



6 MUESTRAS DE MANTEQUILLA Y CUATRO DE MARGARINA, ANALIZADAS

## Mejor margarina que mantequilla

LA MARGARINA TIENE MENOS GRASA Y APORTA MENOS CALORÍAS. ADEMÁS, EL PERFIL DE SU GRASA ES MÁS SALUDABLE, AL TENER MENOS GRASAS SATURADAS E, INCLUSO, MENOS GRASAS TRANS. SALE MÁS BARATA, SE UNTA MEJOR, Y NO FUE INFERIOR EN LA CATA

¿Mantequilla o margarina? Aunque hay quienes tienen claras sus preferencias, la duda asalta a muchas personas cuando hay que preparar las tostadas del desayuno, los bocadillos de los niños y ciertas salsas o platos. Ambos son alimentos sin apenas proteínas ni hidratos de carbono (menos de un 1% de ambos nutrientes), pero muy grasos y calóricos cuya ingesta conviene moderar, pero hay particularidades que los distinguen. No es la menor que la mantequilla tiene origen animal y procede exclusivamente de leche o nata, mientras que la margarina se obtiene con complejos procesos tecnológicos a partir de aceites vegetales (aunque puede elaborarse con grasa animal, hoy casi todas son 100% vegetales). También es lugar común que el tradicional sabor de la mantequilla y su imagen de producto más natural le han hecho ganar adeptos frente a la margarina. Que, aunque nace apenas hace unas décadas como resultado de las necesidades y esfuerzos de la industria alimentaria, no carece de un par de

MARCA	MANTEQUILLAS				MANTEQUILLAS FÁCILES DE UNTAR		MARGARINAS			
	Arias	Breda	Pascual	Central Lechera Asturiana	Arias (Fácil de Untar)	President (Fácil de Untar)	Flora	Tulipán	Ligeresa	Artua
Denominación de venta	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Margarina 3/4	Margarina 3/4	Margarina vegetal ligera	Materia grasa para untar 55%
Alegaciones nutricionales	"fuente natural de vitamina A"	"Sin sal"	"Fuente de vitaminas A, D y E"	-	-	-	100% vegetal "con folic B y omega 3 y 6"	"con calcio, leche y vitaminas A-D-E"	"con vitaminas A, D y E", "todo el sabor, menos calorías"	"sin colorantes"
Formato (g)	125 (10x12.5)	500	250	250	250	250	250	250	250	250
Precio (€/kg)	9,11	8,32	7,88	8,43	9,28	7,43	5	3,93	5,10	5,13
Humedad <sup>1</sup> (%)	15	16	15	13	15	16	40	37,5	57	43
Extracto seco <sup>2</sup> magro (%)	1,4	2,2	2,3	1	1,4	2,6	0,5	1,2	2,8	0
Grasa <sup>3</sup> (%)	83,8	82	82,6	85,8	83,1	81,7	60	61,3	40,4	56,8
Ácidos Grasos Saturados (%)	69,5	70	70	69	66	69	21	31	27,5	35
Ácidos Grasos Insaturados (%)	28	28	28	28	31	28,5	79	68	72	65
Relación Insaturados/Saturados	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	3,8	2,2	2,6	1,9
Ác. G. Trans (% grasa)	2,4	2,4	2,4	2,6	2,7	2,3	0,7	0,8	0,7	0,7
Ác. Grasos Trans (g /100g de producto)	2	2	1,7	2,1	2,2	1,9	0,4	0,5	0,3	0,4
Valor calórico (cals./100g)	754	738	743	772	748	735	539	552	364	511
Tipo de grasa	Láctea	Láctea	Láctea	Láctea	Láctea	Láctea	Vegetal	Vegetal	Vegetal	Vegetal
Cloruro sódico <sup>4</sup> (%)	0,04	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,23	0,32	0,73	0,51
Sorbato potásico <sup>5</sup> E-202 (ppm)	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	92	102	103	95
Acidez <sup>6</sup> (% como oleico)	-	-	-	-	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4
Calcio (ppm)	168	206	204	147	154	202	61	1326	52	48
Vitamina A (ppm)	6,7	6,8	5,3	6,8	7,9	7,3	7,7	8,8	5,8	5,3
Vitamina B12 (µg/kg)	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-
Vitamina B2 (ppm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
Vitamina B6 (ppm)	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-
Vitamina D3 (µg/kg)	10	10	6	224	33	5	95	88	51	64
Vitamina E (ppm)	12	13	10	11	14	11	195	181	165	115
Vitamina B9 (ppm)	-	-	-	-	-	-	5	-	-	<0,01
Cata (de 1 a 9)	6,1	6,9	5,6	5,5	6,5	6,9	6,8	6,4	6,9	6,2

(1) Máximo para la humedad: en mantequilla, 16%; en margarinas no hay máximo. (2) Máximo para el extracto seco magro: en mantequilla, 2%; en "margarinas" no hay. (3) Grasa: Las "mantequillas" han de tener un contenido de materia grasa igual o superior al 80% e inferior al 90%; las "margarinas tres cuartos", un mínimo del 60% y un máximo del 62%; las "semimargarinas", un mínimo del 39% y un máximo del 41%. Y la "materia grasa de untar X%", un contenido de grasa de uno de estos rangos: inferior al 39%, superior al 41% e inferior al 60%, o superior al 62% e inferior al 80%. (4) Máximo para cloruro sódico: en mantequillas, 5%; en margarinas no hay máximo. (5) Sorbato potásico: permitido en margarinas, con un máximo de 1.000 ppm en preparados grasos (excluida la mantequilla) con un mínimo de grasa del 60%, y 2.000 ppm para preparados grasos con menos de un 60% de grasa. (6) Acidez: Máximo del 0,5% en las margarinas, expresado en ácido oleico\*.

convincientes argumentos: cuesta mucho menos -casi la mitad- que la mantequilla y resulta más fácil de untar al ser su grasa más blanda.

Si, tal y como ha hecho CONSUMER EROSKI en este análisis comparativo, se comparan en laboratorio las mantequillas más vendidas (cuya materia grasa, toda ella láctea, representará entre el 80% y el 90% del producto: se analizaron seis, las convencionales de Arias, Breda, Pascual y Central Lechera Asturiana y las "fáciles de untar" de Arias y Président) con las margarinas más consumidas se comprueba que la margarina es más saludable para un consumo frecuente. Así de rotundo.

Se analizaron, además de las seis mantequillas citadas, Flora y Tulipán, dos margarinas de las denominadas "tres cuartos" porque en lugar del 80%-90% de grasa que deben tener para llamarse margarinas contienen entre el 60% y el 62% de grasa, toda ella de origen vegetal; tam-

bién se incluyeron en este análisis la margarina Artua, que es en realidad "materia grasa para untar 55%", y la "semi-margarina" Ligeresa, que tiene un 40% de grasa. En total, por tanto, 10 muestras que han sido comparadas como si se tratara del mismo producto, dado que sus usos culinarios y alimentarios son idénticos.

### LA MARGARINA, MÁS SALUDABLE

¿Por qué se concluye que la margarina es más saludable que la mantequilla para un consumo frecuente? Porque tiene mucha menos grasa (entre el 57% de Artua y el 40% de Ligeresa, frente al 83% de media de las mantequillas) y porque, además, esa grasa tiene un perfil más cardiosaludable: la proporción de ácidos grasos saturados es notablemente inferior, tiene en torno a un 30% de media de saturados frente al casi 70% de las mantequillas. Y la margarina carece de colesterol, cuando la mantequilla lo con-

tiene en cantidad considerable (250 mg/100 g). También es menos energética: aporta entre 500 y 550 calorías cada cien gramos, frente a las 748 calorías cada cien gramos que, de media, aportan las mantequillas. Influye mucho en la composición nutricional de la margarina que un 44% del producto, de media, es agua, mientras que en la mantequilla sólo representa el 15%.

La balanza favorece a la mantequilla en sólo dos parámetros: carece de aditivos, cuando las margarinas los contienen en generosa diversidad (emulgentes, conservantes, acidulantes, aromas y colorantes) y, por otro lado, la sal de las margarinas, sin ser excesiva (tienen entre el 0,2% y el 0,7% de sal, cuando se considera que un alimento es demasiado salado a partir del 1,5%), multiplica por diez la insignificante cantidad de las mantequillas (0,04% de sal, de media). También puede considerarse como ventaja de la mantequilla, si bien menor respecto de las anteriores, que sus vitaminas y calcio son naturales, mientras que en las margarinas se añaden en el proceso industrial de elaboración; ello, porque la grasa de la mantequilla, aunque resulte menos saludable para nuestro organismo, contiene nutrientes de los que carecen las grasas vegetales.

### NOVEDADES EN LA GRASA TRANS

Pero hay aún otro apartado nutricional importante en el que vencen las margarinas a las mantequillas. Es el de las grasas trans, cuyo efecto en la salud se considera aún peor que el de las saturadas, ya que contribuyen a elevar el nivel del colesterol malo (LDL) y a disminuir el colesterol bueno (HDL). Suponen, de media, estas grasas trans, el 0,7% de la grasa en las margarinas, frente a un 2,5% en la mantequilla, si bien en la mantequilla son grasas trans naturales, lo que se presume podría hacerlas menos perjudiciales que las surgidas del proceso tecnológico -hidrogenación de las grasas vegetales- que se sigue para producir la margarina. No hay aún acuerdo científico al respecto y se sigue investigando; de todos modos, al ser idéntica la estructura molecular de las grasas trans naturales a la de las no naturales, parece prudente ser cautos y adjudicarles, en un principio, efectos similares en nuestro organismo. Lo que más llama la atención es que esta ventaja nutricional de la margarina frente a la mantequilla no siempre fue la que hoy se constata, más bien al contrario. Un análisis publicado en 1996 por esta revista reveló que el 8,6% de la grasa de las margarinas lo componían, de media, los ácidos grasos trans; en un comparativo posterior (publicado en 2001) y también de CONSUMER EROSKI, la media de grasas trans en las margarinas se redujo hasta el 1,5%, mientras que en este último, 13 años después del primero, representa sólo el 0,7%. Puede concluirse que los productores de margarinas han sabido modernizar la fórmula de su producto y adecuarla tanto a las futuras normativas europeas, que se

prevén muy exigentes con la reducción de las grasas trans en la industria alimentaria –se habla incluso de prohibición-, como a unos consumidores cada vez mejor informados y más exigentes con su alimentación, que han comenzado a vincularla decisivamente con el cuidado de su salud. Hay que decir también que comienzan a verse en el mercado mantequillas ligeras con contenidos en grasa en torno al 50%, e incluso con sólo el 20% de grasa, lo que significa una importante reducción de calorías, grasa saturada y grasas trans, es decir, convertir en más saludable al producto.

### BUENOS PRODUCTOS

Tanto mantequillas como margarinas, lo ha comprobado el análisis, son productos bien elaborados (por ejemplo, las margarinas contienen todas las vitaminas que anuncian y en cantidades superiores a las declaradas) y resultan seguros para el consumo (el estado higiénico-sanitario fue correcto en las 10 muestras). Y cumplen la normativa de calidad (humedad, extracto seco magro, sal, proporción y origen –vegetal o animal- de la grasa, empleo de aditivos y su cantidad, acidez) en todos sus extremos, salvo en irregularidades de escasa relevancia que afectaban al etiquetado de las seis mantequillas.

Por otra parte, la cata se hizo con el alimento en crudo y se integraron en la misma tanto mantequillas como margarinas: una cata ciega en la que los jueces ignoraban si se trataba de uno u otro producto. ¿Y lograron mejores calificaciones las mantequillas? Pues no. La nota máxima lograda por las mantequillas fue 6,9 puntos (la obtuvieron Breda y Président “fácil de untar”), mientras que la de las margarinas (Ligeresa y Flora) fue casi la misma: 6,9 y 6,8 puntos; sin embargo, las dos peores calificaciones de las mantequillas (Pascual y Central Lechera Asturiana) se quedaron en torno a 5,5 puntos mientras que la peor de las margarinas (Artua) superó los 6 puntos. Tanto los resultados de la cata como los de los análisis de laboratorio evidenciaron que las mantequillas convencionales y las “fáciles de untar” son productos casi idénticos y lo son tanto en composición nutricional como en características organolépticas.

La lógica apuntaba a que el galardón de mejor relación calidad-precio debía adjudicarse a una margarina. Y así fue: correspondió a Ligeresa, una margarina que puede considerarse light (tiene el 40% de grasa, cuando en las demás este nutriente representa entre el 57% y el 61% del producto) y que a un precio (5,1 euros el kilo) intermedio para una margarina pero muy inferior al de las mantequillas (8,4 euros el kilo, de media) ofrece la composición nutricional más saludable. Además, Ligeresa resultó una de las tres muestras preferidas (dos margarinas y una mantequilla) en la cata. //



## 10 MANTEQUILLAS Y MARGARINAS

### MANTEQUILLAS

#### ARIAS “Mantequilla”

Envase de plástico, de 10 unidades de 12,5 gramos cada una. Sale a 9,11 euros el kilo, la segundo más caro de las 11 muestras de este comparativo.

**Alegaciones nutricionales:** “Fuente natural de vitamina A”.

**Etiquetado incorrecto:** no presenta el lote en forma de cuatro letras. Aunque no sea obligatorio, indica sus ingredientes: nata y fermentos lácticos.

La de más grasa (84% del producto) y la más energética, con 754 calorías cada cien gramos, si bien todas tienen un poder calórico similar. Casi el 70% de su grasa es saturada. Grasas trans (naturales): 2,4% de la grasa.

**En la cata** logra 6,1 puntos: gusta por su “color” y no es criticada en ningún parámetro.

#### BREDA “Mantequilla”

Lata de 500 gramos, sale a 8,32 euros el kilo.

**Alegaciones nutricionales:** “Sin sal” (efectivamente, tiene sólo el 0,04% de sal).

**Etiquetado incorrecto:** no presenta el lote en forma de cuatro letras.

Casi el 83% del producto es grasa. Es una de las muestras con mayor proporción de grasa saturada (representa el 70% de la grasa). Las grasas trans (naturales), aún menos saludables que las saturadas, representan el 2,4% de la grasa.

**En la cata** consigue 6,9 puntos: gusta por ser “sabrosa” y por “cremosa” y no recibe críticas en ningún parámetro.

#### PASCUAL “Mantequilla”

Tarrina de 250 gramos, sale a 7,88 euros el kilo y es una de las mantequillas más baratas.

**Alegaciones nutricionales:** “Fuente de vitaminas A, D y E”.

**Etiquetado incorrecto:** no expresa la cantidad total de materia grasa en porcentaje (la mención que hace es “Min. 80% M. G.”) Además, hacer una alegación nutricional (“fuente de vitaminas...”) le obliga a incluir lista de ingredientes, exigencia que incumple.

El 83% del producto es grasa, y es una de las mantequillas con mayor proporción de grasa saturada (el 70% de la grasa total). Las grasas trans (naturales) representan el 2,4% de la grasa.

**En la cata** fue una de las dos peores, al obtener sólo 5,6 puntos: gusta por su “sabor” y “color” pero es criticada porque “no se extiende bien”.

#### CENTRAL LECHERA ASTURIANA “Mantequilla”

Tarrina de 250 gramos, sale a 8,43 euros el kilo.

**Etiquetado incorrecto:** facilita la información mediante la composición nutricional, pero no lo hace tal y como exige la norma (Materia grasa total, en porcentaje).

La mantequilla más grasa (86%) y energética (772 calorías cada cien gramos), si bien en ambos parámetros todas las comparadas son similares.

**En la cata** fue una de las dos peores, con sólo 5,5 puntos: gusta por su “color” pero fue criticada porque “no se extiende bien”.

### MANTEQUILLAS “FÁCIL DE UNTAR”

#### PRÉSIDENT “Mantequilla fácil de untar”

Tarrina de 250 gramos, sale a 7,43 euros el kilo y es la mantequilla más barata de las comparadas. Dentro de las mantequillas, la mejor opción.

**Etiquetado incorrecto:** no indica el lote en forma de cuatro letras.

Una de las mantequillas menos grasas (82%) y calóricas (735 cal/100 gramos), si bien en ambos parámetros son todas similares.

**En la cata** se reveló como la mantequilla más preferida y como una de las tres mejores muestras de todo el comparativo: logró 6,9 puntos y gustó por su “color” sin ser criticada en ningún parámetro. Pero tampoco fue elogiada por resultar más fácil de extender.

#### ARIAS “Mantequilla fácil de untar”

Tarrina de 250 gramos, sale a 9,28 euros el kilo y es la más cara de las comparadas.

**Etiquetado incorrecto:** no presenta el lote en forma de cuatro letras. Aunque no sea obligatorio indica sus ingredientes: nata y fermentos lácticos.

El 83% es grasa. Es una de las mantequillas con menos proporción de grasa saturada (66% de la grasa total) pero también una de las más energéticas (748 calorías cada cien gramos), si bien en los tres parámetros todas las comparadas son similares.

**En la cata** se le califica con 6,5 puntos: gusta por su “sabor” y no es criticada en ninguno de los parámetros estudiados. Pero tampoco fue elogiada por resultar más fácil de extender.

## MARGARINAS

### LIGERESA

"Margarina vegetal ligera".

Tarrina de 250 gramos, sale a 5,10 euros el kilo. Es la mejor relación calidad-precio de todo este comparativo.

#### Alegaciones nutricionales:

"con vitaminas A, D y E", y "todo el sabor, menos calorías".

En el listado de ingredientes indica leche desnatada. Añade vitaminas E, A y D, y lo hace en cantidad conforme a la declarada.

Es, con notable diferencia, la muestra con menos grasa (sólo representa el 40% del producto), y la menos energética (364 calorías cada cien gramos, cuando las otras margarinas superan las 500; y las mantequillas, las 730 calorías cada cien gramos), y una de las más saludables (el 27% de la grasa es saturada, y el 0,7, grasas trans). Un pequeño pero: aunque no contiene una cantidad excesiva de sal (0,73%) es la muestra más salada de las diez comparadas.

En la **cata** logra 6,9 puntos y es una de las tres (de las once comparadas), más preferidas: gusta por "fácil de extender" y por su "color" y no es criticada en ningún parámetro.

### FLORA

Es una "margarina tres cuartos" con el 60% de grasa.

Tarrina de 250 gramos, sale a 5 euros el kilo.

#### Alegaciones nutricionales:

"100% vegetal", "con folic B y Omega 3 y 6".

Añade vitaminas E, A y D, y también (es la única que las contiene) B9, B6 y B12. En todas ellas, la cantidad es conforme con la declarada.

La alegación "con Omega 3 y 6", aun siendo cierta, confunde por partida doble: estas grasas también las contienen las otras margarinas, y además son omegas de cadena corta, y no los que previenen las enfermedades cardiovasculares, que son los EPA y DHA.

Tiene abundante grasa (60%), pero el perfil de su grasa es el más saludable, por el escaso contenido en grasa saturada (sólo el 21% de la grasa, cuando en el resto de margarinas va desde el 27% hasta el 35%; y en las mantequillas roza el 70%) y por su proporción de grasa trans (0,7% de la grasa, igual que el resto de margarinas pero mucho menos que las mantequillas, que tienen entre el 2,3% y el 2,7% de grasas trans). Es la margarina con menos sal, el 0,2%.

En la **cata** consigue 6,8 puntos y figura entre las tres muestras más preferidas: gusta por "fácil de extender" y no fue criticada en ningún parámetro.



### TULIPÁN

"Margarina tres cuartos" con el 61% de grasa.

Tarrina de 250 gramos, sale a 3,93 euros el kilo, es la más barata de todo el comparativo.

#### Alegaciones nutricionales:

"con calcio, leche y vitaminas A-D-E".

**Etiquetado correcto:** En el listado de ingredientes indica leche desnatada y sales de calcio. Añade vitaminas A, D y E, y en cantidad conforme a la declarada.

Particularmente enriquecida en calcio (1326 ppm, partes por millón).

En la **cata** consigue 6,4 puntos, gusta por "fácil de extender" y por su "color" y no es criticada en ninguno de los parámetros.



### ARTUA

"Materia grasa para untar 55%".

Tarrina de 250 gramos, sale a 5,13 euros/kilo.

#### Alegaciones nutricionales:

"sin colorantes".

Tiene el 57% de grasa, y de ella es saturada el 35%, la mayor proporción dentro de las margarinas y por tanto, el perfil lipídico menos saludable, si bien mucho mejor que el de las mantequillas (cercano al 70% de grasa saturada).

Declara un 51% de aceite de germen de maíz (es la única margarina que informa de -parte de-, en este caso- la grasa vegetal que utiliza), y es la única margarina que asegura no contener colorantes, si bien indica otros aditivos (emulgentes, conservante, aromas) presentes en las otras.

Añade vitaminas E, A y D, y es la única que contiene B2; en todas, la cantidad es conforme con la declarada.

En la **cata** obtiene 6,2 puntos, gusta por "fácil de extender" y no es criticada en ningún parámetro.

