

Margarina o mantequilla, esa es la cuestión

La primera tiene menos grasa saturada, aporta menos calorías y el perfil de su grasa es más saludable, pero ambas deben tomarse de manera ocasional y moderada

¿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, aunque muy grasos y calóricos y con ciertas particularidades que los distinguen. La principal es 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). No hay duda de que el sabor tradicional de la mantequilla y su imagen de producto más natural han colaborado a mantener fieles a sus adeptos. La margarina, por su parte, creada apenas unas décadas atrás como resultado de las necesidades y esfuerzos de la industria alimentaria, no está por detrás en convincentes argumentos: su precio es más asequible y resulta mucho más fácil de untar ya que su grasa es más blanda. La discusión de si es más saludable tomar una u otra viene de lejos y las recomendaciones han apoyado a los distintos bandos a lo largo de los años: lo que un primer momento era lo más saludable, pasó a no serlo

tanto y vuelta a empezar. Para resolver estas dudas y conocer aún más en profundidad las particularidades de la mantequilla y la margarina presentamos la siguiente Guía de Compra.

MISMO USO, DISTINTO ORIGEN

Los aceites y las grasas suelen dividirse en tres grandes grupos: las de origen vegetal, como el aceite de oliva o la manteca de coco, animal (mantequilla o manteca de cerdo) y las modificadas, por ejemplo la margarina o los preparados grasos. En concreto, la mantequilla se obtiene de la grasa de la leche, normalmente de la vaca, y contiene un mínimo de grasa del 80%, un máximo de un 12% de agua y un 2% de extracto magro lácteo. La margarina es una grasa modificada que contiene un mínimo del 80% de grasa, como la mantequilla, pero que puede contener más agua, hasta un 18%. Aunque su grasa puede ser tanto vegetal como animal hoy en día lo más frecuente es que sea vegetal.

La elaboración de la mantequilla es tan simple como agitar y batir leche hasta que sus componentes no grasos se separen. De hecho, se cree que su origen, datado 9.000 años antes de Cristo, fue por pura casualidad. Su materia prima es la grasa de la leche, que, en la actualidad,



se separa mediante unas máquinas denominadas desnatadoras. Después, para evitar la proliferación de microorganismos se pasteuriza la grasa y posteriormente se amasa para darle forma. La margarina, cuyo origen se remonta a finales del siglo XIX, surgió para ofrecer una alternativa más económica a la mantequilla. Se produce mediante un procedimiento denominado "hidrogenación" que consiste en solidificar grasas líquidas de origen vegetal, en especial procedentes de maíz y girasol, hasta dar con un producto untable y que se funde con mayor facilidad que la mantequilla.

DONDE DIJE DIGO...

La discusión sobre si es más saludable tomar mantequilla o margarina es también veterana. El gran auge de la segunda se produjo en la década de los 70 y los 80, cuando se constató de forma clara que las grasas saturadas (muy presentes en la mantequilla) incrementaban el colesterol sanguíneo. En esa época, se recomendó de forma explícita sustituir la mantequilla por margarina y evitar así el riesgo cardiovascular asociado a una alta ingesta de grasas saturadas.



Tan solo diez años después, diversos estudios constataron que el proceso de hidrogenación con el que se originaba la margarina generaba ácidos grasos "trans", más perjudiciales que las grasas animales. Se llegó a la conclusión de que el consumo elevado de ácidos grasos "trans", además de elevar el colesterol LDL (el llamado "colesterol malo"), también disminuye el HDL ("colesterol bueno"), eleva la tensión arterial y favorece el desarrollo de diversos tipos de cáncer. Las tornas, por tanto, cambiaron, y diversos expertos consideraron más recomendable el consumo de mantequilla.

Sin embargo, la industria alimentaria no tardó en responder. Empezó a aplicar nuevas tecnologías en el proceso de elaboración de la margarina para evitar la formación de ácidos grasos trans. Hoy es poco frecuente encontrar en las margarinas cantidades de grasas trans que puedan ejercer efectos negativos sobre la salud.

¿QUÉ ES MÁS RECOMENDABLE?

Una vez resuelta la cuestión de las grasas trans, la decisión sobre cuál es más o menos saludable recae en su contenido en grasas totales, grasas saturadas, sodio y en su aporte energético.

La mantequilla estándar es, en general, la opción menos recomendable para un consumo habitual. Un dato importante a la hora de evaluar la idoneidad del consumo de margarina o mantequilla es saber que una ración doméstica de mantequilla (unos 13 gramos) aporta casi 7 gramos de grasas saturadas mientras que la margarina no alcanza los 2,5 gramos. El aporte en grasa saturada de una ración de mantequilla por sí solo representa la mitad del máximo que se recomienda consumir en un día en una dieta estándar (unos 15 gramos). En el resto de nutrientes que la margarina y la mantequilla con-

tienen, aunque existen claras diferencias, estas no son tan relevantes si se observa la dieta en su conjunto. Por ejemplo, aunque la margarina con sal tiene una cantidad considerable de sodio en comparación con el resto de productos de esta gama, sería preciso consumir nada menos que 23 raciones para superar las recomendaciones de ingesta de sodio (2,4 gramos diarios).

Las calorías son otro de los motivos que hacen que la balanza se decante del lado de la margarina: una ración de mantequilla aporta 97 kcal, la margarina 27 menos, 70 kcal.

SU LUGAR EN LA DIETA

Las grasas ejercen importantísimas funciones en el ser humano: actúan de reserva energética, contribuyen al buen estado de la piel o el cabello, ayudan a regular temperatura corporal e incluso regular funciones hormonales vitales. No obstante, el consumo de grasa en España cubre el 40% de la energía de la dieta, algo que supera el límite superior establecido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (35%). Sin embargo, no está del todo claro en el ámbito científico que las grasas totales (sin diferenciar el tipo de grasa) contribuyan a la ganancia de peso o a incrementar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, siendo más plausible que el abuso de las calorías, provengan de donde provengan, sean el verdadero responsable de la ganancia de peso.

Si está consensuado el riesgo que supone exceder las recomendaciones de consumo de grasas



Aprender a leer el etiquetado

La mantequilla es de origen animal, la margarina vegetal. La primera es menos saludable, la segunda lo es más (siempre que su consumo sea ocasional y moderado). Estas son en pocas palabras las características que definen a una y otra. Una vez definidas, conviene aclarar algunas de las expresiones y leyendas que son frecuentes en el etiquetado de estos productos.

- › **Margarina 3/4:** significa que contiene tres cuartas partes de la grasa que suele contener una margarina tradicional. Así, en vez de aportar un 80% de grasa, contiene un 60%.
- › **Sin grasas trans:** esta mención hace referencia a que en el proceso de elaboración no se ha generado este tipo de ácidos grasos muy inestables y que incrementan el riesgo de sufrir patologías crónicas, denominados ácidos grasos trans.
- › **Grasas vegetales/grasas animales:** aunque el consumo habitual de grasas de origen animal suele ser más perjudicial para

la salud que el de las de origen vegetal, no siempre las grasas vegetales son mejores: existen grasas, como las de coco o palma, cuyo contenido en grasas saturadas es notable.

- › **Vitaminas:** la mantequilla es fuente de vitaminas liposolubles (como las vitaminas A o, D), mientras que las margarinas suelen enriquecerse con ellas, o con otros nutrientes (ácidos grasos omega-3, vitaminas B2, E, etc). En todo caso, no está claro que su inclusión en la dieta compense el riesgo que conlleva la cantidad elevada de calorías que aportan ambas.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN MARGARINA Y MANTEQUILLA?

	ENERGÍA (kcal)	GRASAS (g)	SATURADAS (g)	AZÚCARES (g)	SAL (g)	FIBRA (g)
MANTEQUILLA	96,98	10,66	7,28	0,10	0,00	0
MANTEQUILLA SIN SAL	96,59	10,66	7,63	0,07	0,00	0
MANTEQUILLA LIGHT	48,36	5,33	3,51	0,00	0,33	0
MARGARINA	70,59	7,80	2,47	0,07	0,26	0
MARGARINA DE MAÍZ	65,00	7,15	2,60	0,00	0,07	0
MARGARINA LIGERA	47,32	5,20	1,56	0,07	0,07	0
MARGARINA LIGERA, CON ACEITE DE OLIVA	48,10	5,20	1,30	0,00	0,03	0
MARGARINA CON OMEGA 3	70,20	7,80	1,43	0,00	0,03	0
MARGARINA CON ESTEROLES VEGETALES*	41,60	4,55	1,04	0,00	0,03	0
MARGARINA CON SABOR A MANTEQUILLA	84,50	9,10	2,60	0,00	0,00	0

Semáforo nutricional de diversos tipos de mantequillas o margarinas, según una ración de consumo, definida en 13 gramos.

*La margarina con esteroles vegetales solo está indicada en pacientes con hipercolesterolemia.

trans. Los ácidos grasos trans inciden negativamente en las enfermedades cardiovasculares, la muerte súbita cardíaca o la diabetes tipo 2. Se sabe que los españoles consumen un 0,7% de la energía a partir de las grasas trans, cifra que está por debajo del máximo recomendado por las autoridades sanitarias (1%). Ahora bien, la gran mayoría de margarinas presentes hoy en el mercado carece de grasas trans, y ello obliga a revisar el otro nutriente "conflictivo" en mantequillas o margarinas: las grasas saturadas. De hecho, las entidades de referencia han insistido en que cuando se reformulen las margarinas para reducir su contenido en grasas trans ello no conlleve elevar las saturadas más de la cantidad inicial.

Algunas marcas de margarina vienen enriquecidas con omega-3, un tipo especial de ácido graso. Pese a que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria permite realizar declaraciones de salud que vinculen la ingesta de estos ácidos grasos con el mantenimiento (pero no disminución), de los niveles de colesterol en sangre, lo cierto es que los estudios que evalúan su papel en nuestro organismo muestran resultados que no sustentan que mejoren la salud o prevengan patologías.

Por tanto de nuevo, a la hora de determinar cuál es la opción más recomendable entre margarina o mantequilla se deben tomar como referencia las grasas saturadas que cada una aporta. La última revisión sobre estos ácidos grasos, realizada por el Departamento de Salud del Reino Unido, reafirma el consejo de disminuir este tipo de nutrientes, debido a su relación con el riesgo cardiovascular. La ingesta de saturadas en España cubre el 12,1% de la energía de la dieta, una cifra algo por encima del máximo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (10%) o por el Comité Científico Asesor de las Guías Dietéticas Americanas (7%).

La mantequilla aporta más del doble de grasas saturadas que cualquier tipo de margarina. De hecho, aporta cinco veces más que la margarina ligera o light. Por su parte, la mantequilla ligera tiene la mitad de grasas saturadas que la normal, pero sigue aportando más saturadas que cualquier otra margarina. Con todo, la opción más recomendable sigue siendo la margarina. De hecho, la Asociación Americana del Corazón calcula que sustituir en el desayuno la mantequilla por margarina (es decir, dejar de tomar mantequilla, para ingerir una cantidad igual de margarina) supone dejar de consumir casi 3 kg de grasas saturadas al año.

En cuanto a su frecuencia de consumo, las guías alimentarias para la población española, consensuadas por la Sociedad Española de Nutrición, proponen un consumo ocasional y moderado para ambos alimentos. No hay que olvidar que su presencia elevada en nuestra dieta, además de suponer un notable aporte de calorías, puede desplazar la ingesta de otros alimentos más importantes para una ingesta frecuente, tales como el aceite de oliva, los frutos secos u otros productos de origen vegetal.



QUIÉN ES QUIÉN

Mantequilla

Hoy por hoy, la mantequilla no presenta grandes diferencias nutricionales con las margarinas, salvo en que aporta muchas más calorías, grasas totales y grasas saturadas. La principal ventaja de la mantequilla frente a la margarina es que conserva determinadas vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D y E. No obstante, por una parte, tales vitaminas suelen incorporarse en el proceso de fabricación de la margarina. Por otra, no se trata de un alimento recomendable para cubrir los requerimientos de tales vitaminas, ya que su consumo habitual supondrá exceder las ingestas recomendadas de grasas saturadas, vinculadas con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Margarina

Antiguamente, los procesos de elaboración de la margarina generaban un tipo de grasas desaconsejables para la salud, los ácidos grasos trans. Sin embargo, la fabricación de las margarinas ha disminuido al máximo la producción de estas grasas. En la formulación de margarinas, a diferencia de la de las mantequillas, se incluyen diversos aditivos tales como emulgentes, espesantes, acidulantes, conservantes, colorantes o aromas. Todos ellos son seguros en las dosis que utilizan los fabricantes (según lo establecido por la legislación vigente). Conviene insistir en que las margarinas contienen una menor cantidad de grasas saturadas que las mantequillas.

Ligeras o lights

Para poder indicar que un producto es light basta con disminuir su aporte calórico en un 30%, con respecto a su homólogo. En todo caso, aunque las mantequillas light tienen menos calorías, siguen aportando una notable cantidad de grasas saturadas. De hecho, incluso cuando una mantequilla es ligera sigue teniendo más grasas saturadas que una margarina estándar.

Margarinas vegetales (maíz y aceite de oliva)

La margarina de maíz no es muy diferente, desde el punto de vista nutricional, a otras margarinas, salvo si se compara con las margarinas light. Así, la diferencia en grasas saturadas (las más conflictivas) entre una margarina de maíz y una margarina estándar es de tan solo un gramo por cada 100 gramos (lo que se traduce en 0,1 gramos al aplicar la ración habitual de consumo). Es decir, su elección dependerá de las preferencias individuales (sabor, aroma, textura, precio) y no tanto de las diferencias, casi insignificantes, entre la margarina de maíz y cualquier otra vegetal. En el mercado abundan también las margarinas que destacan en su denominación y etiquetado la presencia de aceite de oliva. Su perfil lipídico es más saludable que el de la mantequilla, y más aún si se opta por una margarina ligera con aceite de oliva: la cantidad de grasa saturada que aporta una ración es la segunda más baja, por detrás de las margarinas con esteroides vegetales.

Margarina con esteroides vegetales

Destaca porque sus niveles de grasa saturada son los más bajos de entre todas. Eso sí, este tipo de producto solo debe realizarse tras un diagnóstico médico de hipercolesterolemia moderada (elevados los niveles de colesterol en sangre). En ese caso, es probable que el médico prescriba un fármaco para tratar esa dolencia.

Margarina con sabor a mantequilla

Presenta un perfil muy similar al de una margarina estándar. Una ración de una margarina con sabor a mantequilla solo tiene 0,2 gramos más de grasas saturadas que una margarina normal. Por otra parte, no presenta un contenido en sal que sea preocupante. Por todo ello, la decisión de escogerla en sustitución de la margarina dependerá de su coste o de las preferencias organolépticas, sin olvidar que desde un punto de vista nutricional resultan más recomendables las margarinas light.



SUGERENCIAS DE COMPRA

Para el desayuno diario

Para el desayuno diario, la recomendación dietética pasa por aconsejar acompañar las tostadas con un chorrito de aceite de oliva ya que sus beneficios para la salud son ampliamente reconocidos. Ahora bien, no es una fórmula que guste a todo el mundo y además esta Guía parte de la base de dirigirse a consumidores habituales de margarina y mantequilla o al menos potenciales. En ese caso, la sugerencia es escoger una margarina antes que una mantequilla, y más preferible aún si la margarina es light o ligera. Su contenido en grasas saturadas es inferior, y ello puede resultar beneficioso para prevenir las patologías derivadas del excesivo consumo de esos nutrientes. Una propuesta interesante: la margarina ligera Sannia de EROSKI.

◆ Precio ración (13 g):
0,02 euros.

◆ Precio tarrina (500 g):
1,10 euros.

Para un capricho de fin de semana

No decimos nada nuevo al afirmar que sobre gustos no hay nada escrito y que la preferencia de un producto u otro depende al fin y al cabo del consumidor. Lo cierto es que hay ocasiones en las que la opinión mayoritaria y colectiva coincide. Un ejemplo de ello es la preferencia que desde siempre se ha tenido por el sabor de la mantequilla frente al de la margarina. Su palatabilidad (lo grato que es un alimento en el paladar) es mayor al ser más alta la concentración de grasas, algo que curiosamente, como se ha mencionado repetidamente, la convierte en una opción menos saludable.

Puestos a darse un homenaje matutino, la mantequilla tradicional de La Asturiana o la de EROSKI son dos sugerencias para tener en cuenta.

◆ Precio ración (13 g):
0,05 y 0,10 euros.

◆ Precio bloque (250 g):
1,05 y 1,95 euros.

Para repostería

La mantequilla, al hornearla, tiende a tomar un sabor más intenso que el de la margarina debido a su contenido en grasa láctea. Por ello, es frecuente encontrarla como protagonista en multitud de recetas de repostería, bizcochos, hojaldres, pastas... Además, cuando se hornea confiere a los postres de un color más dorado y atractivo. Hay también quien sustituye la mantequilla por margarina. En ese caso, si se usa una versión light o ligera, se debe tener en cuenta que aporta un mayor porcentaje de agua, lo que puede modificar la preparación culinaria, por lo que conviene disminuir un tercio la cantidad de grasa utilizada en la receta.

◆ Precio ración (13 g):
0,05 y 0,07 euros.

◆ Precio bloque/ tarrina (250 g):
1,05 y 1,39 euros.

¿PARA COCINAR?

La mantequilla es a la cocina francesa lo mismo que el aceite de oliva a la gastronomía mediterránea. Si estamos tentados a innovar entre los fogones y decidimos probar a freír una de nuestras preparaciones, por ejemplo, con mantequilla o margarina debemos saber que el punto a partir del cual el aceite o la grasa comienza a deteriorarse se denomina punto de humo. Las frituras se realizan entre 130 y 200° C, así que el punto de humo de la grasa que seleccionemos debe ser superior a esas temperaturas. Las margarinas, salvo las preparadas de forma específica para restauración o repostería, tienen un punto de humo que oscila entre los 145 y los 155° C, mientras que el de la mantequilla está entre los 120 y los 149° C. Por el contrario, el punto de humo del aceite de oliva es de 190° C-200 °C y es por ello que resulta más recomendable en la cocina.

◆ www.consumer.es



Apuntes para el ahorro

POR TIPO. De la misma manera que el imaginario colectivo tiende a pensar que el sabor de la mantequilla -obviando momentáneamente que es la opción menos saludable- es más grato que el de la margarina, la mantequilla tiene fama de ser un producto más oneroso. Y efectivamente, así lo es. El precio medio del kilo de margarina ronda los 4,80 euros, mientras que el de la mantequilla es de 6,65 euros. Traducido en raciones, una de margarina viene a costar 6 céntimos de euro, y la de mantequilla 8.

BIEN CONSERVADA. Aunque el consumo de ambos alimentos debería ser moderado y ocasional, hay pocas neveras en nuestro país que se resistan a no tenerla en sus estanterías. Asegurarse de que la conservamos de la manera más conveniente y segura evita que acabe en el cubo de la basura antes de tiempo. Conviene insistir en que tirar comida es también tirar dinero. ¿Cómo prevenirlo? Con frecuencia, las tarrinas de la mantequilla o la margarina (más aún si se presentan en bloques o rulos) no se tapan o envuelven de la manera correcta. El producto adopta con el tiempo un sabor raro y acaba desechándose. Cuando necesitamos este ingrediente en una receta de repostería o una preparación salda, es común también tener que retirar pequeños fragmentos con manchas de mermeladas o granos de azúcar hasta dar con una parte libre de ingredientes no deseados. Para evitar esta situación, lo mejor es contar con dos tarrinas o bloques de productos: uno para los desayunos y otro para los usos en la cocina.

MARCAS BLANCAS. De nuevo, son sinónimo de ayuda en el ahorro doméstico. A lo largo de todas las Guías de Compra que hemos elaborado, se ha mostrado que los precios de los productos de marca blanca frente a los de fabricante son más democráticos. En la compra de mantequilla y margarina las diferencias son claras. En el primer caso, una ración de 13 g de mantequilla de marca distribución cuesta, de media, 6 céntimos mientras que la de fabricante alcanza los 10 céntimos. En el caso de la margarina, una ración de producto de marca blanca ronda los 2 céntimos. Cuando se trata de fabricante, el precio se multiplica por tres; la ración cuesta 6. Si echamos cálculos, una familia de cuatro miembros que desayune con margarina dos veces a la semana podrá ahorrarse cerca de 17 euros.