



- Por que es mas sano comer mantequilla
- Quees lo negativo de la margarina
- Cosas importantes para elegir mantequilla
- Que hace la fundación Weston A. Price

ARTÍCULOS

- La mantequilla y tu salud 1
- Inconvenientes en las margarinas, shorterings y mantecas vegetales 2
- Qué mantequilla elegir 2
- Fundación Weston A. Price 3
- Por que la mantequilla es mejor 3

LA MANTEQUILLA ES MEJOR!!!!!!

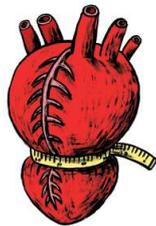
VOLUMEN 1, N° 4

MAYO 2011

La mantequilla y tu Salud

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV):

La mantequilla contiene muchos nutrientes que protegen contra las ECV incluyendo vitaminas A, D, K y E, lecitina, yodo y selenio. Una encuesta realizada por The Medical Research Council mostró que los hombres que consumían mantequilla tenían menos riesgo de padecer ECV que aquellos que consumían margarina (*Nutrition Week 3/22/91, 21:22*).



CÁNCER: Los ácidos grasos de cadena corta y media que contiene la mantequilla tiene efectos anti-tumorales. El ácido graso linoleico conjugado (CLA) en la mantequilla de animales de pastoreo, además también protege contra el cáncer.

ARTRITIS:

El factor Wulzen o también llamado factor de "anti-rigidez" en la mantequilla cruda de animales alimentados con pasto y la vitamina K, protege contra la calcificación de las articulaciones, endurecimiento de las arterias, cataratas



y calcificación de la glándula pineal. Los terneros alimentados con leche pasteurizada o leche descremada desarrollan endurecimiento de las articulaciones y no se desarrollan adecuadamente.

OSTEOPOROSIS: Vitaminas A, D y K que encontramos en la mantequilla son esenciales para una buena absorción del calcio y fósforo necesarios para una buena calcificación ósea y dental.



FUNCIONAMIENTO DE GLÁNDULA TIROIDES:

La mantequilla es una buena fuente de yodo en una forma que es altamente absorbida por nuestro cuerpo. El consumo de mantequilla previene el desarrollo de bocio en las zonas montañosas donde es más difícil adquirir productos marinos. Además la vitamina A que también está presente en la mantequilla también es necesaria para el funcionamiento de la tiroides.

DIGESTION: Los glicoesfingolípidos presentes en la mante-

quilla previenen infecciones gastrointestinales, especialmente en los niños y ancianos.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO:

Existen muchos factores que están presentes en la mantequilla que se relacionan con un buen desarrollo en los niños, tales como el yodo y vitamina A, D y K. Se han relacionado dietas bajas en grasa con un pobre desarrollo y talla baja, sin embargo, para nuestra mala suerte, aún se recomiendan dietas bajas en grasas para niños.

ASMA:

Las grasas saturadas en la mantequilla son necesarias para una correcta función pulmonar y nos protege del asma (*Thorax, Jul 2003;58(7):567-72*).



SOBREPESO: CLA y ácidos grasos de cadena corta y media en la mantequilla ayudan a controlar la ganancia de peso.

FERTILIDAD: Muchos nutrientes que la mantequilla contiene son necesarios para una reproducción normal.

Por qué las margarinas, shorterings y grasas vegetales son malas



“Los radicales libres son sustancias que se generan del procesamiento a altas temperaturas de los aceites vegetales, estos pueden causar cáncer y son aceleradores del envejecimiento”

GRASAS TRANS: Estas grasas artificiales presentes en las margarinas, shorterings y mantecas vegetales son producidas durante un proceso químico llamado hidrogenación parcial, el cual tiene la finalidad de convertir el aceite líquido en una pomada. Las grasas *TRANS* contribuyen a las enfermedades cardiovasculares, cáncer, problemas óseos, desbalances hormonales y problemas en la piel, infertilidad, dificultad en el embarazo y lactancia, bajo peso de nacimiento, problemas en el desarrollo y habilidades de aprendizaje en niños. Recientemente el gobierno de E.E.U.U. mediante un panel de científicos determinó que las grasas fabricadas por el hombre (*Trans*) son peligrosas a cualquier nivel. (Pequeñas cantidades de grasas *Trans* naturales ocurren en la mantequilla, pero no son peligrosas para la salud.

RADICALES LIBRES: Estos mas otra toxinas son resultados del procesamiento industrial de los aceites vegetales a altas temperaturas. Estos contribuyen a la aparición de numerosas enfermedades, incluyendo cáncer y ECV.

VITAMINAS SINTÉTICAS: La vitamina A sintética, entre otras, que son añadidas a las margarinas y mantecas vegetales, generalmente tienen un menor efecto (y muchas veces para peor) comparado con las vitaminas naturales que contiene la mantequilla.

EMULSIFICANTES y PRESERVANTES: Numerosos aditivos que no se sabe del todo si son perjudiciales para la salud o no, son añadidos a las margarinas y mantecas vegetales. Muchos de los shorterings son estabilizados con preservantes como el BHT.

HEXANOS y OTROS SOLVENTES: Estos son usados en el proceso de extracción del aceite, estos químicos pueden ser tóxicos.

BLANQUEADORES: El color natural de las grasas parcialmente hidrogenadas es plomo. Luego a nivel industrial se blanquean para dejarlas de un color blanco y finalmente le agregan algún colorante amarillo.

SABORIZANTES ARTIFICIALES: Estos ayudan a enmascarar el terrible sabor y olor que los aceites parcialmente hidrogenados realmente tienen, y además le dan un falso sabor a mantequilla.

MONO y DIGLICERIDOS: Estos contienen grasas *Trans* que las industrias no tienen que colocar en el etiquetado. Estos son usados en grandes cantidades y luego son llamados “*grasas bajas en trans*”.

PROTEINA DE SOYA AISLADA: Este es un altamente procesado polvo que es añadido a las “*grasas bajas en trans*” para darles espesor. Este puede contribuir a la disfunción de la glándula tiroidea, desordenes digestivos y muchos otros problemas.

ESTEROLES: Usualmente son añadidos a las mantecas vegetales para darles cualidades que “*bajan el colesterol*”, estos son estregones que pueden causar disfunciones endocrinas; en animales los esteroides contribuyen a una inversión sexual.

Qué mantequilla preferir

MEJOR: mantequilla cruda de vacas de pastoreo.

BUENO: Mantequilla pasteurizada de vacas de pastoreo.

MEDIANAMENTE BUENO: Mantequilla pasteurizada

de supermercados, igual va a ser mejor que una margarina.

PARA MAS INFORMACIÓN: Contactar a la fundación Weston A. Price y pedir nuestra Guía de Compras;

p u e d e v i s i t a r www.realmilk.com; o contactar a nuestro capítulo mas cercano a su locación.

Www.westonaprice.org



La Fundación Weston A. Price

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Es una fuente confiable de información . 2. Proporciona una fuerte voz en contra de los alimentos de imitación. 3. No recibe dineros de ninguna agencia de gobierno. Ni de industrias de carnes o panadería 4. Realiza campañas para volver a la alimentación tradicionalista, la que tenían nuestros antepasados. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Promueve el acceso a lácteos sin procesar y de animales sanos y correctamente alimentados 6. Mantiene a sus miembros informados a través de las SABIAS TRADICIONES, una revista trimestral y dos paginas web: westonaprice.org y reallmilk.com 7. Ayuda a los consumidores a encontrar productos de granja sanos a través del | <p>funcionamientos de los capítulos locales</p> <p>Información sobre capítulos locales y como hacerse miembro la puede encontrar en</p> <p>www.westonaprice.org</p> <p>o</p> <p>llamando al (202)363-4394</p> |
|--|--|--|

Por que la Mantequilla es mejor

VITAMINAS: La mantequilla es una rica fuente de vitamina A de fácil absorción, la cual es necesaria para una gran cantidad de funciones en nuestro cuerpo, ya sea, desde mantener una buena visión a mantener funcionando en buena condición al sistema endocrino. Además la mantequilla contiene a todas la vitaminas liposolubles (D, E y k), las cuales usualmente están disminuidas en la dieta moderna

MINERALES: La mantequilla es rica en varios minerales traza, incluyendo el magnesio, cromo, zinc, cobre y selenio (un potente antioxidante). La mantequilla tiene mas selenio que el germen de trigo y el arenque. Además la mantequilla es una buena fuente de yodo.

ÁCIDOS GRASOS: la mantequilla nos provee de una apreciable cantidad de ácidos grasos de cadena corta y mediana, que nos ayudan a mantener nuestro sistema inmune, impulsa nuestro metabolismo y tienen propiedad anti-

microbianas, tal es el caso que combaten microbios patógenos en nuestro tracto intestinal. Además la mantequilla presenta un perfecto balance entre ácidos grasos omega 3 y 6. El ácido araquidónico que encontramos también en la mantequilla es importante para la función cerebral, para el mantenimiento de la piel y un buen balance de prostaglandinas.

CLA: Cuando la mantequilla proviene de vacas de pastoreo, esta contiene altos niveles de ácido linoleico conjugado (CLA), el cual es un componente que nos da una excelente protección contra el cáncer y también ayuda a que el cuerpo genere más masa muscular que masa grasa.

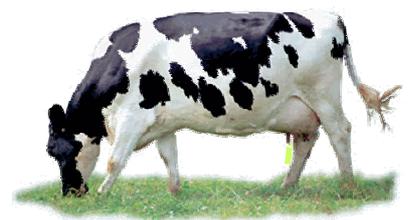
GLICOESFINGOLÍIDOS: Estos son una especial categoría de ácidos grasos que nos protegen de infecciones gastrointestinales, especialmente en niños y ancianos. Los niños que son alimentados con leche descremada tienen tasas más altas de diarrea que

otros que consumen leche entera.

COLESTEROL: A pesar de toda la mala información que existe con respecto al colesterol, este es necesario para mantener en un buen funcionamiento el sistema digestivo y nervioso, además de una correcta función cerebral en los jóvenes.

FACTOR WULZEN: Esta es una sustancia parecida a las hormonas, previene la artritis y la rigidez en las articulaciones, asegurando que el calcio es puesto realmente en los huesos en vez de en las articulaciones y otro tipo de tejidos. El factor Wulzen está presente sólo en la mantequilla cruda y en la crema, lamentablemente es destruido en la pasteurización.

“El factor Wulzen es un compuesto presente sólo en mantequillas y cremas sin pasteurizar que previenen el deposito de calcio en otros tejidos que no sean los huesos”



The Weston A. Price Foundation®
for **Wise Traditions**
IN FOOD, FARMING, AND THE HEALING ARTS



Fuentes y mas información

Know Your Fats por Mary G. Ping, PhD.

[Www.bethesdapress.com](http://www.bethesdapress.com)

Www.Westonaprice.org/knowyourfats

Www.Westonaprice.org/foodfeatures/butter.html

Www.realmilk.com

Traducido por Capítulo Coyhaique, Chile



Discusión:

Una de las mas comunes informaciones incorrectas sobre nutrición es:

No comas huevos y menos fritos, son veneno!!!!

Pues todo lo contrario!! No hay nada en absoluto dañino en estos, siempre y cuando lo frías en mantequilla y no en aceite.

En las culturas ancestrales las yemas no del todo cocidas eran consideradas un super alimento y se lo daban en especial a las embarazadas, niños y ancianos.

Importante es que consigas un huevo saludable, es decir idealmente de una gallina mantenida en circunstancias saludables, no como las de origen industrial.

Ingredientes

- ♥ 1 huevo
- ♥ 1 cucharada de **mantequilla**

Preparación:

Derrite la mantequilla en un sartén de preferencia de hierro a fuego medio , luego coloca tu delicioso huevo, ve cocinándolo cubriéndolo con tu mantequilla derretida por unos minutos antes de que la clara esté del todo dura y la yema no se cocine del todo.

Lo puedes acompañar con una rica ensalada aliñada con aceite de oliva extra virgen o con lo que desees, trata de no comer pan de harina blanca.

Receta sacada del libro:
Nourishing Traditions,
Sally Fallon