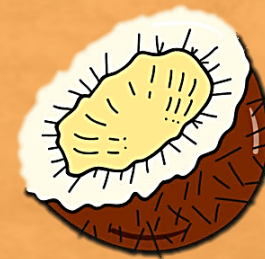


ACEITES Y VINAGRES





Carta 14, 1901

El aceite de las olivas es un remedio para el estreñimiento y para las enfermedades de los riñones.

Las aceitunas pueden prepararse de tal manera que se puedan ingerir con buen resultado en cada comida. Las ventajas que se procuran con el uso de mantequilla pueden obtenerse con el consumo de aceitunas debidamente preparadas.

El aceite de las aceitunas alivia el estreñimiento, y para los que sufren de tuberculosis y para los que tienen estómago inflamado e irritado es mejor que cualquier droga. Como alimento, es mejor que cualquier aceite obtenido de segunda mano de los animales.



Los aceites vegetales que pueden ser dañinos para tu salud

Lucía Blasco
BBC Mundo

🕒 25 julio 2016

[f](#) [💬](#) [🐦](#) [✉](#) [Compartir](#)



SCIENCE PHOTO LIBRARY

El aceite de girasol o de maíz es más barato que el de oliva, pero puede ser más perjudicial para la salud.

Utilizar aceite vegetal de semillas, de legumbres o de frutos secos es una práctica cada vez más habitual en cocinas de todo el mundo.

Muchos los consideran un sustituto "saludable" de la mantequilla, pues tienen fama de contar con menos grasas saturadas que ésta.

Principales noticias

"Futoko", el fenómeno por el que miles de niños se niegan a ir a la escuela en Japón

El absentismo escolar no para de aumentar y muchos se preguntan si se trata más de un problema originado por del sistema que por los alumnos. Ante eso, están floreciendo las "escuelas libres".

🕒 26 diciembre 2019

"La ola fue una explosión y al segundo estaba en lo profundo del mar ahogándome": el impactante testimonio de un argentino que sobrevivió al tsunami del Índico en 2004

🕒 26 diciembre 2019

Qué fue la "Navidad negra" de Colombia (y qué tuvo que ver Simón Bolívar en ella)

🕒 26 diciembre 2019

Más noticias



1. Aceite de girasol



Una investigación de la Universidad del País Vasco (UPV), en España, publicada en 2012, demostró que algunos aceites como el de girasol contienen ciertos compuestos orgánicos llamados aldehídos, supuestamente relacionados con trastornos neuronales y con algunos tipos de cáncer.

2. Aceite de maíz

Tanto el aceite de girasol como el de maíz tienen un alto contenido en grasas poliinsaturadas.

Tal y como le explicó Martin Grootveld, de la Universidad de Montfort, en Leicester (Reino Unido) al doctor y periodista de la BBC Michael Mosley, "los aceites de girasol y de maíz son buenos, siempre y cuando no se utilicen para freír o cocinar".



su investigación sugiere que es mejor cocinar con mantequilla que con aceite de maíz.

"Si pudiera elegir entre manteca de cerdo y (grasas) poliinsaturadas, elegiría siempre lo primero", dijo Grootveld.

El aceite de canola es uno de los aceites vegetales más populares.

Su origen está en Canadá (y de ahí viene su nombre). Fue la industria de este país la que comenzó a desarrollarlo, en 1978, modificando genéticamente plantas de colza.



3. Aceite de canola

Aceite de canola

Era barato, fácil de cultivar y, aparentemente, saludable.

Pero pronto comenzó a aflorar información sobre los perjuicios del ácido erúxico que contiene este aceite y que puede llegar a ser tóxico.

"El aceite tóxico se comercializa como aceite 'vegetal', pero este concepto es irónico porque no existe tal cosa", dice Gillespie.



Las consecuencias de consumir estos aceites, dice Gillespie, pueden ser graves.

"Aumentan significativamente las posibilidades de que tengamos cáncer y de que nuestros hijos padezcan enfermedades autoinmunes", asegura.

Otros aceites de semillas y la margarina

"El aceite que dice ser 100% vegetal, es una mezcla de los restos de otros aceites y posee un poder químico altamente reactivo, muy oxidante. Es un aceite que produce un envejecimiento más rápido", dice Juan Tejo, nutricionista de Clínica MEDS, en Chile.

Gillespie coincide: "Los aceites de frutas (oliva, coco, palma y aguacate) son 'buenos' [para la salud]", explica.

Los aceites "malos", señala Gillespie, son los de semillas (colza, girasol, cártamo, salvado de arroz, semilla de uva y maíz), los de legumbres (soja y maní) y la mayoría de los aceites de frutos secos.



Ingredientes: Aceite comestible de girasol fortificado con Vitamina A, Antioxidantes (TBHQ max 0,02%), Vitamina A (6000 UI/100gr) e Inhibidor de cristalización.
Consumir preferentemente antes de la fecha impresa en el envase. Mantener en lugar fresco y seco. Usos en: cocina, ensaladas y frituras.

INGREDIENTES:
Aceite Comestible de Soya Fortificado con Vitamina A, Antioxidante T.B.H.Q. Ácido Cítrico.

Centro Sabrosa de Atención al Consumidor
Cualquier información o sugerencia llame gratis al:

INGREDIENTES: Óleo de soja (genéticamente modificada a partir de *Agrobacterium sp.*) e antioxidantes: TBHQ e ácido cítrico. NÃO CONTÉM GLUTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADO DE SOJA.

Data de vencimento, fabricação e lote impressos na garrafa.





T.B.H.Q

TBHQ es un aditivo para preservar los alimentos procesados. Actúa como un antioxidante, pero a diferencia de los antioxidantes saludables que se encuentran en las frutas y verduras, este antioxidante tiene una reputación controvertida.

TBHQ, como muchos aditivos alimentarios, se utiliza para prolongar la vida útil y evitar la ranciedad. Es un producto cristalino de color claro con un ligero olor. Debido a que es un antioxidante, TBHQ protege los alimentos con hierro de la decoloración, lo que los fabricantes de alimentos consideran beneficioso. A menudo se usa con otros aditivos como el galato de propilo, el hidroxianisol butilado (BHA) y el hidroxitolueno butilado (BHT). BHA y TBHQ generalmente se discuten juntos, ya que los productos químicos están estrechamente relacionados.

E319 - Terbutilhidroquinona, TBHQ

14 comentarios



Descripción:

Antioxidante sintético. Se obtiene derivado de la industria petrolífera, reciclando su uso como aditivo alimentario. No se degrada con el calor así que se utiliza en los productos horneados, fritos o que alcancen altas temperaturas. Se utiliza para prevenir la oxidación de grasas.

Usos del aditivo:

Se emplea en frituras, grasas animales, mantecados, polvorones, roscos, bebidas lácteas, salsas, mayonesas, patatas fritas, panadería, pipas, frutos secos, galletas, cereales para desayuno, gominolas, chicles y pastillas multivitaminas. También se utiliza en comida para mascotas y para crear aromas artificiales.

Otros nombres:

Butilhidroquinona, BHQ, Hidroquinona Terciaria.

Efectos secundarios:

No recomendado en niños y mujeres embarazadas. En grandes dosis provoca hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, aumento del colesterol en la sangre y problemas de metabolismo en el hígado. Se acumula en la grasa del cuerpo. En estudios con animales de laboratorio provoca cáncer. A largo plazo podría ser cancerígeno en humanos. Prohibido en Japón.

Nivel de toxicidad:

ALTA

Cuando un aceite o cualquier grasa se **quema o humea**, se desprenden grandes cantidades de acroleína.

Esta sustancia generalmente aparece cuando hay alguna combustión: cuando se queman árboles, plantas o gasolina. Algunos pesticidas contienen acroleína.

Problema de calentar demasiado el aceite

El aceite recalentado o cuando humea es peligroso para la salud. Además de producir acroleína, se generan otras sustancias tóxicas como hidroperóxidos, peróxidos y radicales libres. Estos componentes dañan nuestras células ocasionando **envejecimiento celular**, roturas de membrana celular, mutaciones o células cancerígenas.

Utilizar un mismo aceite sucesivas veces, o reaprovecharlo para cocinar varias veces, aumenta el número de radicales libres.



Cómo freír correctamente

Por todos estos motivos es importante **cocinar el aceite correctamente**, es decir, a temperaturas controladas, sin que se llegue a quemar o recalentar el aceite, para evitar que se deteriore y sea dañino para la salud.

Es importante escoger un aceite adecuado para freír. Estos son los ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el omega 9, o aceites saturados como el aceite de coco virgen. Estos aceites son más resistentes al calor que los aceites poliinsaturados, como el aceite de girasol o de otras semillas.

Los aceites recomendados para freír son el aceite de oliva y el aceite de girasol **alto oleico**.



Valor máximo no momento de envasamento.
Ingredientes: Azeite de Oliva Extra Virgem.
Ingredientes: Aceite de Oliva Extra Virgen.

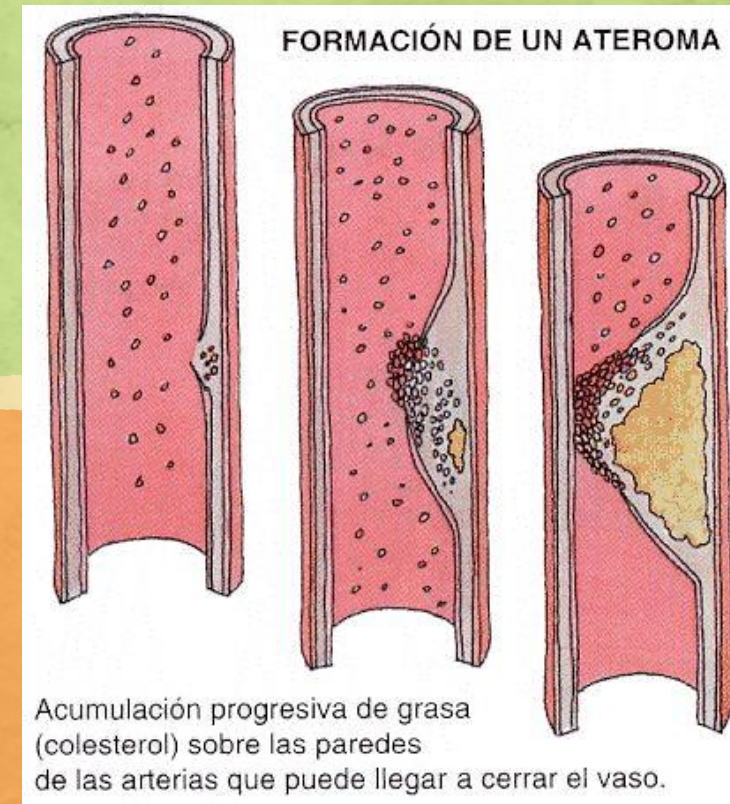
Produzido e envasado por: Molinos Rio de la Plata S.A.
Rosario (2000) Santa Fe. Elaborado en: (ASSAL) R.N.E

Llevar a cabo una dieta cardiosaludable:

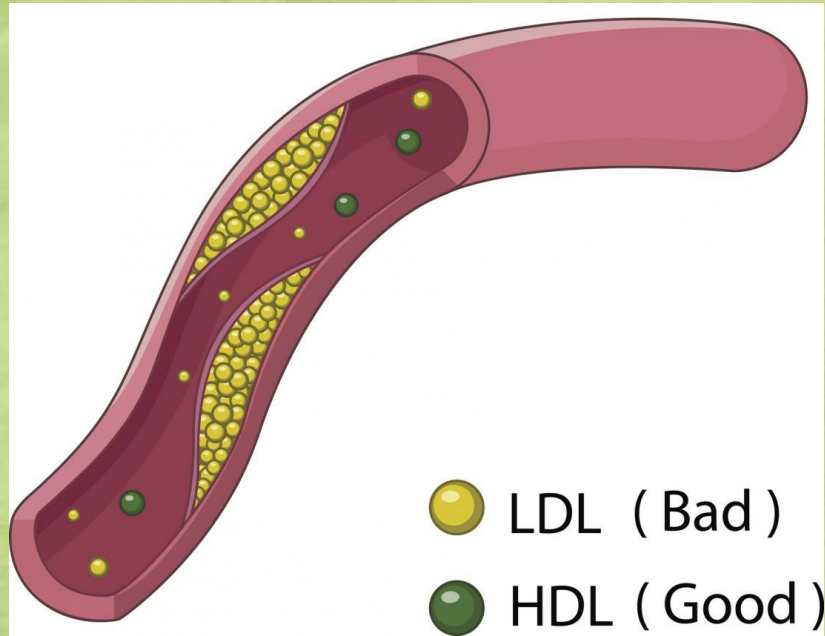
La hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular, es decir, una de las enfermedades entre otras, como el colesterol o la diabetes, que se asocian a una mayor probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

El aumento del colesterol, también conocido como hipercolesterolemia, dislipemia o dislipidemia, es producido por múltiples causas. Algunas de ellas no pueden modificarse porque son generadas por alteraciones genéticas, alteraciones en el metabolismo, propias de cada individuo, generalmente con antecedentes familiares.

Otras, en cambio, tienen que ver con un estilo de vida no saludable: una alimentación inadecuada, rica en grasas y pobre en fibras, la falta de ejercicio, el sedentarismo, la obesidad central -tener grasas especialmente en el abdomen-, fumar y otras enfermedades como la diabetes o los trastornos hormonales de la tiroides.



Acumulación progresiva de grasa (colesterol) sobre las paredes de las arterias que puede llegar a cerrar el vaso.



Colesterol malo: el colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

Colesterol bueno: el colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.



Qué comer para reducir el colesterol malo

Redacción
BBC Mundo

🕒 8 agosto 2015



Compartir



THINKSTOCK

Hay dos tipos de colesterol, el bueno y el malo. Pero no todo depende de lo que pongamos en el plato.

Una de las razones por las que aumentan los niveles de colesterol es el consumo de alimentos que lo contienen en abundancia. Por eso los expertos le decían a la gente que no comiera alimentos con demasiada grasa o elevado colesterol.

Almendras

Las almendras son muy buenas para reducir el colesterol malo, manteniendo el colesterol bueno gracias a las grasas monosaturadas que contienen. Las almendras contienen también antioxidantes (vitamina E y polifenoles) que pueden ayudar a limitar la oxidación del colesterol, que es lo que hace que se pegue a las arterias.



Las semillas contienen esteroides vegetales y estanoles, que imitan el papel del colesterol en el intestino y bloquean su absorción. También son una buena fuente de grasas más sanas monosaturadas y polisaturadas.

Los aguacates tienen 20 gramos de ácido graso monoinsaturado y son uno de los alimentos que los estudios han encontrado que pueden reducir el colesterol malo al mismo tiempo que aumentan el colesterol bueno, junto con el aceite de coco.







El aceite con vinagre

Las ensaladas se preparan con aceite y vinagre, y esto produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado y los riñones.—
Carta 9, 1887.





Una batalla contra el hábito del vinagre

Había un tiempo en que yo estaba en una situación similar a la suya, en algunos respectos. Había complacido mi deseo por vinagre. Resolví con la ayuda de Dios vencer este apetito. Luché contra la tentación, determinada a no ser vencida por este hábito.

Por semanas estuve muy enferma; pero continué diciéndome una y otra vez: El Señor lo conoce todo. Si muero, que muera; pero no cederé a este deseo; la lucha continuó, y me vi agudamente afligida por muchas semanas. Todos pensaban que era imposible que yo viviera.

Puede estar seguro Ud. de que buscamos al Señor con mucho fervor. Se ofrecieron las oraciones más fervientes por mi recuperación. Continué resistiendo el deseo de vinagre, y por fin vencí. Ahora no tengo ninguna inclinación a probar nada de esa índole. Esta experiencia ha sido de gran valor para mí de muchas maneras. Obtuve una completa victoria.



VINAGRE
DE MANZANA

Wahl
Schneidbich 1971



5
500 ml

VINAGRE
DE JEREZ

Wahl
Schneidbich 1971



6
500 ml

VINAGRE
BALSAMICO
DE MODENA

Wahl
Schneidbich 1971



6
500 ml

VINAGRE
DE VINO
DE LA RIOJA

Wahl
Schneidbich 1971



6
500 ml

VINAGRE
DE VINO
CABERNET
SAUVIGNON

Wahl
Schneidbich 1971



6
500 ml

VINAGRE
DE VINO
CHARDONNAY

Wahl
Schneidbich 1971



6
500 ml

TESTIMONIOS PARA LA IGLESIA TOMO 5 PAG. 335,2

La tendencia a las enfermedades de diferentes clases, tales como hidropesía, afecciones del hígado, nervios inestables, hipertensión, etc. resultan del uso habitual de la sidra fermentada. Por medio de su uso muchos acarrearán sobre sí enfermedades permanentes. Algunos mueren de consunción o caen postrados bajo el poder de la apoplejía por esta causa solamente. Otros padecen de dispepsia. Toda función vital se afecta y los médicos les dicen que sufren del hígado, cuando si rompiesen el barril de sidra sin reponerlo nunca, las fuerzas vitales maltratadas recobrarían su vigor.

VINAGRE

El vinagre (del latín «*vinum acre*», «vino agrio») es un líquido miscible en agua,² con sabor agrio, que proviene de la fermentación acética del alcohol, como la de vino y manzana (mediante las bacterias *Mycoderma aceti*).

El vinagre contiene una concentración que va del 3% al 5% de ácido acético en agua. Los vinagres naturales también contienen pequeñas cantidades de ácido tartárico y ácido cítrico.

HISTORIA

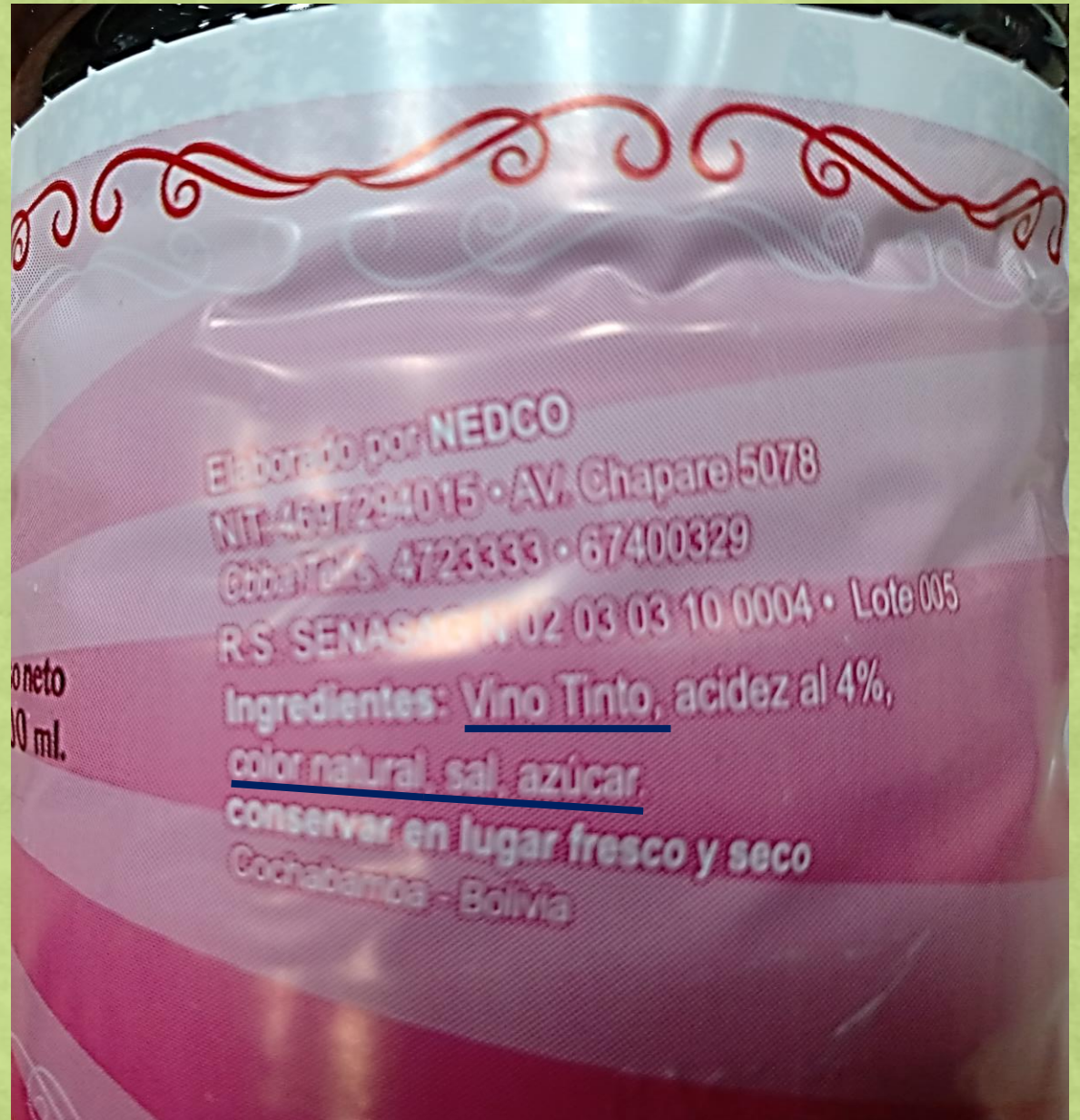
El empleo del vinagre en gastronomía es posible que esté ligado al comienzo de la elaboración de bebidas alcohólicas, en aquellos tiempos es posible que alguien se diera cuenta de lo adecuado de su empleo como conservante.

El primer testimonio escrito del empleo del vinagre viene del Imperio romano: el gastrónomo Apicio (contemporáneo del emperador Tiberio) y autor del libro de cocina más antiguo que se conoce en la cultura occidental, De re coquinaria, presenta recetas que emplean vinagre.

Entre los usos sugeridos se encuentran:


- Un pequeño tazón con vinagre ayuda a neutralizar olores desagradables, como el del tabaco.
- El vinagre es excelente para limpiar y brillar objetos de cristal—anteojos, copas, espejos y ventanas—.
- El [vinagre blanco](#) y el de [manzana](#) pueden utilizarse para limpiar cualquier superficie, como [encimeras](#) y [bañeras](#).
- Cepillar alfombras y tapetes con una mezcla de una taza de vinagre en un galón (o 4,5 litros) de agua puede ayudar a reavivar el color.

- El vinagre blanco caliente también sirve para quitar restos de pegamento, como por ejemplo cuando se despega una pegatina de cualquier superficie plana.
- Es un excelente suavizante para la ropa, por eso se aconseja agregar un poco de vinagre al último aclarado.
- Un poco de vinagre añadido al agua de un florero alarga la vida de las flores.
- También sirve para aliviar algunas picaduras, urticaria y quemaduras del sol al ser aplicado directamente sobre el área afectada.
- Enjuagar el pelo con vinagre y agua caliente después del champú ayuda a evitar la caspa.
- Un poco de [vinagre de manzana](#) en el agua del baño ayudará a aliviar la piel seca.





www.casavino.com

 ACIDEZ 6%. Aceto balsámico ahumado libre de gluten. **Ingredientes:** vinagre de vino, mosto de uva, aromatizante / saborizante idéntico a natural de humo, colorante: INS 150 d, conservador: INS 223. **CONTIENE SULFITOS.**

R.N.E.: 04003200 - R.M.P.A.: 04053519. Elaborado por PORTA HNOS. S.A. Cno. San Antonio km 4,5 (X5016JXA), Córdoba, Argentina. **ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:** 0810 555 PORTA (6782). La eventual presencia de turbidez y/o sedimentos garantiza el origen natural de este producto y no altera su calidad. **Información nutricional:** porción 10 ml (1 cuchara de sopa). Valor energético: 9 kcal = 38 kJ (0% VD*); carbohidratos: 2,1 g (1% VD*); proteínas: 0 g (0% VD*); grasas totales: 0 g (0% VD*); grasas saturadas: 0 g (0% VD*); grasas trans: 0 g; fibra alimentaria: 0 g (0% VD*); sodio: 10,3 mg

E150d - Caramelo Amónico de Sulfito

25 comentarios



Descripción:

Colorante natural o sintético. Es de color marrón oscuro y su sabor es algo amargo. Se obtiene por la caramelización con reactivos de azúcares como el jarabe de glucosa o fructosa, extraídos de carbohidratos como por ejemplo el maíz o el trigo, que son los más utilizados en USA y Europa.

Usos del aditivo:

Se emplea en refrescos de cola, bebidas carbonatadas, gaseosas, sodas, tónicas, salsas, vinagres, cremas balsámicas, mostazas, mayonesas, galletas, neulas, barquillos, cereales, caramelos y pastelería. El aditivo E150d es muy famoso por ser el utilizado para dar color a la Coca-Cola y a todas sus variedades: light, zero, sin cafeína...

Otros nombres:

Caramelo IV, Caramelo Alimentario, Sulphite Ammonia Caramel.

Efectos secundarios:

En grandes dosis puede provocar problemas intestinales y disminuir la absorción de Vitamina B6. Existe controversia en los amónicos (150c, 150d) ya que en pruebas con animales de laboratorio la molécula química 4-Metilimidazol '4Mei' produjo casos de cáncer, por lo que se cree que a largo plazo podrían ser cancerígenos. Algunos lugares como el Estado de California en USA, han decidido indicar en sus etiquetas este ingrediente como posible cancerígeno.

Nivel de toxicidad:

MEDIA

E223 - Metabisulfito de Sodio

34 comentarios



Descripción:

Conservante sintético. Se obtiene derivado de la combustión de minerales con azufre. Los conocidos sulfitos que lleva el vino se forman al poner en contacto el dióxido de azufre con disoluciones alcalinas. Se utiliza para prevenir enzimas, bacterias y evitar la decoloración de los alimentos. En

Búsquedas: aditivo alimentario E223, significado del número E-223, para qué se usa el código SIN223, qué tipo de aditivo es SIN-223, riesgos y contraindicaciones de INS223, productos que contienen INS-223. Variantes: bi, di, meta, metabi, metadi, sulfito, sulfitos, bisulfito, bisulfitos, metabisulfito, metabisulfitos, disulfito, disulfitos, metadisulfito, metadisulfitos, ácido, ácido, ácidos, ácidos, sodio, sodios, sodico, sódico, sodicos, sódicos, melacide. Clasificación: conservantes sintéticos

<https://www.aditivos-alimentarios.com/2016/01/E223.html>

Usos del aditivo:

Se utiliza en vinagres, vinos, cervezas, sidras, refrescos, zumos, jugos, salsas, ensaladas, conservas vegetales, aceitunas, encurtidos, carne picada, filetes, hamburguesas, legumbres, frutos secos, gambas, marisco congelado, caramelos, galletas, barritas de cereales, postres dulces, fruta seca y productos con huevo.

Otros nombres:

Metasulfito Sódico, Metadisulfito Sódico.

Efectos secundarios:

En dosis bajas provoca irritaciones en el tubo digestivo y hace inactiva la Vitamina B. A largo plazo su consumo regular podría producir avitaminosis (déficit de vitaminas en el organismo). En grandes dosis puede provocar dolores de cabeza, náuseas, vómitos, alergia, irritación de los brónquios y asma.

No se recomienda el consumo de carne fresca envasada con este aditivo porque podría enmascarar la pérdida de color que causa el deterioro bacteriano, aunque la ley permite su uso.

Nivel de toxicidad:

ALTA

Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó comprende sus necesidades.

Génesis 1:29

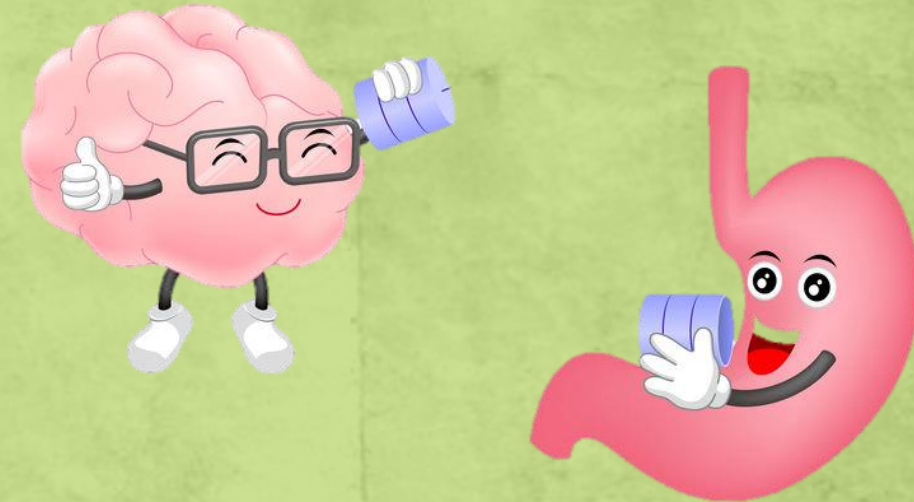
Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.

PARA MEDITAR

UN LLAMADO A REGRESAR

Use cada vez menos carne, hasta que no se use en absoluto. Si se descarta la carne, si el sabor no se educa en esa dirección, [y] si se fomenta el gusto por las frutas y los granos, pronto será **como Dios lo diseñó al principio. Su pueblo no usará carne.**

Somos reformadores de la salud y buscamos regresar, en la medida de lo posible, al plan original de templanza del Señor. **La templanza no consiste simplemente en abstenerse de bebidas alcohólicas y tabaco intoxicantes; Se extiende más allá de esto. Debe regular lo que comemos.**





La carne de los animales ya no compondrá una parte de nuestra dieta, y **veremos la carnicería con disgusto.** Una y otra vez se me ha mostrado que Dios está devolviendo a su pueblo a su diseño original, es decir, no para subsistir con la carne de animales muertos. Él nos haría enseñar a las personas de una mejor manera.

