da carne que son necesarias en cantidade moderada; nin das do pescado, que son beneficiosas ; nin das do leite e , por suposto, tampouco das que nos proporciona o aceite de oliva. Falamos das **graxas trans**.

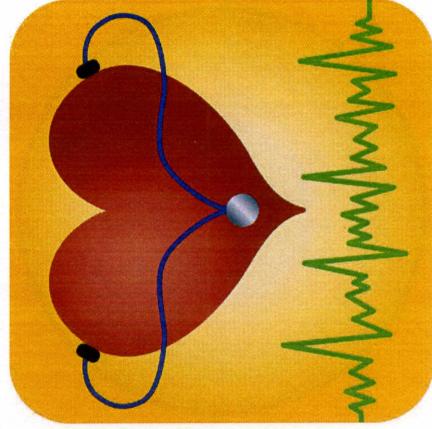
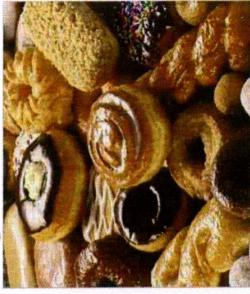
As graxas trans son compoñentes de moitos alimentos industriais . Tomámolas crendo que son iguais a calquera outra graxa e incluso chegamos a 'pensar que son beneficiosas cando lemos "**graxa vexetal**" sen explicarnos de cal se trata. Fórmanse ao procesar aceites vexetais facéndoos más solidos ou dándolle más estabilidade aos líquidos

A industria alimentaria emprégaos para que os alimentos duren máis tempo e teñan mellor textura e sabor. Aí está O perigo!

## COMO RECONÉCELAS

### OLLO ÁS GRAXAS TRANS NESTES ALIMENTOS:

- Boleiría industrial.
- Patacas prefritas ultraconxeladas.
- Precociñados.
- Aperitivos.
- Canelóns precociñados.
- Cereais de chocolate.
- Lambetadas.
- Galletas.
- Cremas de cacao.
- Embutidos...



Sempre debemos ler a etiqueta coa composición do alimento que mercamos. Se entre todos os ingredientes aparece "**GRAXA VEXETAL PARCIALMENTE HIDROXENADA**" sabemos que nos atopamos con graxas trans.

### QUE EFECTOS PRODUCEN

Un consumo continuado de produtos con trans **aumenta o colesterol "malo" LDL** e fai diminuir o HDL ou colesterol "bo". Se na infancia consumimos moitos alimentos con trans, teremos todas as papeletas para ter problemas cardiovasculares e de obesidade de grandes.

O que avisa non é traidor. Aburiño.

