



BOLETIN INFORMATIVO N° 2

NUTRICION

Pregunta del mes: ¿Es mejor la mantequilla o la margarina para la salud?

Algunos dicen que la margarina es mejor que la mantequilla para la salud pero esto es absolutamente falso. Cuando se consideran los ingredientes de la margarina al lado de los de la mantequilla natural no-pasteurizada, se ve claramente la respuesta a esta pregunta.

La margarina se hace en base a los aceites parcialmente hidrogenados que se conocen comúnmente como “grasas trans”. Los “untables” que se promocionan como saludables también contienen grasas trans que consisten de mono-digliceroides. Estas grasas trans se digieren y se almacenan en las membranas celulares, inhibiendo las reacciones enzimáticas normales ya que el cuerpo no las reconoce como grasas. Por ejemplo, los receptores celulares de insulina dejan de responder a la insulina y no permiten que los azúcares entren a las células. Esto provoca que el páncreas produzca mayores niveles de insulina, colocando al cuerpo en un estado de hiperinsulinismo que contribuye al desarrollo de la diabetes.

Los aceites hidrogenados o grasas trans, contribuyen a las siguientes enfermedades:

ENFERMEDADES:

Aterosclerosis, Enfermedades coronarias, Cáncer, Degeneración de tendones y coyunturas, Osteoporosis, Diabetes, Deficiencia auto-inmune, Eczema, Soriasis, PMS, disminución de testosterona, menor producción de espermatozoides, crecimiento disminuido, problemas de aprendizaje, bajo peso de nacimiento, empeoramiento visual, reducción de contenido de grasas.



BOLETIN INFORMATIVO N° 2

¿Cómo se produce la margarina?

- 1) Se usan los aceites más baratos del mercado: aceite de soya, maíz, semilla de algodón o canola;
- 2) Se extrae el aceite a temperatura alta;
- 3) Se agregan hexano y otros solventes cáusticos para extraer los aceites que quedan en las semillas;
- 4) Una vez que los aceites se han vuelto rancios, se filtran para quitarles sus vitaminas y antioxidantes;
- 5) Los aceites luego se mezclan con níquel, que funciona como catalizador (elevados niveles de níquel en nuestra dieta pueden ser dañinos);
- 6) Los aceites con catalizador luego se someten con gas de hidrógeno a presión y temperatura alta (este es el proceso de hidrogenación);
- 7) Luego se agrega un emulsificador parecido al jabón para sacar los grumos;
- 8) El aceite se limpia al vapor para quitarle su horrible olor;
- 9) Queda una materia gris
- 10) Se agregan sabores artificiales, vitaminas y colores naturales;
- 11) Se envasa;
- 12) Se promociona como una alternativa saludable a la mantequilla.

¿Cómo se hace la mantequilla?

- 1) Se ordeña la vaca;
- 2) Se separa la crema (ojalá fresca y no pasteurizada);
- 3) Se remueve la crema hasta que cuaje;
- 4) Se filtran los sólidos de la leche mantecosa;



BOLETIN INFORMATIVO N° 2

- 5) Se enjuaga;
- 6) Se forma en pelotas;
- 7) Se seca con una toalla;
- 8) Se guarda en un lugar fresco;

Se puede hacer la mantequilla en casa, pero No se puede hacer la margarina de forma casera.

Contenidos buenos de la mantequilla:

Vitaminas A**, D**, E** y K, ácidos grasos de cadenas más cortas, ácidos grasos esenciales, lecitina, cobre**, factor Wulzer*, Zinc**, Activador X**, Cromo**, Colertrol, Selenio**, Acido linoléico, Yodo**.

* Destruído por la pasteurización

** Mayores concentraciones en animales que comen pasto

	<u>Grasas Saturadas</u> <u>(ej., mantequilla)</u>	<u>Grasas Trans</u> <u>(ej., margarina)</u>
<u>Membrana Celular</u>	<u>Esencial para la salud</u>	<u>Impide el rendimiento saludable</u>
<u>Hormonas</u>	<u>Aumenta la producción de hormonas</u>	<u>Dificulta la producción de hormonas</u>
<u>Inflamación</u>	<u>Impide</u>	<u>Exagera</u>
<u>Enfermedades Coronarias</u>	<u>Aumenta el colesterol bueno</u>	<u>Aumenta el colesterol malo</u>
<u>Omega 3</u>	<u>Introduce y conserva en los tejidos</u>	<u>Disminuye la cantidad en los tejidos</u>
<u>Diabetes</u>	<u>Ayuda a los receptores de insulina</u>	<u>Inhibe los receptores de insulina</u>
<u>Sistema Inmunológico</u>	<u>Aumenta</u>	<u>disminuye</u>
<u>Prostaglandinas</u>	<u>Incentiva la producción y equilibrio</u>	<u>Impide la producción y crea desequilibrio</u>

<u>GRASAS BUENAS</u>	<u>GRASAS MALAS</u>
<u>Mantequilla, Grasa rendida de vacuno, Manteca, Gallina, Ganso, Grasa de Pato, Aceite de Olivo prensado en frío, aceite de sésamo, Aceite de Linaza, Aceites tropicales, Aceite de coco, Aceite de palma, Aceite de hígado de pescado</u>	<u>Aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado, margarina, manteca vegetal, aceites vegetales, (soya, maravilla, maíz, algodón y canola)</u>



BOLETIN INFORMATIVO N° 2

COMENTARIO

¡Los animales son inteligentes! Prueba el siguiente experimento:

Coloca un paquete de mantequilla y otro de margarina afuera en dos platos. Verás que los animales comen la mantequilla mientras dejan sin tocar a la margarina. ¡Ellos saben cuál es la verdadera comida y cual no!

Referencias: www.westonprice.org; Nourishing Traditions, de Sally Fallon