

# La manteca es catalogada como uno de los 10 alimentos más saludables

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Un análisis realizado en 2015 respalda la noción de que las grasas animales son una parte saludable e importante en la alimentación humana, la cual catalogó a la manteca de cerdo como el octavo alimento más saludable entre los 100 más saludables
- › El puntaje nutricional de la grasa de cerdo fue de 0.73, uno de los puntajes más altos dentro de los alimentos "ricos en grasas". Solo las semillas de chía (con un puntaje de 0.85), las semillas secas de calabaza y calabacín (0.84) y las almendras (0.97) obtuvieron puntajes más altos, y estas semillas y frutos secos contienen altos niveles de oxalatos
- › La vitamina D, las grasas omega-3, las grasas monoinsaturadas (las mismas grasas que se encuentran en los aguacates y el aceite de oliva), las grasas saturadas y la colina, son algunos de los nutrientes en la manteca
- › Cuando compre manteca en el supermercado, asegúrese de que no sea hidrogenada. La mayoría es hidrogenada y como tal, contiene grasas trans (aunque los productos que contienen 0.5 gramos de grasas trans por porción pueden indicar que no contienen grasas trans)
- › Hacer su propia manteca es muy simple (aunque requiere de un poco de tiempo). Para obtener manteca de la más alta calidad y nutritiva, asegúrese de que la grasa de cerdo provenga de cerdos alimentados con pastura orgánica (criados en libertad)

Durante décadas, se nos ha dicho que las grasas saturadas como la mantequilla, la manteca de cerdo y el sebo causan enfermedades del corazón. En respuesta a estos problemas de salud, la industria alimentaria reemplazó las grasas saturadas con aceites hidrogenados que están cargados de grasas trans, y como resultado, se generó un mercado completamente nuevo de alimentos bajos en grasa (pero altos en azúcar).

La salud de las personas empezó a deteriorarse junto con este cambio en todo el sistema, y millones de personas murieron de manera prematura. Pues resulta que las grasas trans, que se encuentran en los aceites vegetales parcialmente hidrogenados, actúan como prooxidantes, lo que contribuye al estrés oxidativo que causa daño celular.

Las grasas trans también contribuyen en gran medida a la [resistencia a la insulina](#), que actualmente afecta a aproximadamente 8 de cada 10 personas en los Estados Unidos. Muchos investigadores coinciden en que las grasas trans no son nada de seguras.

Curiosamente, un análisis de más de 1 000 alimentos crudos publicado en PLOS ONE en 2015 clasificó a la grasa de cerdo cruda y separada, también conocida como manteca de cerdo, como el octavo alimento más saludable entre los 100 más saludables. Más interesante aún, pero quizás no sorprendente, teniendo en cuenta el momento de la publicación, es que estos hallazgos habían sido ignorados hasta hace poco.

## **Las grasas trans están siendo eliminadas de nuestra alimentación**

El difunto [Dr. Fred Kummerow](#), autor de "Cholesterol Is Not the Culprit," (El colesterol no es el culpable), fue el primer investigador en notar que, a diferencia de las grasas saturadas, las grasas trans obstruyen las arterias y promueven las enfermedades cardíacas. Además, las grasas trans evitan la síntesis de prostaciclina, que es fundamental para mantener el flujo sanguíneo.

Cuando las arterias no pueden producir prostaciclina, se forman coágulos sanguíneos, que pueden provocar la muerte súbita. Las grasas trans también se han relacionado con la demencia. En 2013, Kummerow demandó a la Administración de Alimentos y

Medicamentos de los Estados Unidos por no tomar medidas sobre las grasas trans a pesar de la enorme evidencia científica en su contra.

Dos años más tarde, en 2015, la agencia finalmente eliminó los aceites parcialmente hidrogenados (una fuente principal de grasas trans) de la lista de ingredientes de alimentos "generalmente reconocidos como seguros" (GRAS) y, a partir del 18 de junio de 2019, los fabricantes de alimentos ya no tienen permitido usar aceites parcialmente hidrogenados en los alimentos debido a sus riesgos para la salud.

Sin embargo, los alimentos procesados y fabricados antes de esta fecha pueden permanecer en el mercado hasta el 1 de enero de 2021. (Las fechas de cumplimiento varían dependiendo si los fabricantes tienen permisos de "uso limitado" para aceites parcialmente hidrogenados, pero estas son las fechas finales para detener su uso.)

El análisis PLOS ONE publicado en 2015 apoya la noción de que las grasas animales son una parte saludable e importante de la alimentación humana, y que es poco probable que las grasas hechas por el hombre sean mejores que las que se usaron de manera segura en décadas pasadas. Como se indica en *The Healthy Home Economist*, la manteca de cerdo:

*"... fue el lípido clave de la cocina europea, desde el castillo hasta la tienda de la esquina, durante gran parte de su historia posterior a la romana... Gran parte del mundo antiguo disfrutó de esta grasa rica en nutrientes ya que los granjeros podían criar cerdos en casi cualquier clima y circunstancia para el consumo humano. Hacer manteca de cerdo es un proceso fácil y si se hace correctamente, su almacenamiento puede durar hasta años. Esta es la razón por la que es diferente a la mantequilla más frágil".*

Desafortunadamente, en lugar de regresar al uso de grasas saturadas saludables como la manteca de cerdo, mantequilla o aceite de coco, los aceites parcialmente hidrogenados están siendo reemplazadas principalmente por otros aceites vegetales no saturados que, cuando se calientan, producen aldehídos cíclicos dañinos.

Estos subproductos parecen ser tan dañinos que incluso podría pensar que las grasas trans son igual de dañinas, y lo más seguro es que no notemos sus efectos hasta una o dos décadas más tarde. Para obtener más información sobre esto, consulte mi entrevista con la periodista de investigación [Nina Teicholz](#).

## **La manteca de cerdo es una grasa muy nutritiva**

El estudio PLOS ONE analizó la composición de nutrientes de más de 1 000 alimentos crudos en términos de satisfacer los requerimientos nutricionales diarios. Según los autores:

*"El balance de nutrientes de un alimento se cuantificó y se denominó aptitud nutricional; esta medida se determinó por la frecuencia del alimento en combinaciones de alimentos nutricionalmente adecuados.*

*La aptitud nutricional es una manera de priorizar los alimentos recomendables dentro de una red global de alimentos, en donde los alimentos están conectados en función de su composición nutricional similar.*

*Identificamos una serie de nutrientes clave, como la colina y el ácido  $\alpha$ -linolénico, cuyos niveles en los alimentos pueden afectar negativamente la aptitud nutricional de los alimentos. En términos analógicos, la combinación de nutrientes puede tener el mismo efecto. De hecho, dos nutrientes pueden afectar la aptitud nutricional de manera sinérgica, aunque es posible que los nutrientes individuales no ejerzan un efecto".*

Con respecto a la grasa de cerdo, su puntaje de aptitud nutricional fue de 0,73, uno de los puntajes más altos dentro de la categoría de alimentos "ricos en grasa". Solo las semillas de chía (con un puntaje de 0.85), las semillas secas de calabaza y calabacín (0.84) y las almendras (0.97) obtuvieron puntajes más altos.

[Aquí](#) podrá encontrar una hoja de cálculo que detalla los puntajes de aptitud nutricional de todos los alimentos incluidos en el análisis. (También puede encontrar un enlace para descargar el conjunto de datos en el documento PLOS ONE, titulado "S1 Dataset:

Foods Analyzed in This Study," y en el informe de BBC News, al final del artículo). Los nutrientes importantes en la manteca de cerdo incluyen:

- Vitamina D
- Grasas Omega-3
- Grasas monoinsaturadas (las mismas grasas que se encuentran en los aguacates y el aceite de oliva)
- Grasas saturadas
- Colina

## Los beneficios de la colina

Muchas personas son deficientes en colina, en gran parte porque evitan las yemas de huevo, que son las que contienen las cantidades más elevadas. La colina es crucial durante el desarrollo del feto y es fundamental para mantener saludable al cerebro, sistema nervioso y función cardiovascular.

Es importante tener en mente que la colina se usa en la síntesis de fosfolípidos en su cuerpo, y la más común es la fosfatidilcolina, mejor conocida como lecitina, que se requiere para la composición de las membranas celulares.

Los estudios también enfatizan su importancia para la salud del hígado, y en realidad puede ser de gran importancia para prevenir la enfermedad del hígado graso, incluida la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés), que es causada principalmente por altos niveles de azúcar en la alimentación, y no por beber demasiado alcohol.

La colina es necesaria para eliminar el colesterol del hígado, además, mejora la secreción de partículas de lipoproteína de muy baja densidad (VLDL) en el hígado. La deficiencia de colina podría causar una acumulación excesiva de grasa y colesterol. Según estudios, un alto consumo de colina también se ha relacionado con un menor riesgo de [enfermedad del corazón](#) y [cáncer de mama](#).

Un solo **huevo duro** puede contener entre 113 miligramos (mg) y 147 mg de colina, o casi el 25% de su requerimiento diario. Una taza (205 gramos) de manteca contiene 102 mg de colina. Pero, esa medida probablemente aplique para los cerdos criados de manera convencional. El contenido de colina en la manteca de cerdos alimentados con pastura orgánica podría ser más alto o, tan alto como 399 mg si es de un cerdo salvaje o jabalí.

## **Cuando vaya a comprar manteca, asegúrese que sea orgánica y de animales alimentados con pastura**

Como lo dije anteriormente, la manteca de cerdo contiene las mismas grasas monoinsaturadas que los aguacates y el aceite de oliva. Pero hay un detalle muy importante que debe considerar, y que no se menciona en el estudio PLOS ONE, y me refiero a la diferencia entre la manteca de cerdos criados de manera convencional y la de cerdos criados de manera orgánica. Como lo constata The Healthy Home Economist, los cerdos criados de manera convencional son:

*"Criados con maíz y soya transgénicos (y a veces cacahuetes), junto con otras fuentes de calorías de baja calidad. Está contaminado con altas cantidades de residuos de glifosato (Roundup), pienso con antibióticos, medicamentos antiparasitarios, y quién sabe qué otras cosas más..."*

*Los cerdos también viven en corrales con mucho estrés. Estos lugares parecen ser el hogar perfecto para que prosperen las bacterias resistentes a los antibióticos... Los residuos de los piensos, los medicamentos y el estrés de estos animales, terminan en su carne y grasa..."*

*No es sorprendente que el perfil nutricional de la carne y la grasa de los cerdos criados de manera convencional se de inferior calidad.*

*Pruebas realizadas por Weston A. Price Foundation descubrió que la manteca de cerdos alimentados con pastura contenía 10 000 UIs de vitamina D por cucharada... Este nivel de nutrientes es cien veces más que la cantidad*

*mencionada en la base de datos de alimentos del USDA, que aplica para manteca de cerdos criados de manera convencional".*

Para entender cómo se cría un cerdo de pastos orgánicos, vea el video de arriba, en donde Will Harris, quien es dueño de White Oak Pastures en Bluffton, Georgia, muestra la manera en que cria cerdos orgánicos. De allí es donde obtengo mi grasa de cerdo orgánica y casi toda carne de animales alimentados con pastura que consumo.

## **Lo que tiene que saber sobre la manteca de cerdo**

Cuando compre manteca en el supermercado, asegúrese que no sea hidrogenada. La mayoría son hidrogenadas, y según The Healthy Home Economist, la manteca de cerdo hidrogenada por lo general contiene alrededor de 0.5 gramos de grasas trans por cada porción de 13 gramos.

Es importante que considere el peligro que representan las grasas trans y que tampoco garantizan que no le harán daño, por lo que la manteca de cerdo hidrogenada no es mejor elección. La mayoría de las etiquetas en las mantecas hidrogenadas indican "cero grasas trans", pero esto se debe a una laguna en el etiquetado, que les permite a los fabricantes etiquetarla como sin grasas trans, siempre y cuando contenga 0.5 o menos gramos de grasas trans por porción. Así que, no se deje engañar.

Además, es posible que la manteca de cerdo que no es hidrogenada pase por un proceso para mejorar la textura y alargar su vida útil. Ese proceso podría incluir productos químicos como agentes blanqueadores, agentes desodorizantes y conservantes como BHT.

El punto es que la manteca tradicional es muy estable. Tal vez tenga que refrigerarla para alargar su vida útil, pero en muchos casos, ni siquiera es necesario.

También hay dos tipos principales de manteca: manteca de la parte del vientre y la manteca común o la que sale de toda la carne. La manteca de la parte del vientre es de la grasa visceral que se encuentra alrededor de los riñones del cerdo. Es muy apreciada por muchos expertos culinarios y pasteleros, y también es más cara.

La razón por la que la manteca de cerdo es tan buena para cocinar y hornear es porque casi no tiene sabor, por lo que no interfiere con el sabor de otros ingredientes. La manteca de la grasa visceral es muy insípida.

El sebo de res, por otro lado, que es otra grasa saludable de origen animal, tiene un sabor más peculiar, lo que lo hace ideal para platillos específicos, pero, debido a su sabor, su uso es muy limitado.

## **Cómo y por qué hacer manteca de cerdo**

Hacer su propia manteca es bastante simple, aunque toma un poco de tiempo. Puede encontrar recetas e instrucciones en el artículo de *The Healthy Home Economist*, "*How to Render Lard Traditionally*," y en el artículo de *The Week*, "*In Praise of Lard (and How to Render Your Own)*".

Un artículo de 2014 en *The Week* explica por qué es preferible hacer manteca que usar la grasa cruda:

*"Cuando cocina con grasa cruda, en lugar de derretirse completamente como la mantequilla o la manteca de cerdo, se derretirá muy poco y producirá pequeños pedazos de grasa que cambiarán el sabor de lo que este cocinando.*

*Hacer manteca de cerdo para usarla después en sus platillos, hace dos cosas: primero, preserva la grasa al eliminar el exceso de agua y otras impurezas que podrían echarla a perder; la manteca de cerdo es estable al almacenamiento, al igual que el aceite de oliva o la mantequilla clarificada.*

*Segundo, produce una grasa muy cremosa y espumosa que no solo se derrite al momento en una sartén caliente, sino que también produce pastelillos exquisitamente hojaldrados".*

## **La desaparición y el resurgimiento de la manteca de cerdo**



Como se mencionó, la manteca de cerdo se ha utilizado durante miles de años. Su popularidad empezó a colapsar cuando en 1911 llegó **Crisco**, que es un aceite hidrogenado de la semilla de algodón. Si bien Crisco fue creado de una manera creativa para imitar a la manteca de cerdo, no tuvo similitud alguna.

Debido a que en aquel entonces la publicidad no se regulaba, la empresa Procter and Gamble promocionó a Crisco como más saludable que las grasas animales, y los consumidores creyeron su cuento. Pasaron 90 años antes de que los investigadores finalmente descubrieran que este nuevo compuesto "supuestamente saludable", que ahora se conoce como grasas trans, es capaz de *augmentar* su riesgo de enfermedad del corazón, todo lo opuesto a las grasas de animales.

Un artículo de 2012 por NPR señala que el libro de Upton Sinclair "The Jungle" fue el que ayudó a crear el éxito de Crisco:

*"Es un libro de pura ficción, pero es difícil olvidar la sección donde los hombres se cocinaron en manteca de cerdo. 'Trabajaban en cuartos de calderas, y calderas están abiertas cerca del nivel del suelo..."*

*El problema fue que cayeron en las calderas; y cuando los intentaron sacar estaban hechos pedazos que ya no parecían humanos. ¡Pasaron muchos días sin que nadie dijera nada, hasta que sus cuerpos, a excepción de sus huesos, prácticamente se convirtieron en manteca pura de Durham!"*

*'Sin duda alguna quería que las personas le tuvieran horror a la industria de productos cárnicos', dice Shurtleff [experto en historia del aceite William]... Crisco (la manteca vegetal) fue creada en un laboratorio con el propósito de reemplazar a la manteca de cerdo.*

*Las personas ya no confiaban en la industria de la carne después de la novela de Upton Sinclair, pero Procter & Gamble tenía mucho trabajo por hacer. A diferencia de la manteca de cerdo, Crisco fue creada por científicos en un laboratorio, y en ese entonces no necesariamente era una idea apetitosa.*

*Procter & Gamble se aprovechó del momento. Lanzó una campaña publicitaria que logró que las personas pensarán en las horribles historias de la manteca de cerdo adulterada. Los anuncios pregonaban los beneficios y la pureza de Crisco. La compañía lanzó el producto en un paquete simple y decía 'Crisco, el amigo de su estómago'.*

*La empresa Procter & Gamble perfeccionó el arte moderno de la marca con Crisco. Envió libros de cocina presumiendo lo bien que Crisco lo haría sentir. Envió muestras a hospitales y escuelas, y volvió a presumir de cómo esas instituciones confiaban en Crisco.*

*Lanzó campañas en los canales de radio recién inventados, patrocinó programas de cocina que utilizaban a Crisco. La manteca no tenía ninguna posibilidad de sobrevivir. En la década de los 50s, los científicos continuaron diciendo que las grasas saturadas en la manteca de cerdo era la responsable de la enfermedad cardíaca".*

Lo bueno es que muchas personas ahora están empezando a reconocer los beneficios de la manteca de cerdo, y con esa aceptación, nuevamente está empezando a utilizarse en las cocinas y restaurantes.

## **Otras grasas saludables para cocinar**

Además de la manteca de cerdos criados con pastura orgánica, otras grasas saludables para cocinar incluyen:

- **Aceite de coco:** Tiene una serie de valiosos beneficios, incluyendo un efecto positivo para el corazón y propiedades antimicrobianas. Y gracias a sus ácidos grasos de cadena media (MCFAs, por sus siglas en inglés), es una fuente excelente de energía.

Cuando consume aceite de coco, los MCFAs se digieren y el hígado los convierte en energía para su uso inmediato. El aceite de coco también ayuda a estimular el metabolismo para favorecer el perfil de peso saludable.

- **Mantequilla de leche de vacas alimentadas con pastura:** La mantequilla orgánica y sin pasteurizar hecha de leche de vacas alimentadas con pastura contiene muchos nutrientes valiosos, incluyendo vitaminas A, D, E y K2. También contiene minerales y antioxidantes que benefician la buena salud.
- **Ghee orgánico:** Utilizado para cocinar durante miles de años, este aceite es otra opción increíble.
- **Aceite de oliva:** Este aceite contiene el mismo tipo de ácidos grasos saludables que la manteca de cerdo, los cuales tienen la capacidad de ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Si bien la recomendación general ha sido evitar el uso de aceite de oliva para cocinar y usarlo solo en frío, un estudio realizado en 2018 en el que se compararon 10 **aceites de cocina populares**, contradice este consejo, y muestra que el aceite de oliva extra virgen realmente obtuvo mejor puntuación, tanto por su estabilidad oxidativa y porque no genera compuestos dañinos al momento de ser calentado.

Pero, hay una advertencia. Abunda el aceite de oliva falso, por lo que es importante que se tome el tiempo para investigar su fuente y procedencia. Las pruebas muestran que entre el 60 % y el 90 % de los aceites de oliva que los supermercados y restaurantes estadounidenses están adulterados con aceites vegetales baratos o aceites de oliva que no son aptos para el consumo humano y que afectan la salud en muchas maneras.

Vea el siguiente video sobre consejos para evaluar la calidad de su aceite de oliva. Para obtener más información, consulte el artículo "**¿Su aceite de oliva es falso?**" En donde explico a detalle este tema controversial.

## Fuentes y Referencias

---

- [The Fat Emperor May 10, 2015](#)
- [IDM Program, Kraft Patterns](#)
- [PLOS ONE March 13, 2015 DOI: 10.1371/journal.pone.0118697](#)
- [BBC News January 26, 2018](#)
- [Healthy Home Economist May 15, 2019](#)

- [The Independent February 26, 2018](#)
- [Scand Cardiovasc J. 2013 Dec;47\(6\):377-82](#)
- [FDA.gov, Final Determination Regarding Partially Hydrogenated Oils](#)
- [Wall Street Journal, The Last Anti-Fat Crusaders, Nina Teicholz](#)
- [PLOS ONE March 13, 2015 DOI: 10.1371/journal.pone.0118697, S1 Dataset: Foods Analyzed in This Study](#)
- [BBC News January 26, 2018, See "Download the Dataset" under Sources](#)
- [Weston A Price November 25, 2011](#)
- [Self Nutrition Data, Lard](#)
- [The Week July 22, 2014](#)
- [Nutr Rev. 2009 Nov; 67\(11\):615-23](#)
- [Science Daily January 4, 2018](#)
- [Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 May; 16\(3\): 339–345](#)
- [Veterinary Journal 2008 Apr;176\(1\):10-20](#)
- [J Biol Chem. 2002 Nov. 1; 277\(44\):42358-65](#)
- [ARYA Atheroscler. 2011 Summer;7\(2\):78-86](#)
- [FASEB J. 2008 June;22\(6\):2045-2052](#)
- [Nutrition Data, Hardboiled egg](#)
- [USDA Nutrient Database Hardboiled egg](#)
- [Self Nutrition Data, Game Meat, Boar, Wild](#)
- [Healthy Home Economist June 5, 2019, How to Render Lard Traditionally](#)
- [NPR February 3, 2012](#)
- [Acta Scientific Nutritional Health June 2018; 2\(6\)](#)