

¿Por qué el ghee es tan extraordinario?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > Ghee es un tipo de mantequilla clarificada, que es estable a temperatura ambiente, y se ha utilizado en la cocina India y la medicina ayurvédica durante siglos
- > Está compuesto de ácidos grasos de cadena media, por lo que ghee es fácil de digerir y beneficioso para su corazón
- > En comparación con la mantequilla, el ghee tiene una mayor concentración de ácido butírico, conocido por sus efectos positivos sobre la función inmunológica e inflamación
- > Ghee se puede elaborar en su propia cocina, a través de un método simple que implica calentar la mantequilla—que proviene de animales alimentados con pastura—para eliminar el agua y los sólidos de la leche

La gente de la zona centro, son aficionados y están orgullosos de su cocina casera, desde las recetas tradicionales usadas por generaciones, hasta los ingredientes que provienen de sus propios jardines y prados.

Por lo tanto, la sugerencia de probar un producto alimenticio llamado ghee, especialmente cuando muchos están acostumbrados a tener mantequilla en la despensa, podría sonar no solo extraño, sino innecesario. Pero, estas personas, deben poner atención a lo que les digo.

Ghee es la **mantequilla clarificada** que es cocinada lentamente hasta que los líquidos se han disipado, y los sólidos de la leche (que son lo que hacen que la mantequilla se queme) se han asentado en el fondo de la sartén. Cuando son eliminados, eso

constituye la diferencia básica entre ghee y la mantequilla—el proceso de preparación para tener una pureza superior. Time explica:

"La mantequilla clarificada es la mantequilla sin sal que es calentada suavemente, lo que hace que los sólidos de la leche se separen del líquido dorado, y se acumulen en el fondo de la sartén, después de que la mantequilla se ha derretido. Se desnatada toda la espuma presente en la superficie, lo cual deja solamente el líquido".

Originalmente, ghee es utilizado en la cocina de la India para evitar el deterioro de la mantequilla en un clima cálido, y ha sido utilizado en la medicina ayurvédica durante siglos.

De hecho, ghee es la palabra en Hindi para "grasa". En la actualidad, este se ha incorporado paulatinamente en la [dieta Paleo](#), la razón de ello es porque es versátil, beneficioso y tiene su propio sabor y aroma único a nuez.

Podría mantener el ghee en la barra, durante semanas, y no le pasaría nada. En climas más fríos, este se solidifica al igual que el [aceite de coco](#). Al igual que la mantequilla, podría untar ghee en el pan, galletas saladas o pan tostado, pero también podría utilizarlo para saltear brócoli, con una menor posibilidad de quemarlo.

Beneficios prácticos de utilizar ghee

Si bien hay beneficios nutricionales para utilizar ghee, en vez de mantequilla (los cuales comentare enseguida), también hay varias razones prácticas:

- **Ghee tiene un punto de quema más alto.** La mantequilla regular comienza a dorarse, humear y quemarse, inclusive a bajas temperaturas, lo cual podría haber advertido si alguna vez ha tratado de freír huevos en mantequilla. Sin embargo, la mantequilla podría ser una mejor opción para hornear, porque tiene un sabor más dulce.

Por otro lado, ghee no se quema tan rápidamente porque los sólidos de la leche inflamables han sido eliminados. El punto de quema del ghee es 385 °F, lo que lo convierte en una mejor opción que la mantequilla; cuando se trata de tostar, dorar o saltear un alimento.

- **Ghee tiene una vida de anaquel más extensa.** El proceso utilizado para elaborar ghee evita que se deteriore tan rápidamente, por lo que durará alrededor de seis meses en el refrigerador, o hasta un año en el congelador.

Ghee almacenado a temperatura ambiente continuaría siendo untable, especialmente si se utiliza antes de seis meses. Solo asegúrese de que sea almacenado en un recipiente hermético, para mantenerlo libre de humedad.

- **Ghee es más fácil de digerir para las personas que son intolerantes a la lactosa.** Para las personas que son sensibles a la lactosa, ghee podría ser una opción ya que las ínfimas cantidades que se encuentran en los productos lácteos podrían ser toleradas por las personas que son sensibles a los lácteos.

Ghee podría ser utilizado para tostar especias, en vez de asarlas en seco, lo que les proporciona una esencia más profunda y apetitosa, especialmente en la auténtica cocina India.

De hecho, una manera deliciosa de preparar ghee condimentado es al agregar hierbas o condimentos, tales como ajo, comino, [romero](#), jengibre o canela, al principio del proceso de clarificación.

Como elaborar ghee para obtener pureza y versatilidad

Es importante considerar que ghee es tan bueno como la leche utilizada para hacer la mantequilla original. Siempre debe utilizar mantequilla que provenga de animales alimentados con pastura, que es la mantequilla hecha a base de la leche de las vacas que mastican pasto, en contraposición a las que consumieron granos como el de maíz transgénico (GE, por sus siglas en inglés).

Las vacas no digieren adecuadamente los granos. De hecho, los granos alteran a sus bacterias intestinales, lo que les causa enfermedades; además del hecho de que, esto tiene un efecto perjudicial en la composición nutricional de la carne y la leche.

La **leche sin pasteurizar de vacas orgánicas**, alimentadas con pastura, contiene mejores nutrientes, y supone un menor riesgo de contaminación a las hormonas de crecimiento, antibióticos y agentes patógenos comunes en las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFOs, por sus siglas en inglés), donde se crían la mayoría de las vacas lecheras convencionales.

La leche, crema, mantequilla y otros productos lácteos provenientes de las vacas, contienen grasas junto con betacaroteno, que es lo que les proporciona el color amarillo. Incluso, la leche entera esta principalmente compuesta de agua, con un poco más de un 3 % de grasa. Como explica Time:

"Ghee contiene ácidos grasos de cadena media, que podrían ser más fáciles de digerir y más beneficiosos para su corazón, en comparación con otros ácidos grasos saturados.

Además, ghee tiene una mayor concentración de ácido butírico, en comparación con la mantequilla—un tipo de ácido conocido por sus efectos positivos sobre la función inmunológica y actividad antiinflamatoria.

Algunas pruebas tempranas también sugieren que el ácido butírico podría mejorar el síndrome del intestino irritable".

Las **grasas saturadas saludables, que se encuentran en los productos sin pasteurizar de origen animal**, tales como la mantequilla, queso y leche entera sin pasteurizar, son esenciales para tener buena salud.

Durante décadas, las grasas saturadas fueron tratadas como el enemigo, por lo que los alimentos **"bajos en grasa" y con "cero grasa"** comenzaron a aparecer en las tiendas alrededor del mundo. Desafortunadamente, la mayoría todavía se comercializa (aunque muchos consumidores se han informado más).

El problema es que los científicos colocan a todas las grasas en la misma categoría, y prácticamente, a todas las denominan como grasas poco saludables, cuando en realidad, las grasas artificiales—tales como las grasas trans sintéticas— son las grasas verdaderamente perjudiciales, y que podrían causar enfermedades cardíacas, al igual que **diabetes**.

De hecho, lo que se les ha informado a los consumidores acerca de las **grasas saturadas** es todo lo contrario a la realidad.

Asimismo, los productos lácteos que provienen de animales de pastoreo le proporcionan una mayor cantidad de las beneficiosas **grasas omega-3** a su sistema, para equilibrar los niveles de grasas omega-6, en comparación con los productos lácteos de animales alimentados con granos.

Las cetonas, cadenas de carbono y su importancia

Los triglicéridos de cadena media (MCTs, por sus siglas en inglés), tales como los que contiene ghee, son nombrados en función de su estructura química: "las grasas que contienen cadenas de moléculas de carbono conectadas a átomos de hidrógeno.

Generalmente, cuanto más corta sea la cadena de carbono, más rápidamente los MCTs se convertirán en cetonas, que son una fuente de energía saludable para su cuerpo".

Cuando consume constantemente bajas cantidades de carbohidratos netos (carbohidratos totales sin **fibra**), su cuerpo hace la transición a quemar grasas como fuente de energía, y su hígado comienza a convertir parte de esas grasas en moléculas de energía llamadas cuerpos cetónicos.

En resumen, las cetonas inician un proceso metabólico llamado **cetosis**, en el cual queman grasas—no carbohidratos—como su principal fuente de energía.

Las cetonas producidas por su cuerpo son llamadas endógenas. Pero, también podría proporcionar a su cuerpo cetonas exógenas a través de suplementos, tales como el

aceite MCT; y en cierta medida, de los alimentos que tienen niveles elevados de MCTs, como por ejemplo ghee.

Los beneficios para la salud que proporciona el ghee, en comparación con la mantequilla

Al sustituir los carbohidratos por grasas saludables, tales como MCTs, podría mejorar su salud de varias formas, especialmente al reducir su apetito; por lo que, es más fácil perder peso, además de aumentar su nivel de energía, y estimular su función cognitiva.

Asimismo, numerosos estudios indican que consumir MCTs en su alimentación podría mejorar su función mitocondrial, lo que reduciría su riesgo de numerosas enfermedades, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, enfermedades autoinmunitarias, aterosclerosis y epilepsia.

Curiosamente, un estudio señaló que consumir ghee redujo los niveles de triglicéridos y aumentó los niveles beneficiosos de colesterol HDL.

De igual forma, del punto de quema del ghee continúa siendo mayor que el de la mantequilla, y además, cuando ghee es calentado, produce una cantidad inferior de acrilamida — que es un compuesto tóxico—en comparación con los aceites vegetales y a base de semillas.

Un estudio encontró que la acrilamida producida por el aceite de soya superó, 10 veces más, las cantidades producidas por ghee, cuando ambas grasas fueron calentadas a 320 °F.

Si bien, prácticamente todas las calorías que se encuentran presentes en la mantequilla y ghee provienen de las grasas, las cuales son buenas—tan beneficiosas que los estudios muestran que también podrían promover su salud intestinal e incluso inhibir el cáncer.

Además, ghee contiene una mayor cantidad de ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés), una grasa poliinsaturada que otros estudios muestran que podría

inducir la pérdida de grasa, en comparación con la mantequilla. Authority Nutrition señala:

"En general, las diferencias entre los dos son mínimas, y elegir una sobre la otra probablemente no tendrá un impacto significativo en su salud.

Sin embargo, ghee es completamente libre del azúcar—lactosa—de la leche y de la proteína de la leche, caseína; mientras que la mantequilla, contiene pequeñas cantidades de cada una. Para las personas que padecen alergias o son intolerantes a estos componentes lácteos, evidentemente, ghee es la mejor opción".

La mantequilla y ghee contienen 0.5 gramos de grasas poliinsaturadas, pero ghee tiene un gramo más de grasas monoinsaturadas y saturadas, que son los tipos de grasas más beneficiosas, en comparación con una porción similar de mantequilla.

También, en un estudio de diferentes aceites, se demostró que ghee produce mayores niveles de ApoA, una partícula de proteína de HDL, asociada con un menor riesgo de enfermedades cardíacas.

Cómo elaborar su propio ghee

Si compra ghee en una tienda, es importante leer cómo fue elaborado, porque si al prepararlo se utilizó aceite vegetal en vez de lácteos, llamado vanaspati ghee o ghee vegetal, este podría contener entre 14 y 40 % de grasas trans, que es una de las razones por las que [las tasas de enfermedades cardíacas han aumentado](#) en las poblaciones de la India y Paquistán.

Como en muchos otros temas, la palabra no es lo importante; ghee hecho de grasas vegetales, en esencia es un producto "animal" completamente diferente—como juego de palabras en inglés—comparado al ghee hecho a base de mantequilla orgánica, de animales alimentados con pastura.

Los ingredientes, utensilios y el proceso que se utilizan para elaborar ghee en su propia cocina, son simples y sencillos, y dan como resultado entre 8 y 9 onzas de ghee amarillo y cremoso. Para ello necesitara:

Ingredientes

- 16 onzas de mantequilla orgánica, de animales alimentados con pastura, sin sal (de preferencia sin pasteurizar)
- Una olla pequeña y pesada
- Un pedazo de tela para queso, para colar al final

Modo de preparación de ghee casero

1. Derrita lentamente la mantequilla sin sal en la olla, a fuego lento. Cuando comience a hervir vigorosamente, baje la llama a fuego medio-bajo y empiece a retirar la espuma blanca que burbujea en la superficie, incline la olla según sea necesario.
2. Continúe cocinando a fuego lento y retirando la espuma hasta que solamente quede el líquido claro, de color miel, en la olla. Después de que se enfríe un poco, cuele las impurezas y residuos del ghee, al colarlo a través de la tela, mientras lo vierte en un frasco con una tapa hermética.

Fuentes y Referencias

- [Authority Nutrition 2012-2017](#)
- [Time January 25, 2017](#)
- [Pop Sugar January 11, 2017](#)
- [Delectable Victuals March 25, 2007](#)
- [Bulletproof blog 2016](#)
- [J Acad Nutr Diet. 2015 February; 115\(2\):249-63](#)
- [Nutra Metab Lond\). 2009 August 10;6:31](#)
- [Ayu. 2010 April; 31\(2\):134-40](#)
- [Am J Clin Nutr. 1997 January; 65\(1\):41-5](#)

- ARYA Atheroscler. 2010 Spring;6(1):12-22
- Food Chem. 2016 December 1;212:244-9
- American Journal of Clinical Nutrition 2004
- Am J Clin Nutr. 2007 May;85(5):1203-11
- ARYA Atheroscler. 2013 November;9(6):363-71
- Pak J Med Sci. 2014 January; 30(1):194-7
- Ayu. 2010 April 31(2):134-40