

¿Mantequilla? ¿Margarina? ¿Cuál es la diferencia?

Ambas tienen la misma cantidad de calorías, aunque la mantequilla es ligeramente más alta en grasas saturadas, 8 grs. Comparada con 5 grs. que tiene la margarina.

Comer margarina en vez de mantequilla puede aumentar hasta en un 50% el riesgo de enfermedades coronarias en las mujeres, según un reciente estudio realizado en la Universidad de Harvard.

Comer mantequilla aumenta la absorción de gran cantidad de nutrientes que se encuentran en los alimentos y provee beneficios nutricionales, mientras que la margarina tiene solo los que le hayan sido añadidos al fabricarla.

El sabor de la mantequilla es superior al de la margarina y esta es muy alta en ácidos grasos trans, que son dañinos para la salud; ya que pueden ocasionar un incremento en el colesterol total y con ello desencadenar una serie de enfermedades, entre otras una disminución en la reacción a la insulina.

Sin embargo el factor más inquietante es que a la margarina le falta solo una molécula para ser “plástico” en un sentido figurado y lo mismo sucede en general con todos los alimentos con contenido de grasas hidrogenadas, ya que al aumentarle a cualquier alimento hidrógeno, su estructura molecular cambia.

Para reforzar lo anterior realice el siguiente ensayo:

Ponga margarina a intemperie en un sitio sombreado y al cabo de unos días notará dos cosas:

- 1) Que no habrá moscas, ni siquiera los bichos se le acercarán (esto ya debe de decirle a usted algo).
- 2) No se pudre ni huele mal, porque no tiene ningún valor nutritivo, nada crece en ella, ni siquiera los diminutos micro-organismos... ¿Porqué? ¡¡¡ Porque es casi plástico!!

Por todo lo anterior se recomienda el consumo moderado de la mantequilla, en lugar de la margarina.

Asimismo es conveniente que lea las etiquetas de los productos para evitar lo más posible, aquellos que contengan grasas hidrogenadas.