

¿Qué es peor: el aceite de palma, la manteca de cerdo o la mantequilla?



Si hablamos de grasas siempre debemos saber diferenciar los alimentos fuente de estas así como el tipo de cada una de ellas que pueden tener efectos muy distintos en nuestro organismo.

Pero si nos referimos específicamente fuentes de grasas saturadas, hay tres opciones que predominan hoy en día: aceite de palma, manteca de cerdo y mantequillas, pero ¿cuál es peor? A continuación intentaremos encontrar la respuesta.

Aceite de palma

Es un derivado de la palma aceitera, es un aceite de origen vegetal pero a diferencia de otros, se compone de un 50% de grasas saturadas aunque su aporte calórico es similar cercano a las 900 Kcal por cada 100 gramos y no posee colesterol.

Es muy usado en la industria alimenticia y también en productos cosméticos, pues tiene la particularidad de ser altamente palatable, se mantiene sólido a temperatura ambiente y además, es muy barato en comparación con otras opciones más sanas.



El aceite de palma aporta vitaminas con función antioxidante como la vitamina A y E que igualmente podemos encontrar en otros tipos de aceites con mejor perfil graso como el de pescado o el de girasol, respectivamente.

Por otro lado, el aceite de palma no es de producción local como lo es el aceite de oliva extra virgen y por ello, su traslado implica una gran huella de carbono. De igual forma, el cultivo de la palma aceitera tiene un gran impacto ecológico al ser uno de los principales responsables de la deforestación de selvas tropicales.

Por todo esto, el aceite de palma es de origen vegetal pero tiene un gran impacto medioambiental y su calidad nutricional no es la más apropiada.

Manteca de cerdo

Es un alimento derivado de la grasa del cerdo y aporta al igual que los aceites un 99% de grasa por lo que su aporte calórico es cercano a las 900 Kcal por cada 100 gramos. Entre

sus grasas encontramos un 40% de grasas saturadas y cerca de un 50% de grasas monoinsaturadas, destacando entre estas el ácido oleico.

Posee alrededor de 90 mg de colesterol y es una grasa con muy bajo aporte de sodio (aproximadamente 1 mg por cada 100 gramos), y aunque no aporta vitamina A ofrece un mínimo de vitamina E a nuestro organismo.



Es una grasa sólida a temperatura ambiente, puede usarse para cocinar y se encuentra ampliamente distribuida en productos de panadería y pastelería, aunque es menos empleada que el aceite de palma a nivel industrial.

Es barata y su impacto medio ambiental es el mismo que ofrece el consumo de carne de cerdo, pues sin su producción la misma no existiría.

Mantequillas

Son un 80% grasa, siendo la mayor parte de éstas (60% o más) grasas saturadas y aportan aproximadamente 800 Kcal por cada 100 gramos.

En el mercado encontramos una gran diversidad de mantequillas, muchas de ellas con aceite de oliva por lo que tienen menos grasas saturadas y más insaturadas. Sin embargo, el principal inconveniente de las mantequillas es su alto contenido en sodio cercano a los 800 mg, a excepción de aquellas sin sal agregada.



Las mantequillas ofrecen todas de forma natural vitamina A y D al organismo, debido a que derivan de la grasa láctea y estos nutrientes son solubles en grasas. Asimismo, aportan colesterol en cantidades que superan los 200 mg.

Su impacto medioambiental es semejante al de la grasa de cerdo

o incluso inferior, pues se extrae de la leche y no requiere de la muerte animal para su obtención.

¿Cuál es peor?

Para poder dar una respuesta al interrogante del titular debemos analizar en conjunto las características de las tres opciones. Asimismo, es importante considerar las fuentes o la forma de consumo de estos ingredientes.

Si pensamos en que todos son alimentos ricos en grasas saturadas, que como nos muestran en Xataka Ciencia se han desvinculado de un mayor riesgo cardiovascular y ya no se consideran nocivas para la salud, podemos señalar que todas son buenas alternativas.

Sin embargo, las mantequillas son las más concentradas en buenos nutrientes si pensamos en su riqueza en vitaminas por ejemplo, pues aunque es la opción con más colesterol, su ingesta no influencia los niveles de este lípido en sangre.



Asimismo, la mantequilla es una opción que solemos consumir sin más, mientras que la manteca de cerdo va de la mano de bollos, pasteles, e incluso frituras y el aceite de palma siempre es ingerido como parte de productos procesados o ultraprocesados cuya calidad deja mucho que desear.

La manteca de cerdo es una buena opción si queremos reducir grasas saturadas, pero recomendamos su uso en casa y no para freír sino quizá, para elaborar un pan casero en lo posible integral o de grano completo, mientras que la mantequilla es una buena alternativa para dar sabor y sumar buenas vitaminas a platos, aunque al igual que la manteca de cerdo, mejor no emplearla para freír sino como ingrediente de un panificado sano o bien, para untar un par de tostadas en el desayuno.

El aceite de palma sin duda es la peor opción dado su gran impacto medio ambiental y su forma de consumo, pues como hemos dicho, siempre va de la mano de ingredientes altamente industrializados que en comparación alimentos frescos o preparaciones caseras dejan mucho que desear.

Fuente: directoalpaladar.com