

April 14, 2005

El fantasma de las grasas trans

No son tan buenas como se cree

Claudia Dubkin, Univision Online**

En cambio, fuentes externas a las corporaciones piensan distinto. "Hay muchas alternativas, pero las compañías no quieren gastar dinero para salir de un sistema que les resulta redituable –opina la doctora Georgianna Donadio, nutricionista y directora de la New England School of Whole Health Education-. Desde una perspectiva metabólica, los monosaturados (oliva y canola) y los polisaturados (soy, maíz, pescado) son mejores para el organismo. Voto por el de oliva, que ha demostrado tener más propiedades protectoras".



AFP

Están en la mayoría de la fast food, pero también en panes, galletas...