

SALUD

Cocinar con grasa de cerdo es mucho mejor que con aceite de oliva o girasol



Facebook

Twitter

Pinterest

Más... 313K

Un estudio reveló que lo que pensábamos que sabíamos sobre los aceites de cocina es totalmente erróneo.

Cuando se trata de elegir un aceite o grasa para cocinar, nunca hemos tenido tantas opciones para elegir. Vaya a su supermercado local y los pasillos están llenos de todo lo que

pueda desear, desde lo tradicional, la buena manteca y la mantequilla, hasta lo nuevo, la colza, el sésamo y la última moda, el aceite de coco.

¿Pero con cuál de ellos es mejor cocinar? Los beneficios y daños que cada uno entrega se han debatido durante años, y la mayoría de los consumidores están completamente confundidos.



1 Receta Sencilla de - Chiles ^{i x} rellenos de frijoles

Prepara un rico Chile ancho relleno de frijoles con el sabor casero que tanto te gusta

knorr.com.mx

2 El peligro de los hong

Muchas personas sufren de hongos en pies y uñas. Esto definitivamente ayudaría a todos

Fiperu



En una investigación realizada por el [Dr. Michael Mosley](#) que se dio a conocer publicado por la BBC, reveló que lo que pensábamos que sabíamos sobre los aceites de cocina es simplemente erróneo. Comenzaron su investigación descubriendo con qué cocinan las personas reales en sus cocinas y cómo les está yendo. No es sorprendente que los aceites modernos, como el girasol y el olivo, sean mucho más populares que la manteca y la mantequilla tradicionales.

La mayoría de las personas habían llegado a la conclusión aparentemente obvia, que la fritura con aceites vegetales tiene que ser más saludable que cocinar con grasa animal. ¿Pero es correcto?



El problema es que cuando las grasas y los aceites se calientan cambian, y al hacerlo producen sustancias químicas que pueden causar enfermedades cardíacas y cáncer.

El aceite de oliva, por ejemplo, tiene un "punto de humo" más bajo, el punto en el que un aceite comienza a humear y a cambiar, que otros aceites, lo que significa que comenzará a alterarse más rápidamente.

A medida que el aceite de oliva se calienta y alcanza su punto de humo, los compuestos beneficiosos comienzan a degradarse y se forman compuestos potencialmente dañinos para la salud.

Bajada de precios	Bajada d
Bajada de precios	Bajada d

El aceite de girasol, supuestamente la alternativa más saludable, es mucho peor. Incluso la manteca de cerdo, tan estigmatizada que ha entrado en el uso común como un insulto, es preferible al aceite de girasol y su primo estrechamente relacionado, el aceite de maíz.



Para entender por qué, debemos observar detenidamente qué sucede con las grasas y los aceites cuando se calientan a una temperatura alta. Se someten a lo que se llama oxidación: reaccionan con el oxígeno en el aire para formar sustancias como los aldehídos y los peróxidos de lípidos. A temperatura ambiente sucede algo similar, aunque más lentamente.

Cuando las grasas se vuelven rancias, se han oxidado y se obtienen los mismos subproductos. Son estos aldehídos que forman el problema. Su consumo o inhalación, incluso en pequeñas cantidades, se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.

1 Boletos De Avión Baratos

Compara y Ahorra Entre Una
Amplia Variedad De Tickets de
Avion Baratos!

Cheapflights.com

2 El peligro de los hongos

Muchas personas sufren de
hongos en pies y uñas. Esto
definitivamente ayudaría a todos

Fiperu

Manteniéndose fiel a la ciencia, se debe enfatizar que mientras no se calienten, las grasas poliinsaturadas (aceites vegetales y de girasol) aún se consideran una opción saludable. Estas grasas reducen el colesterol malo y disminuyen el riesgo de apoplejía y enfermedad cardíaca.

Y mientras que las grasas más estables de todas son las saturadas, como la mantequilla, estas deben usarse con moderación, ya que pueden aumentar el colesterol malo y el riesgo de arterias estrechadas y enfermedades cardíacas.





La grasa de cerdo es libre de grasas trans y azúcares. Además, tiene bajo contenido de sodio, es rica en vitamina B, C y D, y en calcio. Por otro lado, contiene minerales como el fósforo y el hierro.

Además, la grasa de cerdo puede incluso ser más barata que el aceite de girasol y de canola. Finalmente, al no tener sabor ni olor, puede ser usada en cualquier tipo de preparación sin alterar el gusto de la comida.



Tende*o*

Bajada de precios	Bajada d
Bajada de precios	Bajada d

Mantente Con

h/t: [Daily Mail](#)



Boletos De Avión Baratos

Anuncio [cheapflights.com](#)



¿Comer picante detiene el crecimiento de tumores cancerosos

[nation.com.mx](#)



Receta Espagueti de Calabaza - Receta Fácil Mexicana

Anuncio [knorr.com.mx](#)



Si tus apellidos están e la siguiente lista probablemente tienes...

[nation.com.mx](#)



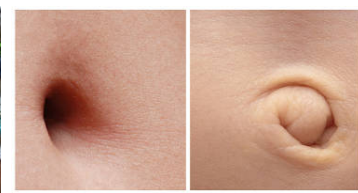
Colágeno Extra Virgen Puro

Anuncio [Grupo Cosmexic](#)



Planta un limón en una taza para lograr que tu casa tenga un olor...

[nation.com.mx](#)



11 datos extraños del mundo que te pueden dejar realmente...

[nation.com.mx](#)



¿Por qué las v algunas perso aparecen a tra

[nation.com.mx](#)

4.1 (81.4%
votes)

Facebook

Twitter

Pinterest

Más... 313K