

Butter vs Margarine

Texto del video

Tanto si lo utilizas para freír los huevos, fundir y hornear papas, hacer palomitas de maíz o simplemente untado en pan tostado. Es probable que la mantequilla haya sido parte de tu vida y dieta. ¿O es margarina?

¿Cuál es la diferencia entre la mantequilla y la margarina? ¿Es una más saludable que la otra?

La mantequilla, hecha a partir de nata o leche se ha utilizado por miles de años. Pero los científicos finalmente tomaron cuenta sus altos niveles de grasa saturada. Con más de 35 calorías (Cal) por cucharadita, la mantequilla engorda. Cuando nos fijamos en las moléculas de la mantequilla vemos algunos de los bloques de construcción de la vida, carbono, hidrógeno y oxígeno. Sin embargo, estos átomos de carbono están completamente rodeados por los átomos de hidrógeno.

Y este nivel de saturación se asoció rápidamente con, y comúnmente se cree que contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La margarina por otra parte se hace principalmente con base en aceites de plantas que tienen una composición química similar pero esencialmente diferente.

Los enlaces dobles de carbono entre sí permiten que menos de hidrógeno pueda encajar entre ellos, a esto lo llamamos grasas no saturadas.

Hasta aquí todo bien, un sustituto de similar sabor con menos grasa saturada.

¿Cierto?

No tan rápido, la grasa insaturada tiene un punto de fusión más bajo y por lo tanto su estado natural es menos sólido, como el aceite vegetal.

Con el fin de obtener la consistencia de la mantequilla los científicos decidieron hacer la margarina un poco más saturada.

El problema es que a través de este proceso llamado 'hidrogenación', donde se añade más hidrógeno y el aceite se vuelve más sólido, se utilizan altas temperaturas lo cual causa algunos cambios molestos.

Cómo se puede observar, la mayoría de estos dobles enlaces están en una configuración conocida como "enlaces CIS", pero a menudo el proceso de hidrogenación se torna en algo llamado "TRANS-configuración".

Surgen entonces las grasas trans. Y si bien puede parecer trivial, este cambio simple y no propuesto de "cis" a "trans" conduce a cambios significativos en la forma en que nuestro cuerpo procesa y metaboliza las moléculas.

Esencialmente las grasas trans disminuyen el colesterol bueno e incrementan el colesterol malo, el cual aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas coronarias.

Así, mientras que la margarina era inicialmente vista como una opción más saludable, sus peligros implícitos lentamente salieron a la luz. Hoy en día muchos fabricantes de margarina aseguran que sus productos están libres de grasas trans, y algunas lo están.

Al final, si se les compara (mantequilla y margarina) cada uno tiene pros y contras.

La mantequilla es totalmente natural y hecha típicamente de un ingrediente, mientras que la margarina se procesa y tiene muchos ingredientes.

La mantequilla también tiene vitaminas y minerales, como la vitaminas esenciales como las vitaminas A y E. Las margarinas varían tanto que es difícil hacer una comparación precisa. Muchas barras de margarina siguen siendo altas en grasas trans y mucho peores que la mantequilla. Sin embargo, algunas nuevas margarinas son mucho más bajas en grasas saturadas, en calorías y contienen cero grasas trans.

El resultado final es ser consciente de lo que se come. La margarina puede variar de manera tan drástica que mirar la etiqueta para entender lo que es o no es te ayudará a tomar decisiones con buena información.

Y hay alternativas más saludables a ambos, tales como los diferentes de aceites vegetales, o el uso de aceite de oliva para mojar el pan en lugar de untarlo de mantequilla.

No importa lo que elijas, la meta propuesta es limitar la ingestión de grasas saturadas y grasas trans.

Créditos de vídeo: AsapSCIENCE. (2013, febrero 28). Butter vs Margarine.[Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://youtu.be/KG_ybdk1VaE

Texto del vídeo: Traducción de Tatiana Franco Villamizar.