

MANTEQUILLA



Apenas hay diferencias entre unas y otras marcas de mantequilla

Las ocho muestras son muy similares en composición nutricional y calidad, e incluso lo fueron también en la cata

LA MANTEQUILLA es un producto graso obtenido exclusivamente de leche o nata de vaca. Su gran aporte calórico y su alto contenido en grasas saturadas y colesterol hicieron que durante estos últimos años se recomendase evitar o limitar su consumo, particularmente a quienes padecían sobrepeso u obesidad, trastornos cardiovasculares asociados a elevados niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Sin embargo,

hoy los nutricionistas defienden que este alimento, consumido con moderación, tiene cabida en una dieta equilibrada.

Aunque en nuestro país (afortunadamente) la grasa de elección para cocinar sea el aceite vegetal, y preferentemente de oliva, la mantequilla sigue siendo ingrediente de recetas de repostería y salsas. Su uso doméstico más común, a pesar de todo, es untarla en pan, dentro del desayuno.

La mantequilla, y es cosa sabida, adolece de una limitación para su uso en la cocina: sometida a más de 90°C de calor se quema formando acroleína, sustancia de sabor y olor desagradable. Ahora bien, si se le aplica un calor suave puede emplearse como grasa para saltear alimentos. De todos modos, si se consume cruda se digiere más fácilmente y conserva mejor sus propiedades nutricionales.

Cómo se elabora

El primer paso es obtener, mediante centrifugación de la leche entera, la nata. Posteriormente, se pasteriza esa nata a 90°C-110° C, con lo que se destruyen enzimas, microorganismos y patógenos que podrían dañar la mantequilla. Para elaborar mantequilla de nata ácida (la predominante en el mercado), la nata se mezcla con bacterias lácticas y se incuba durante un día entre 8°C y 19 °C. Estas bacterias son responsables del sabor y aromas característicos de la mantequilla.

Ya después, la nata se batirá y amasará de forma vigorosa en un proceso que consigue la conversión de nata en mantequilla. Estos procesos determinan también el color, la apariencia, la consistencia y la untuosidad de la mantequilla. El amasado se produce en condiciones de refrigeración

(10°C). Tras él, en caso necesario, se regula el contenido de agua sin superar el máximo permitido. Por último, se envasa, almacena y distribuye en condiciones de refrigeración. Para su envasado se usan materiales resistentes a las grasas e impermeables a la luz.

El etiquetado debe mejorar

Para valorar el etiquetado de estos ocho envases de mantequilla se ha tenido en cuenta tanto las normativas específicas aplicables a este alimento (materias grasas para untar y la norma para la mantequilla) como la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de productos alimenticios. La información obligatoria que debe constar en la etiqueta es: denominación de venta (“Mantequilla”), identificación de la empresa (nombre y dirección), número de registro de la empresa, el contenido de materia grasa total, peso neto, lote (en cuatro dígitos), fecha de consumo preferente, modo de conservación, campo visual y, todo ello, escrito, al menos, en castellano.

Tras revisar los etiquetados, se detectaron algunas irregularidades. Aunque todas las muestras indican el lote de fabricación, President, Arias y Kaiku no lo hacen en el formato obligatorio: cifra de cuatro

Es un producto muy calórico y rico en grasa saturada y colesterol: mejor consumirlo con moderación



MANTEQUILLAS

MARCA	PMI	CENTRAL LECHERA ASTURIANA	PASCUAL	PRESIDENT	KAIKU	RENY PICOT	ARIAS	VRAI
Precio (euros/kilo)	6,43	6,83	6,93	6,98	7,10	7,21	7,81	10,36
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto
Humedad (%) ¹	14,9	14,6	14,9	15,4	14,8	13,1	15	15,6
Extracto seco magro (%) ²	1,5	1,5	1,8	1,9	1,6	1,4	1,7	0,9
Tipo de grasa ⁴	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea	Grasa láctea
Grasa total (%) ³	83,6	83,9	83,3	82,7	83,6	85,5	83,3	83,5
Saturados (%)	67,4	67,9	68,2	67,3	67,4	68,6	67,2	67,5
Monoinsaturados (%)	29,3	28,7	28,2	30	29,2	27,8	29,4	29,2
Poliinsaturados (%)	3,3	3,4	3,6	2,7	3,4	3,6	3,4	3,3
Valor calórico (Kcal/100g)	752	755	750	744	752	769	750	751
Sal (%) ⁵	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

(1) Humedad: se permite un máximo del 16%. Todas las muestras respetan la normativa. (2) Extracto seco magro: sustancias resultantes tras eliminar el agua y la grasa de la mantequilla. Se permite un máximo del 2%. Todas las muestras respetan la norma. (3) Grasa total: se exige que el contenido mínimo grasa se halle entre el 80% y el 90%. Todas las muestras se encuentran dentro de este rango. (4) Tipo de grasa: solo está permitida la utilización de grasa láctea. Todas las muestras respetan la norma. (5) Sal: el máximo permitido en las mantequillas es del 5%. Ninguna muestra contenía sal.

Cómo comprar y conservar la mantequilla

La mantequilla de buena calidad es compacta, no excesivamente dura y de color amarillo más o menos intenso.

En la compra se ha de comprobar la fecha de consumo preferente de la mantequilla y que los envases se encuentren en perfectas condiciones.

Una vez abierto el envase, es fácil que la mantequilla se enrancie al entrar en contacto con el oxígeno del aire. Se formará una capa superficial de color amarillo oscuro que conviene eliminar antes de su consumo. Este proceso de enranciamiento influye no sólo en su color, sino también en el sabor (sabe a rancio) y el aroma (su olor es desagradable), así como

en sus propiedades nutritivas (pierde parte de sus vitaminas).

La mantequilla debe conservarse en frío, a no más de 8°C.

Conviene mantenerla en su envoltura o protección original, y siempre tapada.

Una vez abierto el envase, se conserva durante meses.

La mantequilla **se puede congelar**. De este modo se conserva en óptimas condiciones durante meses.

Para que se pueda untar más fácilmente, conviene retirarla del refrigerador unos diez minutos antes de su empleo.

dígitos, donde los tres primeros representan el día del año y el cuarto el año (un lote de 10 de enero de 2005 sería L 0105). Se trata, en cualquier caso, de una infracción leve. Por otro lado, PMI, Kaiku, Central Lechera Asturiana y Pascual incumplen la norma al no indicar el contenido en materia grasa total. Y junto a "Mantequilla", en la denominación de la etiqueta de Kaiku aparece "Extra", la máxima categoría comercial. Con esta alegación, el fabricante parece querer otorgar a su producto un atributo que le diferencie del resto de mantequillas, cuando esa diferencia no existe, tal y como demostró el análisis realizado. Por su parte, Arias incorpora la leyenda "La mantequilla es un alimento fuente de vitaminas A y D" y la aseveración es cierta pero la norma dice que para poder destacarla debe incluir la composición nutricional del producto, condición que no cumple.

En cuanto a la Información no obligatoria, Arias, Kaiku y Central Lechera Astu-

riana ofrecen un número de teléfono de atención al consumidor. Por otro lado, sería recomendable que las mantequillas (por su gran proporción de grasas saturadas y por su aporte calórico) incluyeran en las etiquetas su composición nutricional. De las ocho muestras, sólo Central Lechera Asturiana ofrece esta información.

Muy similares en todo

La mantequilla es una grasa que, según la norma, debe contener no más del 16% de agua, un máximo del 2% de extracto seco magro (lo que queda tras quitar el agua y la grasa) y entre un 80% y 90% de materia grasa total. Proteínas e hidratos de carbono se encuentran en cantidades inferiores al 1%.

Por otra parte, la mantequilla contiene mucho colesterol: 230 miligramos cada cien gramos. La nata empleada tiene que proceder exclusivamente de leche de vaca y la sal no puede representar más del 5% del producto. Una vez analizadas en labo-

UNA A UNA, OCHO MANTEQUILLAS

PMI

Sale a 6,43 euros/kilo, es la más barata



→ La mejor relación calidad-precio. Etiquetado incorrecto: no indica el contenido de materia grasa total. En cata es elogiada por su "color", "olor", "sabor" y "consistencia", pero criticada por "sabor intenso".

LECHE CENTRAL ASTURIANA

Sale a 6,83 euros/kilo



✿ Otra buena opción. Etiquetado incorrecto: no indica el contenido de materia grasa total. En cata gusta por su "sabor" y "sabor que deja"; no recibe críticas.

PASCUAL

Sale a 6,93 euros/kilo



Etiquetado incorrecto: no indica el contenido de materia grasa total. En cata gusta su "consistencia" y "sabor residual", pero es criticada por su "olor" y por "difícil de untar".

PRESIDENT

Sale a 6,98 euros/kilo



Etiquetado incorrecto: no indica el lote en forma de 4 dígitos. En cata gustan su sabor y su consistencia, pero se anotaron críticas por "poco sabor".

ratorio, se comprobó que todas las muestras cumplían con los requisitos exigidos por la norma y que lo hacían con resultados similares.

Cuando el fabricante añade sal a esta grasa, la denominación de venta del producto irá acompañada por la expresión “salada” o “con sal” y su presencia en el alimento no superará el 5%, así lo establece la normativa vigente. Ninguna de las muestras estudiadas se comercializa como mantequilla salada, y se comprobó que ninguna contenía sal.

Se constató, asimismo en todos los casos, que la grasa utilizada era grasa láctea y que se encontraba en una cantidad dentro del rango fijado por la norma: entre un 80% y un 90%. En cuanto al perfil lipídico, las ocho muestras depararon un resultado similar al bibliográfico de referencia: el 67% de la grasa era saturada, mientras que el 30% era monoinsaturada y el 3%, poliinsaturada. La mantequilla es

un producto con un alto contenido graso (el 83% de media), lo que explica su enorme valor calórico: 750 calorías cada cien gramos.

En este análisis, las diferencias en valor energético fueron irrelevantes: desde 744 hasta 769 calorías cada cien gramos.

Dado que la mayor parte de la mantequilla es grasa láctea, también es digno de consideración su aporte de vitaminas liposolubles, en especial de la vitamina A (100 gramos de mantequilla cubren la cantidad diaria recomendada, CDR, de esta vitamina), la vitamina D (representaría el 15% de CDR) y E (cien gramos de mantequilla significarían el 20% de CDR de esta vitamina).

Por otra parte, los técnicos de CONSUMER realizaron un amplio análisis microbiológico a estas ocho muestras de mantequilla, y comprobaron que todas ellas se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario. ◀

Se han analizado ocho mantequillas en envases de 250 gramos cuyo coste variaba muy poco entre seis de ellas: desde los 6,43 euros el kilo de PMI hasta los 7,21 de Reny Picot. La de Arias llegaba a 7,81 euros, pero la más cara (10,36 euros el kilo) fue Vrai, que se anuncia ecológica.

La mantequilla es un derivado lácteo muy calórico (750 calorías cada cien gramos), debido a su gran contenido en grasa (entre el 83% y el 85,5% del producto).

Su elevada proporción de grasas saturadas (el 67% de la grasa) y colesterol (230 mg/100 g) la hacen desaconsejable para personas con problemas cardiovasculares y para quienes deben controlar su colesterol.

Etiquetado incorrecto en seis muestras. La carencia principal fue no indicar el contenido de materia grasa.

Es un producto homogéneo y poco variable: la composición de las ocho muestras es similar, su estado higiénico-sanitario fue en todos los casos correcto, todas respetan la norma de calidad.

La similitud se reflejó también en la cata: apenas se percibieron diferencias.

Vrai (ecológica) no se distingue del resto en ninguno de los aspectos analizados.

La mejor relación calidad-precio es PMI, la más barata. Otra opción: Central Lechera Asturiana, la segunda más barata.

KAIKU

Sale a 7,10 euros/kilo



Etiquetado incorrecto: no presenta el lote en forma de 4 dígitos, no indica el contenido de materia grasa total y, además, indica categoría “Extra” cuando no procede.

En cata gusta por su “buen color”, “olor”, “sabor”, “fácil de untar” y “sabor que deja”, y es criticada por “poco sabor” y “grasienta”.

RENY PICOT

Sale a 7,21 euros/kilo



Una de las sólo dos que lucían etiquetado conforme a norma.

En cata gusta por su “color” y porque “se extiende muy bien”; no recibiendo crítica alguna.

ARIAS

Sale a 7,81 euros/kilo, cara



Etiquetado incorrecto: no indica el lote en forma de 4 dígitos y no informa de la composición cuando debiera hacerlo, porque hace alegaciones nutricionales.

En cata gusta por su “color” y “sabor a mantequilla”, pero es criticada por “sabor poco intenso” y “grasienta”.

VRAI

Sale a 10,36 euros/kilo, la más cara



Indica que es ecológica. Junto a Reny Picot, las dos únicas con un etiquetado correcto.

En cata es alabada por “sabor intenso”, “se unta bien” y “sabor que deja”, pero no gusta por resultar “grasienta”.

