

## Estudio sobre el contenido de ácidos grasos trans en aceite vegetal comestible.



El componente principal del aceite es la grasa, uno de los tres macronutrientes requeridos por los seres humanos (los otros dos son proteínas y azúcares), que son los componentes principales de la dieta. El consumo de aceite comestible de China es grande. Las estadísticas muestran que en 2016, el consumo anual per cápita de aceite comestible de China fue de 24.8 kg, que fue 0.77 kg más que el de 2015.

### [Secadora de microondas](#)

Los ácidos grasos trans son una clase de ácidos grasos insaturados con una amplia gama de fuentes. Se encuentra principalmente en grasas procesadas, como manteca vegetal y manteca vegetal, y en alimentos elaborados con estas grasas y aceites. Además, una pequeña porción también está presente en la carne y la grasa de los rumiantes en condiciones naturales. [Máquina de aceite vegetal.](#)

En la comida humana, la mayoría de los alimentos procesados contienen ácidos grasos trans, que han causado gran preocupación en la salud de las personas. Cada vez más estudios en el país y en el extranjero han encontrado que la

ingesta de ácidos grasos trans puede causar diversos riesgos para la salud humana, como enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y enfermedad de Alzheimer.

Los ácidos grasos trans en los aceites comestibles se producen principalmente durante el procesamiento de aceites vegetales y el proceso de fritura a alta temperatura de los aceites en el procesamiento de alimentos. En ambos procesos anteriores, no solo se producen ácidos grasos trans, sino que también la cantidad y el tipo de ácidos grasos trans formados varían según las condiciones relacionadas con el proceso.

## Estado

La comprensión de China de los ácidos grasos trans es relativamente tardía. En 2007, el Ministerio de Salud emitió las "Pautas Dietéticas Chinas", recomendando que los residentes coman lo menos posible de alimentos ricos en aceite hidrogenado.

En el mismo año, el "Reglamento sobre el manejo de las etiquetas nutricionales de los alimentos" emitió que cuando el contenido de ácidos grasos trans es inferior a 0,3 g / 100 g, puede marcarse como libre de ácidos grasos trans y revisarse en 2011. La norma "Reglas generales para el etiquetado de alimentos preenvasados", que se implementó en enero de 2013, exige que "el contenido de ácidos grasos trans se indique en la tabla de composición de nutrientes".

Entre las variedades de plantas comestibles, el GB23347-2009, que solo se implementó el 1 de octubre de 2009, el aceite de oliva y el aceite de orujo de oliva, la cantidad total de ácidos grasos trans en el aceite de oliva virgen no será superior al 0,1%; el ácido graso trans en el aceite de oliva refinado 75%. La cantidad total de ácidos grasos trans en el aceite de orujo de oliva no debe ser superior al 0,75%.

No hay regulaciones relevantes en China para regular el límite de ácidos grasos trans en aceites y grasas. Ha habido muchos estudios sobre el problema de los ácidos grasos trans en los aceites vegetales en el extranjero, y las regulaciones pertinentes sobre el contenido de ácidos grasos trans en los alimentos se han formulado muy pronto. En junio de 2003, Dinamarca reglamentó que cualquier aceite que contenga más del 2% de ácidos grasos trans en el mercado estaba prohibido vender y se extendió a los alimentos que contienen grasa en diciembre.

Los Estados Unidos exigen que a partir del 1 de enero de 2006, la etiqueta de nutrición de los alimentos debe indicar el contenido de ácidos grasos saturados y el contenido de ácidos grasos trans del producto. Se recomienda que la ingesta diaria de ácidos grasos trans sea inferior al 1% de la ingesta energética total diaria. La cantidad de ácidos grasos trans en la dieta no debe exceder de 2.2 g. La ingesta máxima de ácidos grasos trans en la dieta no debe exceder el 1% de la energía total. Por lo tanto, determinar el contenido de ácidos grasos trans en aceites comestibles, lo que permite a los consumidores comprender mejor el contenido de ácidos grasos trans en aceites vegetales comestibles, guiar a las

personas a una alimentación saludable y proteger la salud pública es de gran importancia para guiar a los residentes a elegir el tipo y la cantidad de aceites comestibles.

Este artículo utiliza el documento GB 5009. 257 - 2016 como método de prueba para 17 de las muestras de aceite vegetal comestible disponibles comercialmente (incluido el aceite de oliva, el aceite de colza, el aceite mezclado, el aceite de maní, el aceite de maíz, el aceite de girasol). Se midió un ácido graso trans. Inicialmente descubra el nivel de ácidos grasos trans en varios aceites comestibles.

## Conclusión

El contenido de ácidos grasos trans en los aceites vegetales comestibles generalmente no es alto, pero no descarta la presencia de ácidos grasos trans en áreas locales o poblaciones especiales, especialmente en niños y adolescentes. Se detectaron altos niveles de C18: 2 9T12C y C18: 2 9C12T en varios aceites comestibles, y su interés aún no se ha estudiado. Se recomienda que los departamentos pertinentes promuevan activamente el conocimiento sobre alimentación saludable, guíen a las personas a una dieta científica e impongan una etiqueta en la etiqueta para identificar el contenido de ácidos grasos trans, de modo que el público tenga derecho a saber y elegir.