

SU LADO POSITIVO

MANTEQUILLA

Muy calórica y con grasas saturadas. Pero también es perfecta para la conservación de los huesos.

por A.S.M

Se trata de un alimento muy calórico, rico en colesterol y grasas saturadas, pero podemos consumir la mantequilla siendo prudentes. “Su cóctel de nutrientes es ideal para el crecimiento y la reestructuración ósea después de una fractura, o para una correcta conservación de los huesos”, detalla Laura Pire, directora del Centro de Nutrición Avanzada (Asturias). La lista de



J.M. PRESAS

nutrientes se desglosa en “betacaroteno (le aporta su característico color amarillo), un antioxidante natural que nos protege del envejecimiento prematuro; vitamina A, que mejora las defensas, mantiene la salud de la piel y es muy necesaria para el tratamiento de algunos problemas de la vista”, según explica Pire. También contiene vitamina D y provitamina A. ❌