

Hoard's Dairyman en español  
Año 21, número 246  
Junio de 2015  
Publicación mensual  
correo: hoards@prodigy.net.mx  
ventas@hoardsen español.com  
suscripciones@hoardsen español.com  
www.hoardsen español.com  
@hoardsen español

**EDITOR:** Sheila Patricia Martínez Rumayor  
Número de Reserva 04-2009-111812443600-102 de la Secretaría de Educación Pública de México. Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15454.

**HOARD'S DAIRYMAN EN ESPAÑOL** con domicilio en Cumbres de Acultzingo 124, Rincón del Valle, Tlalnepantla, 54040 Estado de México, MÉXICO. Tel/Fax: (55) 53619390. Tel: (55) 53988762. Se imprime en Diseño e Impresión Carbajal, S.A. de C.V. Emiliano Zapata 8 Mz. 81, La Cebada San Lorenzo, Xochimilco México, D.F.

Distribuida, publicada y editada por:

**EDITORIAL SIMIENTE, S. A. de C.V.** por convenio con Hoards & Sons Company. Todos los derechos reservados © conforme a las leyes nacionales de los países de habla hispana. Copyright: Título registrado en la oficina de patentes de Estados Unidos (ISSN 1079-2007). Registro Postal: IM15-5084. Autorizado por SEPOMEX. Se prohíbe la reproducción parcial o total del contenido de esta revista en cualquier forma, impresa, audiovisual, computacional, en español o en cualquier otro idioma y presentación sin la autorización por escrito de Hoard's & Sons Company, P.O. Box 801, Fort Atkinson, WI 53538, U.S.A. Suscripción anual normal 35 dólares. Suscripción anual por correo certificado 100 dólares. Valor de este ejemplar, 5 dólares. Números atrasados, 10 dólares (sujetos a disponibilidad). Busque el cupón de suscripción en esta edición.

**Contribuciones:** HOARD'S DAIRYMAN en español está abierta a publicaciones especializadas originales que sean remitidas a sus oficinas en México o en Estados Unidos y que sean aprobadas por nuestros asesores especializados.

#### DISTRIBUIDORES EXCLUSIVOS:

**México, (Chihuahua, Coahuila y Durango)**  
Dr. Arturo Sánchez Mejorada,  
Tel: 52 (871) 717 04 04  
Cel: 521 (871) 269 82 04  
e-mail: arturosanchezmejorada@msn.com

**México, (Querétaro, Hidalgo y Guanajuato)**  
M.V.Z. Román E. Pérez Monter,  
Tel: 52 (442) 220 8304/ (442) 246 7218  
e-mail: repmonter1@prodigy.net.mx

**México, (Aguascalientes y Jalisco)**  
Fidencio Hernández Alcaraz,  
Tel: 01 (333) 635 00 88  
Cel: (045) 331 280 8050

**GRUPO EDITORES AGROPECUARIOS** edita, diseña e imprime revistas, libros, afiches, trípticos, catálogos y material publicitario en general: proporciona servicios de asesoría técnica agropecuaria y publicitaria, incluyendo consultoría y soporte a desarrollo de productos, congresos y reuniones.

# HOARD'S DAIRYMAN

en español

## La Revista Lechera de Vanguardia

Publicada por:  
**Grupo Editores Agropecuarios**  
Alamo 58, Valle de los Pinos,  
54040, Tlalnepantla,  
Estado de México,  
MÉXICO



William D. Hoard 1836 - 1918  
Frank W. Hoard 1866 - 1939  
William D. Hoard Jr. 1897 - 1972  
William D. Knox 1920 - 2005

En Estados Unidos:  
PO Box 801  
Fort Atkinson WI  
53538-0801  
U.S.A.

Fundador:  
W.D. Hoard  
1885

Director:  
Brian V. Knox  
Editor:  
Sheila P. Martínez

### El argumento sobre el peligro de la grasa ha fallecido de muerte natural

Después de una batalla de más de 50 años, las investigaciones médicas y nutricionales han empezado, finalmente, a restaurar la reputación de las grasas saturadas. Aunque no esperamos una disculpa formal de la Asociación Americana de Cardiología (AAC), podemos cantar victoria porque el panel más importante de nutrición humana en Estados Unidos ya no considera al colesterol como "un nutriente preocupante".

Las investigaciones que respaldan las grasas de origen animal o lipoproteínas de alta densidad (LAD) continúan aumentando como una avalancha de nieve cayendo por el talud de una montaña. La evidencia más reciente apareció en la revista en línea Open Heart, en donde los investigadores afirmaron que los consejos dietéticos nacionales en Estados Unidos sobre el consumo de grasa saturada como una forma de reducir las enfermedades cardíacas coronarias carecían de evidencias probatorias sólidas.

Esa declaración contradujo abiertamente los consejos "sanos" de la AAC, publicados en diciembre de 1961 en Minneapolis Tribune, de que "tenemos que eliminar tajantemente la grasa de la leche, la mantequilla en especial; aceptémoslo, no podemos ignorar más el tema, si usted insiste en untar algo a su comida, es mejor usar mayonesa o margarina. Están saliendo a la venta nuevas margarinas que son más aceptables que las anteriores – mezclas de aceites vegetales parcialmente hidrogenados y parcialmente deshidrogenados".

Esa satanización de la mantequilla de vaca se extendió a la conciencia colectiva de todo el mundo a medida que los comerciantes de alimentos sacaron al mercado productos de aceites vegetales a expensas de sus contrapartes de origen animal.

Como muchas cosas en la vida, el destino le ha dado la vuelta a esto. Se ha encontrado que los alimentos con ácidos grasos trans (de los aceites vegetales) son la mayor preocupación medio siglo después. Esas lipoproteínas de baja densidad (LBD), junto con los carbohidratos, frecuentemente en forma de azúcar, pueden ser una fuente sustancial de nuestras enfermedades cardiovasculares. En la prisa por eliminar las grasas, los fabricantes de alimentos frecuentemente agregan azúcares para mejorar el sabor. Esa decisión explica las "panzas" y las "llantas", causando más hipertensión y la proliferación de problemas metabólicos como la diabetes.

Mientras que las grasas animales están regresando a su lugar correcto en los círculos nutricionales, los últimos cincuenta años nos han enseñado que la ciencia de la nutrición necesita mucha más inversión en investigación. Además, antes de satanizar al siguiente grupo alimenticio de nuestras dietas, tenemos que recordar que la nutrición es un tema complejo que incluye una mezcla de moderación y actividad física.

Por nuestra parte, "tenemos que conocer mejor nuestro producto, sus atributos y posibles debilidades; necesitamos más investigación básica en nutrición", como escribió W.D. Knox en Hoard's Dairyman en 1961 en respuesta a la decisión de la AAC publicada en aquel año.

*Redacción Hoard's Dairyman*

HOARD'S DAIRYMAN en español (ISSN 1079-2007) is published monthly for 35 U.S. per year by W.D. Hoard & Sons Company, P.O. Box 801, Fort Atkinson, Wisconsin 53538 in association with Editorial Simiente, S.A. de C.V. Cumbres de Acultzingo, 124 Rincón del Valle, Tlalnepantla, 54040 Estado de México, México. POSTMASTER: Send address changes to Hoard's Dairyman, P.O. Box 801, Fort Atkinson, WI 53538-0801.