

¡Mejor con mantequilla!



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

**SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

Educación • Investigación • Activismo

La mantequilla en nuestra salud

- **ENFERMEDADES DEL CORAZÓN:** la mantequilla contiene muchos nutrientes que nos protegen contra las enfermedades del corazón, incluyendo las vitaminas A, D, K₂ y E, la lecitina, el yodo y el selenio. Una encuesta del Medical Research Council mostró que los hombres que comían mantequilla tenían la mitad del riesgo de desarrollar enfermedades del corazón que aquellos utilizando margarina (Revista Nutrition Week 3/22/91, 21:12).
- **CÁNCER:** Los ácidos grasos de cadena corta y media en la mantequilla tienen fuertes efectos antitumorales. El ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés) en la mantequilla de vacas alimentadas de pasto también brinda una excelente protección frente al cáncer.
- **ARTRITIS:** El factor "ANTI-STIFFNESS" o Wulzen en la mantequilla cruda, así como la vitamina K₂ en la mantequilla de vacas alimentadas con pasto, son protectores frente a la calcificación de las articulaciones y el endurecimiento de las arterias, a las cataratas, y a la calcificación de la glándula pineal. En los becerros alimentados de leche pasteurizada o leche desgrasada ocurre endurecimiento de articulaciones y no alcanzan un óptimo desarrollo.
- **OSTEOPOROSIS:** las vitaminas A, D y K₂ en la mantequilla son esenciales para la correcta absorción del calcio y el fósforo, por ende, son necesarias para huesos y dientes fuertes.
- **SALUD TIROIDEA:** la mantequilla es una buena fuente de yodo, en una forma altamente disponible para su absorción. El consumo de mantequilla previene de GOITER en las áreas montañosas donde los alimentos marinos no están a disposición. Adicionalmente, la vitamina A en la mantequilla es esencial para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides.
- **DIGESTIÓN:** los glicoesfingolípidos en la grasa de la leche tienen un rol protector frente a infecciones gastro-intestinales, especialmente entre poblaciones muy jóvenes y ancianos.
- **CRECIMIENTO Y DESARROLLO:** muchos de los elementos que contiene la mantequilla aseguran el crecimiento óptimo de los niños; especialmente el yodo y las vitaminas A, D y K₂. Las dietas bajas en grasa han sido asociadas con las fallas en el desarrollo en los niños -a pesar de esto las dietas bajas en grasa son comúnmente recomendadas para los más jóvenes.
- **ASMA:** Las grasas saturadas en la mantequilla son críticas para el funcionamiento pulmonar y la protección frente al asma (Thorax, Jul 2003; 58 (7): 567-72).
- **SOBREPESO:** el ácido linoleico conjugado y los ácidos grasos de cadena corta y media ayudan a controlar la ganancia de peso.
- **FERTILIDAD:** muchos nutrientes obtenidos en la mantequilla son necesarios para la fertilidad y la normal reproducción.

Lo malo de las margarinas y las mantecas vegetales

- **GRASAS TRANS:** las grasas trans se forman durante el proceso de hidrogenación parcial que se lleva a cabo para convertir a los aceites líquidos vegetales en grasas sólidas. Las grasas trans en las mantecas hechas de aceites vegetales contribuyen con la aparición de la enfermedad cardiaca, el cáncer, los problemas óseos, los desbalances hormonales y los problemas de piel; la infertilidad, las dificultades en el embarazo y la lactancia, así como en el bajo peso al nacer, los problemas de crecimiento y los problemas de aprendizaje en niños. En Estados Unidos, un panel gubernamental de científicos determinó que el consumo de las grasas trans generadas por el procesamiento industrial no es seguro a ningún nivel. (En la mantequilla y en otras grasas de rumiantes, naturalmente se forman pequeñas cantidades de grasas trans que no son dañinas).
- **RADICALES LIBRES:** los radicales libres y otros productos tóxicos son resultado del procesamiento a altas temperaturas de los aceites vegetales. Ellos contribuyen a numerosos problemas de salud, incluyendo el cáncer y las enfermedades del corazón.
- **VITAMINAS SINTÉTICAS:** la vitamina sintética A y otras, son añadidas a la margarina. A menudo, estas tienen un efecto opuesto (y perjudicial) en comparación con las vitaminas naturales en la mantequilla.
- **EMULSIFICANTES Y PRESERVANTES:** muchos aditivos de seguridad cuestionable son añadidos a las margarinas. La mayoría de las margarinas vegetales son estabilizadas con preservantes como el BHT.
- **HEXANO Y OTROS SOLVENES:** estos son utilizados en el proceso de extracción del aceite vegetal de las semillas; estos químicos industriales pueden tener efectos tóxicos.
- **LEJÍA:** el color de los aceites vegetales parcialmente hidrogenados es plomo, por esto los fabricantes requieren blanquearlo con lejía. Posteriormente se añade el colorante amarillo.
- **SABORIZANTES ARTIFICIALES:** estos ayudan a cubrir el sabor y el olor desagradables de los aceites hidrogenados, y son los que impregnan el sabor artificial a mantequilla en la margarina.
- **MONO Y DIGLICÉRIDOS:** estos contienen grasas trans que los fabricantes no están obligados a listar en la etiqueta. Son utilizadas en grandes cantidades en las margarinas “bajas en grasas trans”.
- **AISLADO DE PROTEÍNA DE SOYA:** este polvo proteico altamente procesado se añade a margarinas “bajas en grasas trans” para darles cuerpo. Puede contribuir a la disfunción de la tiroides, a los desórdenes digestivos, y a muchos otros problemas de salud.
- **ESTEROLES:** comúnmente son añadidos a las grasas untables para reducir el colesterol, estos estrógenos pueden causar problemas endocrinos. En animales, estos esterolees contribuyen a la inversión sexual.

Qué mantequilla comprar

- La mejor opción es la mantequilla cruda de vacas de pastoreo
- La segunda mejor opción es la mantequilla pasteurizada de vacas de pastoreo
- La última opción que también es aceptable, aunque no sea ideal, es la mantequilla de cualquier supermercado. Siempre que sea mantequilla 100% de crema de leche, sigue siendo una opción mucho más saludable que la margarina.

¿Por qué todo es mejor con mantequilla?



- **VITAMINAS:** la mantequilla es una fuente rica de vitamina A de fácil absorción, necesaria para una amplia gama de funciones, desde mantener la buena visión hasta mantener el sistema endocrino en óptimo funcionamiento. La mantequilla también contiene todas las otras vitaminas liposolubles (D, E y K2), las que a menudo están ausentes en la dieta moderna industrializada.
- **MINERALES:** la mantequilla es rica en minerales traza importantes, incluyendo manganeso, cromo, zinc, cobre, y selenio (un poderoso antioxidante). La mantequilla contiene más selenio por gramo que el germen de trigo o el arenque. La mantequilla es también una excelente fuente de yodo.

- **ÁCIDOS GRASOS:** la mantequilla provee cantidades significativas de ácidos grasos de cadena corta y media, que apoyan la función inmune, fortalecen el metabolismo, y tienen propiedades antimicrobiales; es decir que luchan contra los microorganismos patógenos en el tracto intestinal. La mantequilla también proporciona el balance perfecto de ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6. El ácido araquidónico en la mantequilla es importante para el funcionamiento cerebral, la salud de la piel, y el balance de prostaglandinas.
- **ÁCIDO LINOLÉICO CONJUGADO (CLA):** cuando la mantequilla proviene de vacas que comen pastos verdes, contiene niveles altos de CLA, un compuesto que brinda una protección excelente en contra del cáncer y también ayuda al cuerpo a construir músculo antes que a almacenar grasa.
- **GLICOESFINGOLÍPIDOS:** estos son una categoría especial de ácidos grasos que protegen contra las infecciones del tracto gastro intestinal, especialmente en los más jóvenes y en los más ancianos. Los niños que consumen leche sin grasa tienen mayor incidencia de diarrea que aquellos que consumen la leche entera.
- **COLESTEROL:** a pesar de toda la información en contra del colesterol que hayas oído, el colesterol es necesario para mantener la salud intestinal, así como para el desarrollo del cerebro y todo el sistema nervioso en los más jóvenes.
- **FACTOR WULZEN:** una sustancia parecida a una hormona que previene la artritis y la dureza de articulaciones, asegurando que el calcio del cuerpo se deposite en los huesos antes que en las articulaciones y otros tejidos. El factor Wulzen está presente solo en la mantequilla y crema crudas; se destruye con la pasteurización.

La *Weston A. Price Foundation* (WAPF) se sostiene exclusivamente de la contribución de sus miembros y de donaciones. La WAPF no recibe financiamiento de ninguna industria de alimentos.

Para mayor información y referencias, ir a nuestra sección web westonaprice.org/espanol, a nuestro sitio web en inglés westonaprice.org, y a nuestra web dedicada a la leche www.realmilk.com.