↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

MARGARINAS

¡A LA SARTÉN CON ELLA!

Si eres de las personas que no se resisten a untar una generosa porción de margarina sobre una rebanada de pan, tienes que saber que este producto es de lo más calórico. Pusimos a prueba las margarinas y te decimos cuánta grasa te aporta tu favorita.

ÉN
S!

FICHA TÉCNICA

- PERIODO DE MUESTREO: DEL 28 DE ENERO AL 6 DE MARZO DE 2011
- PERIODO DEL ANÁLISIS: DEL 2 DE FEBRERO AL 10 DE MARZO DE 2011

MARCAS ANALIZADAS: **38**

PRUEBAS REALIZADAS: **2,708**

Y a Napoleón III se le antojó la margarina. Resulta que una crisis económica en la Francia del siglo XIX fue el pretexto para que el emperador ordenara un concurso: un premio a quien inventará un sustituto de la mantequilla, ya que esta se había vuelto muy costosa porque la producción de leche, ingrediente fundamental, no lograba satisfacer la demanda. El ganador fue un químico llamado Mège-Mouriés, quien en 1869 presentó su invento: la margarina. Dos años más tarde, la patente fue comprada por la firma danesa Jurgens, pilar de lo que hoy es Unilever, uno de los proveedores líderes a nivel mundial en productos de consumo y dueño de la marca de margarinas Primavera.

La margarina parecía el invento perfecto: no contiene colesterol porque se elabora mediante la hidrogenación de aceites vegetales (proceso industrial que permite convertir estos aceites en una sustancia sólida), es más barata que la mantequilla (en casi un 40% por cada kilo, según el programa Quién es quién en los precios) y resulta más fácil de untar al ser más blanda. El mundo de las margarinas se deslizaba sobre el pan de la prosperidad hasta que aparecieron los ácidos grasos trans: en las últimas décadas, se descubrió que esa hidrogenación de aceites vegetales da origen a las popularmente conocidas como grasas trans, ácidos grasos que tienden a elevar el colesterol malo.

Los diversos estudios sobre los efectos adversos de las grasas trans influyeron en los productores de margarinas. La margarina Primavera, por ejemplo, a partir del 2006 incorporó a sus etiquetas el sello "Libre de ácidos grasos trans", según menciona el tercer volumen de la serie *Mexico's Greatest Brands*. Y así aparecieron cada vez más marcas que cambiaron sus procesos para disminuir las grasas trans, pero que buscaban mantener las características de olor, sabor y textura de sus productos. El asunto es que no todas las margarinas lo logran.

Hasta hace un par de años, se calculaba que en México se comercializaban 50 mil toneladas de margarina al año y que tenía una penetración de mercado del 58.8%, así que no hablamos de un producto insignificante en las cocinas. No sabemos qué clase de premio le entregó Napoleón III a Mège-Mouriés, lo que sí sabemos es que ellos no tenían la información con la que contamos ahora, ni un laboratorio de pruebas que les dijera qué contenía la margarina que se llevaban a la boca. El premio que obtendrás al leer este estudio de calidad es tan sencillo como gratificante: podrás llevar a tu familia un ingrediente más saludable para preparar sus alimentos.

EL ESTUDIO

¿Qué tan buena es tu margarina favorita? El laboratorio analizó los contenidos de agua, sal y grasa de 38 margarinas. Muy importante: te mostramos a detalle la composición de ácidos grasos de tu marca favorita y, dentro de estos, cuántos corresponden a grasas "trans". Corroboramos también la veracidad de la información ostentada en su etiqueta y sus contenidos netos.

Las margarinas analizadas se presentan divididas de acuerdo con sus presentaciones, determinadas por el contenido de grasa que contienen: margarinas tradicionales (mínimo 60% de grasa), margarinas reducidas en grasa (entre 50 y 60%) y margarinas light (entre 20 y 50%). Para fines comparativos, los resultados se presentan en porciones de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita).

NORMATIVIDAD:

- **NOM-002-SCFI-1993.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-016-SCFI-2007.** Margarina para mesa. Especificaciones.

MARGARINAS

COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
IBERIA MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 90 y 225 g (México)	0 g	1 g	0.9 g	0.8 g	0.10 g	1.4 g	1.6 g	3.4 g	10 mg	$3.75 (presentación 90 g) $3.60 (presentación 225 g)
Becel MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.6 g	1.7 g	1.4 g	0.20 g	0.7 g	1.9 g	3.1 g	9 mg	$ 9.40
Primavera chantilly MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL 190 g (México)	0 g	0.8 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.8 g	3.2 g	26 mg	$ 7.40
Primavera chantilly MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 190 g (México)	0 g	0.8 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.9 g	3.1 g	6 mg	$ 7.40
I Can't Believe It's Not Butter! MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL 454 g (México)	0 g	0.9 g	1.4 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.7 g	3.2 g	19 mg	$ 10.80
Primavera MARGARINA PASTEURIZADA CON CANOLA CON SAL 90 g (México)	0 g	0.8 g	1.1 g	1 g	0.10 g	1.4 g	1.5 g	3.3 g	40 mg	$ 7.90

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
Primavera MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 90 g (México)	0 g	0.6 g	1.3 g	1.1 g	0.20 g	1.4 g	1.6 g	3.3 g	10 mg	$ 7.20
Primavera Mousse MARGARINA AIREADA PASTEURIZADA SIN SAL 280 g (México)	0 g	0.6 g	1.6 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.9 g	3.1 g	7 mg	$ 10.80
Primavera Mousse MARGARINA AIREADA PASTEURIZADA CON SAL 280 g (México)	0 g	0.6 g	1.6 g	1.4 g	0.20 g	0.9 g	1.8 g	3.2 g	28 mg	$ 10.20
GOLDEN HILLS MARGARINA SIN SAL 220 g (México)	0 g	1.3 g	0.6 g	0.6 g	0.04 g	1.7 g	1.2 g	3.7 g	10 mg	$ 3.25
San Antonio MARGARINA UNTABLE PASTEURIZADA SIN SAL 250 g (México)	0 g	1.7 g	0.4 g	0.4 g	0.01 g	0.9 g	1.8 g	3.1 g	11 mg	$ 6.45
San Antonio MARGARINA SQUEEZE PASTEURIZADA SIN SAL 280 g (México)	0 g	2 g	0.6 g	0.6 g	0.04 g	0.4 g	1.8 g	3.2 g	14 mg	$ 6.30

MARGARINAS (CONTINUACIÓN)

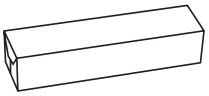
COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
San Antonio MARGARINA UNTABLE PASTEURIZADA CON SAL 250 g (México)	0 g	1.7 g	0.3 g	0.3 g	0.02 g	1.1 g	1.6 g	3.2 g	40 mg	$7.05
San Antonio MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 90 g (México)	0 g	1.3 g	0.4 g	0.3 g	0.02 g	1.5 g	1.7 g	3.2 g	3.5 mg	$4.70
San Antonio MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.4 g	0.4 g	0.03 g	1.6 g	1.7 g	3.2 g	28 mg	$4.50
Untarella MARGARINA PASTEURIZADA 1 kg (México)	0 g	1.7 g	0.3 g	0.2 g	0 g	2 g	1 g	4 g	3 mg	$2.50
La Villita MARGARINA PASTEURIZADA PARA UNTAR CON SAL 400 g (México)	0 g	1.3 g	1.1 g	0.9 g	0.09 g	0.7 g	1.8 g	3.1 g	24 mg	$6.90
La Villita MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL 90 g (México)	0.844 g	1.6 g	0.6 g	0.1 g	0 g	0.7 g	1.9 g	3 g	25 mg	$6.10

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
Great Value MARGARINA SIN SAL 190 y 400 g (México)	0 g	1 g	1.5 g	1.3 g	0.10 g	1 g	1.3 g	3.6 g	8 mg	$7.50 (presentación 190 g) $7 (presentación 400 g)
Aurrera MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.1 g	0.10 g	0.9 g	1.7 g	3.2 g	10 mg	$6.85 (presentación 190 g) $5.90 (presentación 400 g)
Aurrera MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.7 g	1.5 g	3.5 g	9 mg	$6 (presentación 90 g) $4.45 (presentación 225 g)
D'Calidad Chedraui MARGARINA UNTABLE SIN SAL 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.2 g	0.10 g	0.9 g	1.7 g	3.3 g	13 mg	$4.05 (presentación 190 g) $4.25 (presentación 400 g)
D'Calidad CHEDRAUI MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.6 g	0.5 g	0.04 g	1.6 g	1.5 g	3.4 g	10 mg	$3.95 (presentación 90 g) $3.40 (presentación 225 g)
D'Calidad CHEDRAUI MARGARINA PASTEURIZADA CON SAL 90 y 225 g (México)	0 g	1.2 g	0.6 g	0.5 g	0.04 g	1.6 g	1.4 g	3.5 g	19 mg	$4 (presentación 90 g) $3.40 (presentación 225 g)

MARGARINAS (CONTINUACIÓN)

COMPOSICIÓN EN UNA PORCIÓN DE 5 GRAMOS

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS						AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS				
D'Calidad CHEDRAUI MARGARINA UNTABLE CON SAL 190 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.1 g	0.10 g	1 g	1.7 g	3.2 g	18 mg	$5.95
 **SORIANA** MARGARINA CON SAL 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.7 g	1.5 g	3.4 g	18 mg	$5.90
SORIANA MARGARINA SIN SAL 90 g (México)	0 g	1.2 g	0.5 g	0.5 g	0.03 g	1.6 g	1.5 g	3.4 g	10 mg	$5.85
SORIANA MARGARINA CON SAL 190 y 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.3 g	1.2 g	0.10 g	0.9 g	1.6 g	3.2 g	18 mg	$4.90 $4.35
TEMAZCAL MARGARINA PASTEURIZADA 1 kg (México)	0.565 g	1.5 g	0.3 g	0.1 g	0.01 g	1.6 g	1.5 g	3.5 g	10 mg	$2.40
CHILCHOTA MARGARINA PASTEURIZADA 1 kg (México)	1.727 g	2.6 g	0.5 g	0.1 g	0.02 g	1 g	0.9 g	4.1 g	8 mg	$2.50
CHILCHOTA MARGARINA PASTEURIZADA SIN SAL 1 kg (México)	1.261 g	2.2 g	0.7 g	0.1 g	0.01 g	1 g	0.9 g	4.1 g	9.1 mg	$2.90

NOTA: La cantidad de grasas trans en la mayoría de las marcas es tan ínfima que nuestro laboratorio reporta su contenido de ácidos grasos como "0 g", en concordancia con la normativa estadounidense CFR (Code of Federal Regulations) que establece que para que un alimento pueda emplear adjetivos, como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasa trans", deberá contener menos de 0.5 gramos por porción.

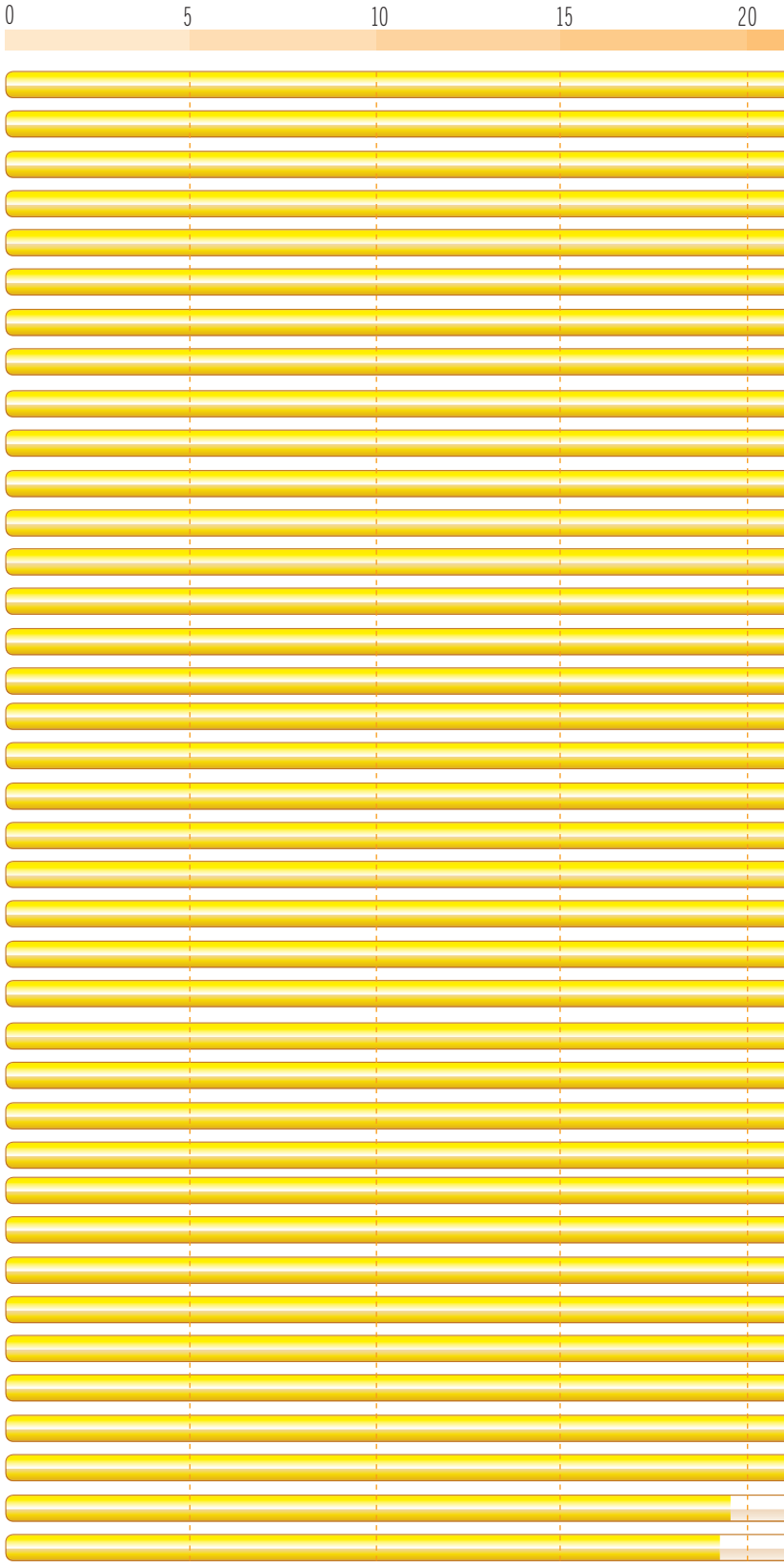
MARGARINAS REDUCIDAS EN GRASA

	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS									
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS	AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
D'Calidad CHEDRAUI MARGARINA UNTABLE REDUCIDA EN GRASA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.9 g	1.1 g	1 g	0.10 g	0.8 g	2.1 g	2.8 g	10 mg	$5.30
Country Ranch MARGARINA REDUCIDA EN GRASA PASTEURIZADA SIN SAL 190 g (México)	0 g	1 g	1.1 g	0.9 g	0.10 g	0.6 g	2.1 g	2.8 g	10 mg	$7.60

MARGARINAS LIGHT

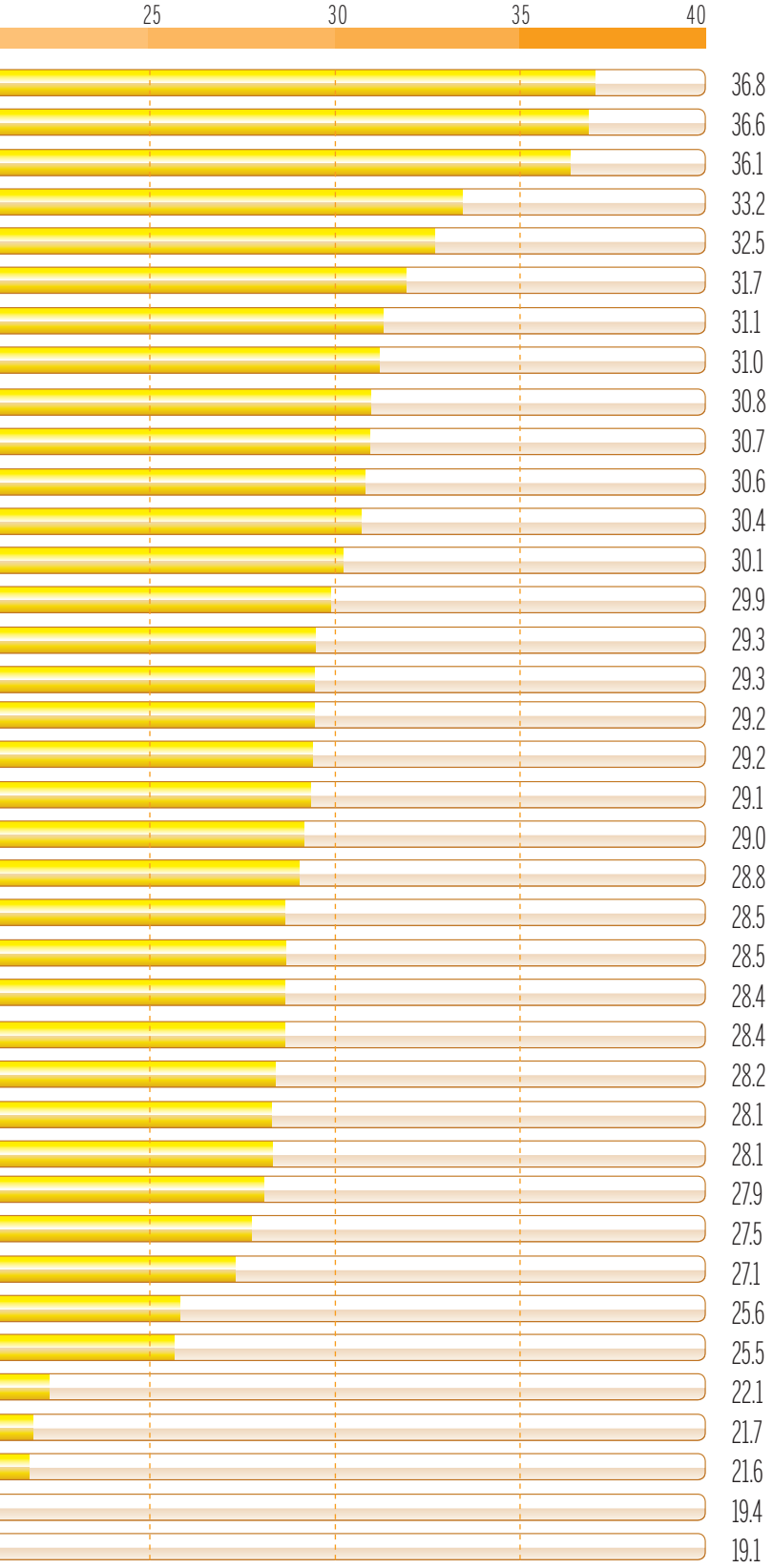
	COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS									
	GRASAS TRANS	MONOINSA-TURADOS	POLIINSA-TURADOS	OMEGA 6 (ÁCIDO LINOLEICO)	OMEGA 3 (ÁCIDO LINOLÉNICO)	SATURADOS	AGUA	GRASA	SODIO	COSTO POR 100 g
IBERIA MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA CON SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.1 g	1 g	0.10 g	0.7 g	2.5 g	2.4 g	50 mg	$3.50
Primavera light MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.3 g	1.1 g	0.20 g	0.7 g	2.6 g	2.4 g	9 mg	$6.25
Primavera light MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA CON SAL 400 g (México)	0 g	0.5 g	1.2 g	1.1 g	0.10 g	0.7 g	2.5 g	2.5 g	25 mg	$6.25
Country Ranch MARGARINA LIGHT PASTEURIZADA SIN SAL 400 g (México)	0 g	0.8 g	0.9 g	0.7 g	0.10 g	0.5 g	2.8 g	2.2 g	11.5 mg	$6.10
SORIANA MARGARINA LIGHT CON SAL 454 g (México)	0 g	0.7 g	0.9 g	0.7 g	0.06 g	0.5 g	2.8 g	2.1 g	33 mg	$3.60

Aporte calórico por 5 gramos



CHILCHOTA Margarina pasteurizada 1 kg
CHILCHOTA Margarina pasteurizada sin sal 1 kg
Untarella Margarina pasteurizada 1 kg
GOLDEN HILLS Margarina sin sal 220 g
Great Value Margarina sin sal 190 g y 400 g
TEMAZCAL Margarina pasteurizada 1 kg
Aurrerá Margarina pasteurizada sin sal 90 g y 225 g
D'Calidad CHEDRAUI Margarina pasteurizada con sal 90 g y 225 g
IBERIA Margarina pasteurizada sin sal 90 g y 225 g
D'Calidad CHEDRAUI Margarina pasteurizada sin sal 90 g y 225 g
SORIANA Margarina con sal 90 g
SORIANA Margarina sin sal 90 g
Primavera Margarina pasteurizada sin sal 90 g
Primavera Margarina pasteurizada con canola con sal 90 g
D'Calidad CHEDRAUI Margarina untable sin sal 190 g y 400 g
I Can't Believe It's Not Butter! Margarina pasteurizada con sal 454 g
D'Calidad CHEDRAUI Margarina untable con sal 190 g
SORIANA Margarina con sal 190 g y 400 g
San Antonio Margarina pasteurizada sin sal 90 g
San Antonio Margarina untable pasteurizada con sal 250 g
Aurrerá Margarina pasteurizada sin sal 190 g y 400 g
San Antonio Margarina Squeeze pasteurizada sin sal 280 g
San Antonio Margarina pasteurizada con sal 90 g
Primavera Chantilly Margarina pasteurizada con sal 190 g
Primavera Mousse Margarina aireada pasteurizada con sal 280 g
Primavera Mousse Margarina aireada pasteurizada sin sal 280 g
Primavera Chantilly Margarina pasteurizada sin sal 190 g
San Antonio Margarina untable pasteurizada sin sal 250 g
La Villita Margarina pasteurizada para untar con sal 400 g
Becel Margarina pasteurizada sin sal 400 g
La Villita Margarina pasteurizada con sal 90 g
D'Calidad CHEDRAUI Margarina untable reducida en grasa sin sal 400 g
Country Ranch Margarina reducida en grasa pasteurizada sin sal 190 g
Primavera Light Margarina Light pasteurizada con sal 400 g
IBERIA Margarina Light Pasteurizada con sal 400 g
Primavera Light Margarina Light pasteurizada sin sal 400 g
Country Ranch Margarina Light pasteurizada sin sal 400 g
SORIANA Margarina Light con sal 454 g

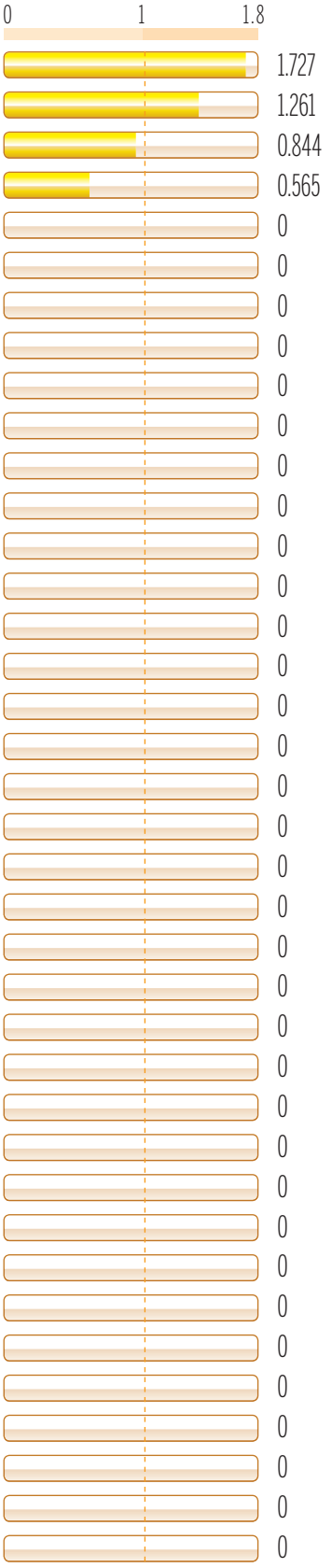
(kcal)



Calorías untables

LAS MARGARINAS SON productos que proporciona una buena cantidad de energía, por lo que su consumo en exceso no es recomendable. Estas son las kilocalorías que llevas a tu cuerpo cuando consumes una cucharadita de margarina.

Contenido de grasas trans, por porción de 5 gramos



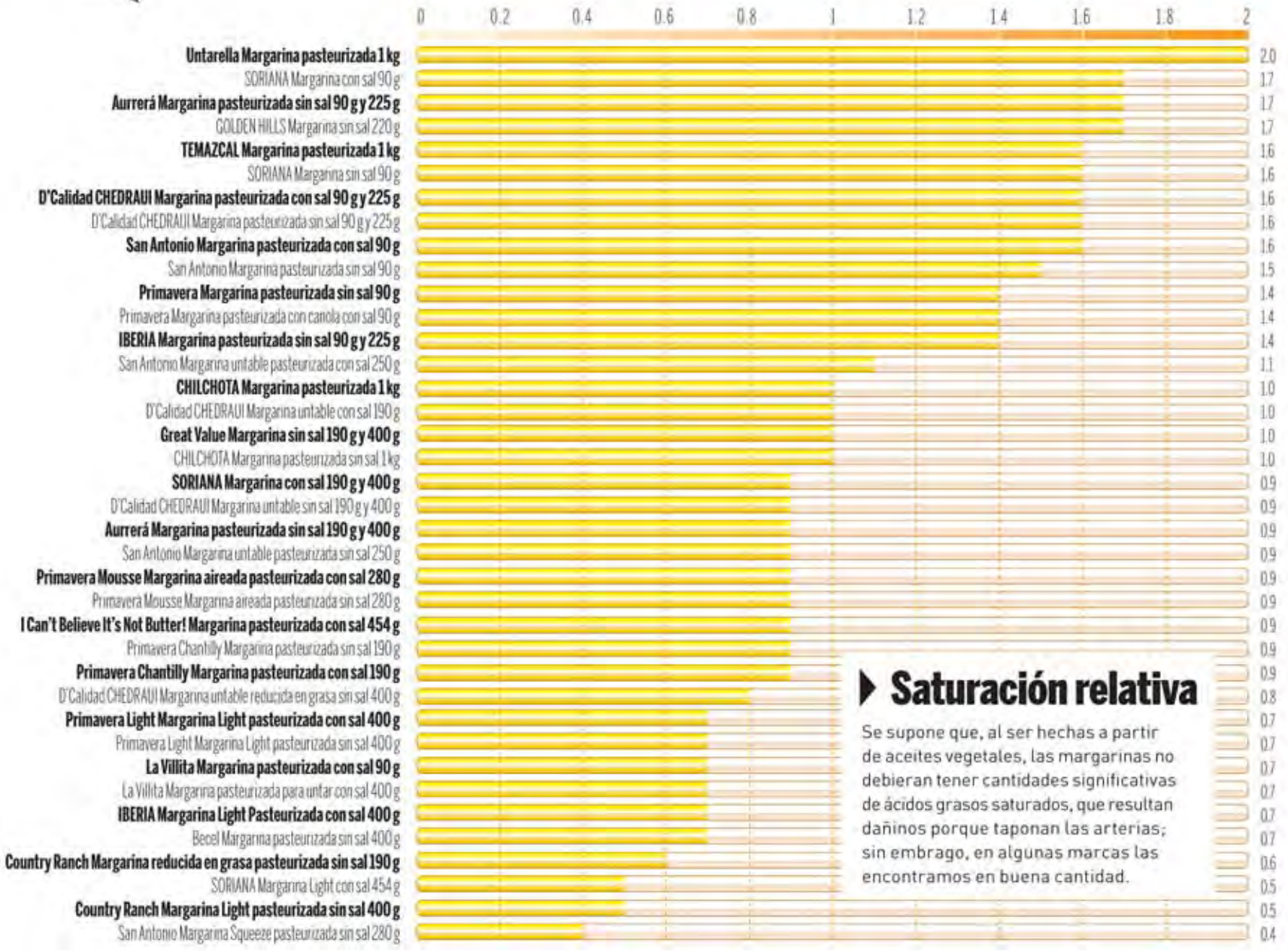
Cuidado con el corazón

"ESTÁ COMPROBADÍSIMO QUE los ácidos grasos trans tienen efectos adversos muy inmediatos en los aspectos cardiovasculares", afirma Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición.

Ya lo sabes: entre menos grasas trans, mejor.

NOTA: La cantidad de grasas trans en la mayoría de las marcas es tan ínfima que nuestro laboratorio reporta su contenido de ácidos grasos como "0g", en concordancia con la normativa estadounidense CFR (Code of Federal Regulations) que establece que para que un alimento pueda emplear adjetivos como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasa trans", deberá contener menos de 0.5 gramos por porción.

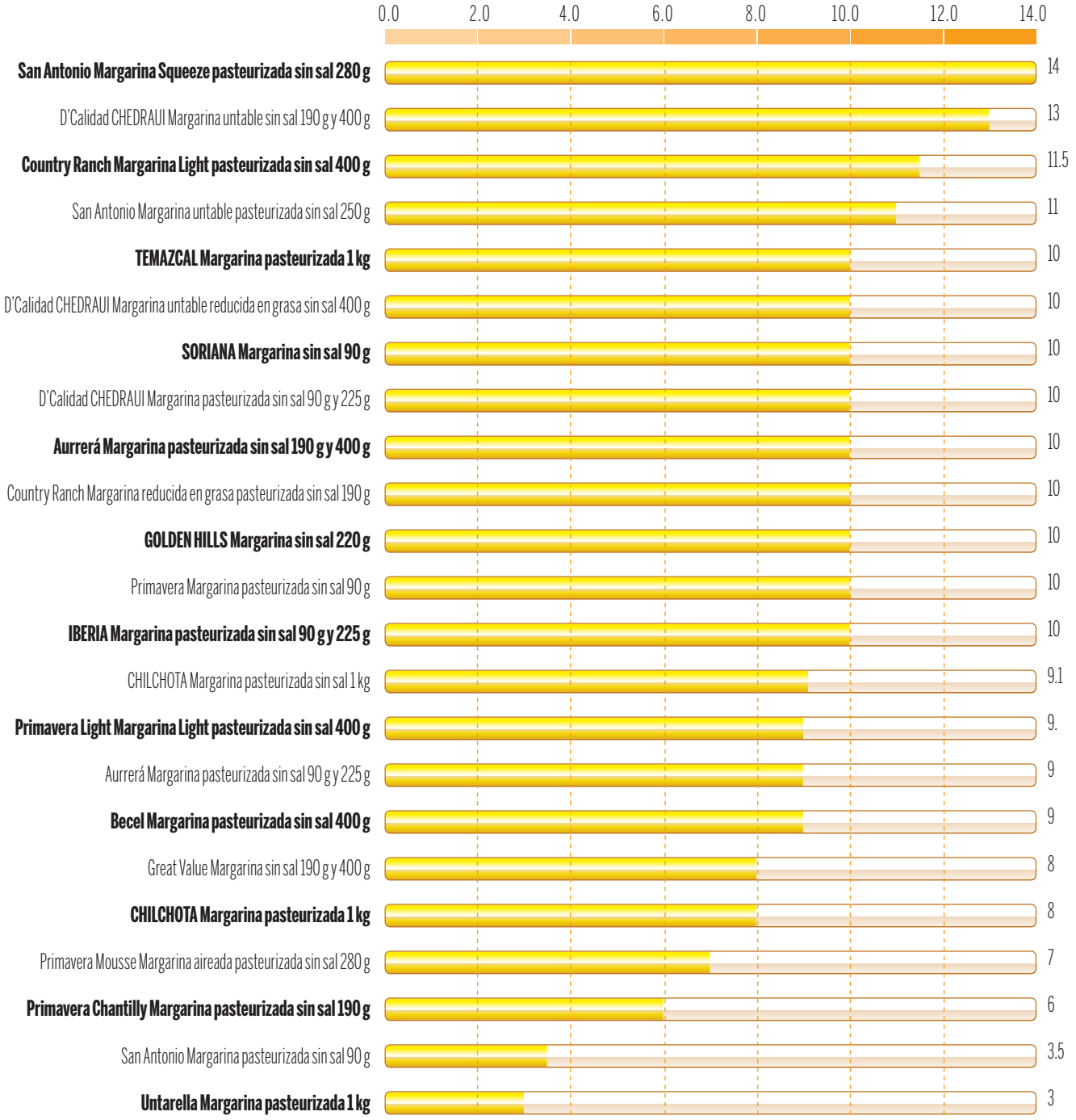
Contenido de ácidos grasos saturados, por porción de 5 gramos



Saturación relativa

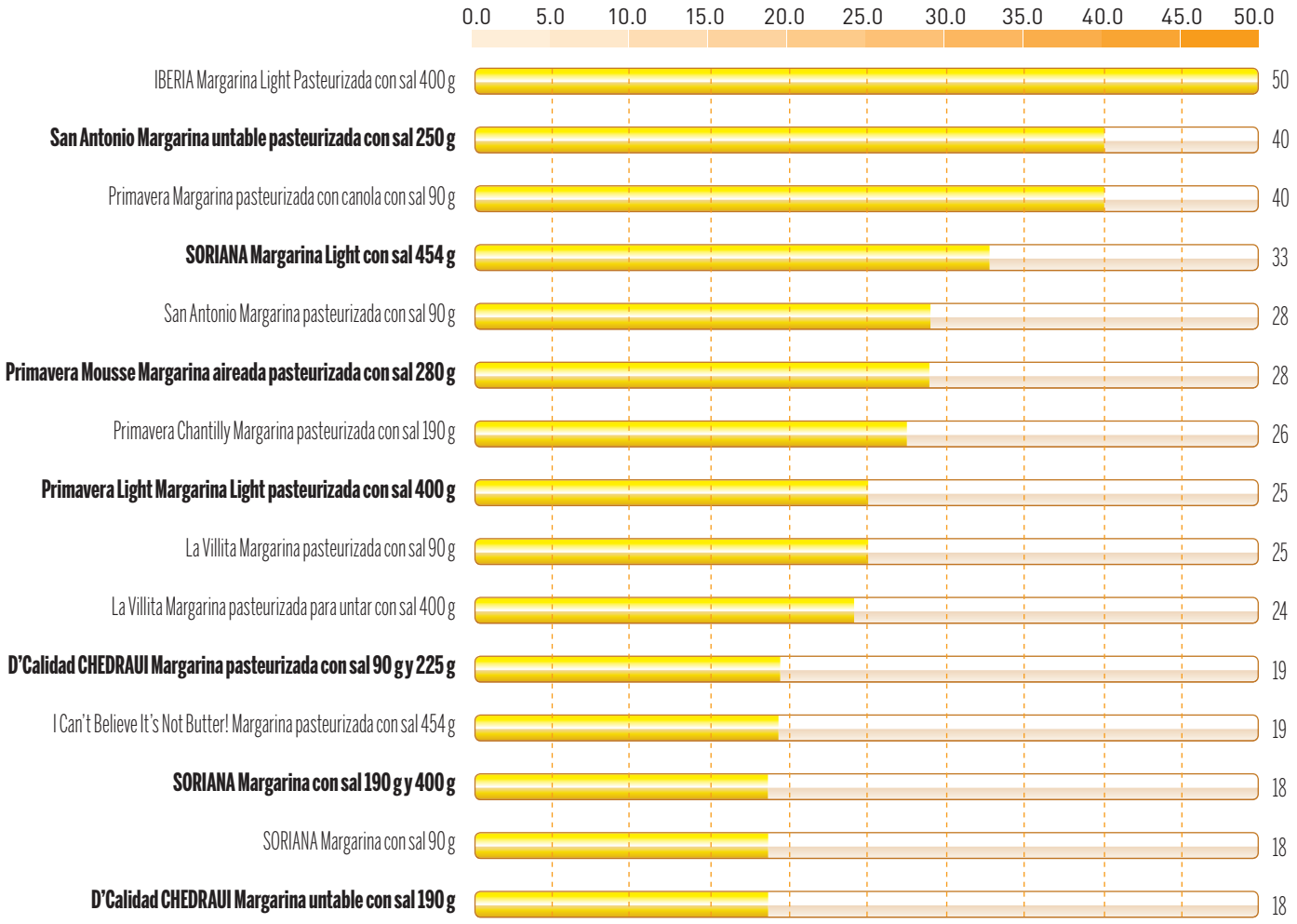
Se supone que, al ser hechas a partir de aceites vegetales, las margarinas no debieran tener cantidades significativas de ácidos grasos saturados, que resultan dañinos porque taponan las arterias; sin embrago, en algunas marcas las encontramos en buena cantidad.

MARGARINAS SIN SAL
(Contenido de sodio, miligramos en porción de 5 gramos)



Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

MARGARINAS CON SAL
(Contenido de sodio, miligramos en porción de 5 gramos)



El asunto de la sal

DE ACUERDO A la normatividad, las margarinas se clasifican en dos tipos: con sal y sin sal; sin embargo, el sodio puede provenir de otros ingredientes, como los conservadores. Así que no te confíes, el que tu margarina diga "Sin sal", no significa que no contenga sodio del todo.

LO QUE ENCONTRAMOS

Por su contenido de grasa, las margarinas son productos muy energéticos. Pero para conocer a fondo su aceitoso mundo, hay que tener en cuenta algunas definiciones. En las tablas de resultados que obtuvieron cada una de las marcas te presentamos diferentes tipos de ácidos grasos, pero ¿qué significan? Comenzamos con las grasas saturadas, estas se caracterizan por ser sólidas, como las mantecas y sebos. Con esta descripción casi no hace falta decir que este tipo de grasas son consideradas dañinas porque, debido a su densidad, taponan poco a poco las arterías.

Aunque se supone que en los aceites vegetales (con los que están hechos las margarinas) las grasas saturadas aparecen en menor cantidad, estas se encuentran presentes en varias de las marcas de margarinas que analizamos. Esto podría tener una explicación: "La industria empezó a modificar la composición bajando los ácidos grasos trans, pero poniendo otros aceites con alto contenido de ácidos grasos saturados, lo que también es un problema", comenta la doctora Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. La conclusión sería: entre menos grasas saturadas tenga tu margarina, es mejor.

Aceites de los buenos

En los resultados de nuestro estudio también te presentamos los valores de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que alcanzaron las margarinas. Este tipo de grasas, al contrario de las saturadas, ayudan a proteger a las arterias de la acumulación de grasa, y así pueden prevenir enfermedades cardiovasculares. Siempre será una buena idea buscar las margarinas que contengan una mayor cantidad de este tipo de grasas.

Dentro de los grasas poliinsaturadas, se encuentran los famosos omega 3 (ácido linolénico) y omega 6 (ácido linoleico). Como pudiste ver en las tablas, también los reportamos. Este tipo de grasas, también llamadas ácidos grasos esenciales, son importantes porque nuestro cuerpo no tiene la capacidad de generarlos. Aunque la mayoría de los productos analizados tiene ácidos grasos omega 3, en ninguno se detectó la presencia de EPA ni DHA (el "EPA" ejerce una acción benéfica en la salud cardiovascular y el "DHA" se considera fundamental en la formación del tejido nervioso y visual).

En cuanto al omega 6, la OMS recomienda un consumo de 1.99 a 3.33 gramos. En cinco de las margarinas analizadas los valores de este ácido graso se acercaron a la ingesta diaria recomendada. Sin embargo, la presencia de este nutriente en margarinas no debería significar, en general, un punto importante a considerar al momento de comprar. La doctora Josefina Morales lo explica así: "En las margarinas los omegas no son tan importantes como los que se pueden obtener comiendo un pescado".

LAS QUE INCUMPLEN CON SU ETIQUETA

- **UNTARELLLA, TEMAZCAL Y CHILCHOTA** no indican si el producto es con sal o sin sal.
- **D'CALIDAD CHEDRAUI:** se detectó una muestra con 9.5% menos de contenido neto.
- **TEMAZCAL:** se encontró una muestra con 2.3% menos de contenido neto.

UNA UNTADA DE CONSEJOS

ANTES DE ADQUIRIR una margarina, verifica la fecha de caducidad y que el envase esté bien cerrado, de manera que el producto esté protegido de la luz y a la absorción de olores extraños.

DEBIDO A SU delicado sabor, las margarinas son muy sensibles a absorber los sabores más fuertes de otros alimentos, por eso consérvala en su envase o envoltura original.

VARIAS DE LAS marcas resaltan contener omega 3 y 6, compuestos que han demostrado ser benéficos dentro de la dieta, pero recuerda que la margarina es solo un ingrediente en los platillos y no un remedio para prevenir, aliviar o tratar enfermedades.

LAS DIFERENCIAS DE precios entre margarinas es considerable. Sin embargo, comparar costos no es sencillo porque los productos vienen en presentaciones diferentes. Los precios que te presentamos en las tablas son una buena guía, ya que los presentamos por cada 100 g, así la comparación es directa.

Las grasas trans

Varias marcas de margarinas utilizan leyendas, como "sin grasas trans", "cero grasas trans" o "libre de grasas trans". En México aún no existe normativa para regular estos conceptos. Para dar un punto de referencia, podemos señalar que la normativa estadunidense CFR (Code of Federal Regulations) establece que para que un alimento pueda emplear tales adjetivos, debe contener menos de 0.5 gramos por porción.

La gran mayoría de los fabricantes de margarinas no quiere ver los nombres de sus productos ligados a las grasas trans porque se han comprobado que estas tienden a elevar el colesterol malo en nuestro organismo (te lo explicamos mejor en Margarina vs. Mantequilla, que encontrarás en la siguiente página). El asunto es que en algunas de las marcas analizadas encontramos cantidades importantes de grasas trans (Chilchota margarina pasteurizada, Chilchota margarina pasteurizada sin sal, La Villita margarina pasteurizada con sal y Temazcal margarina pasteurizada). De ahí la importancia de exigir a los fabricantes que declaren en la etiqueta de sus productos cuántas grasas de este tipo contienen.

La Food and Drug Administration (FDA) reguló en enero de 2006 que las etiquetas de información nutrimental de los alimentos comercializados en Estados Unidos deben indicar el contenido de grasas trans. Canadá incluso ha considerado en su legislación eliminar las grasas trans producidas industrialmente para alimentos. En México se está trabajando en un proyecto de Norma Oficial Mexicana que considera la declaración de contenidos de grasas saturadas en las etiquetas de los alimentos; en ésta se debe sumar las grasas trans. Por lo pronto, la recomendación es contundente: evita al máximo el consumo de grasas trans.

EL CONTENIDO INCÓMODO

LA PUBLICIDAD DE las maragarinas está enfocada, casi por completo, a consumidores que buscan información nutricional que les permita hacer la mejor elección de compra. Así que existen algunos conceptos de los que las margarinas buscan desmarcarse lo más que pueden: kilocalorías, grasas saturadas y grasas trans. Del 2 al 8 de marzo, **Profeco** realizó varios monitoreos de la publicidad a 17 marcas que representan 40 productos de margarinas para saber si su publicidad respeta lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

ENCONTRAMOS QUE EL coco de las margarinas son los indeseables ácidos grasos trans, ya que el 65% de su publicidad en internet utiliza frases, como "Libre de ácidos grasos trans"; "Sin ácidos grasos trans" y "0 g grasas trans". ¿Qué tan ciertas son? **Profeco** requirió a los anunciantes que acrediten la veracidad de su publicidad y de no hacerlo podrían ser sancionados con multas de hasta 6 millones 682 mil 269 pesos. Estas son otras frases que están sujetas a comprobación:

- "Está hecha de aceites vegetales de alta calidad, por lo que es una fuente importante de grasas esenciales y vitaminas A, D y E, que no se consiguen fácilmente en la dieta diaria"
- "...contiene 25% menos calorías que la mantequilla común y 15% menos que las margarinas regulares, aportando solo aquellos ácidos grasos que son indispensables para el organismo omega 3 y omega 6.
- " ...con apenas la mitad de las grasas saturadas".
- " 60 % menos grasas saturadas".

MARGARINA VS. MANTEQUILLA

En las cocinas, cada quien ya tiene a su favorita, pero en la batalla nutrimental ninguna de las dos vence por completo. Es más, podríamos decir que las dos son de cuidado. He aquí las razones para moderar el consumo de estas delicias untables.

Las margarinas están hechas, principalmente, de aceites vegetales líquidos, como el que utilizas en casa para freír papás o un pescado. El proceso utilizado para convertir ese aceite en margarina, con una consistencia similar a la de la mantequilla, se llama hidrogenación. Esta alquimia de la alimentación paga un precio alto: el proceso industrial que puede permitir la creación de los ácidos grasos trans, muy peligrosos para la salud del corazón.

Enfrente, tenemos a las mantequillas que se elaboran a partir de la crema de la leche, de la que se elimina el agua hasta alcanzar una masa homogénea. El contenido de grasa animal la hace difícil de asimilar, además de que contribuye, dependiendo de la cantidad consumida, a la acumulación de grasas saturadas que taponan las arterias. Por un lado, las margarinas con la ventaja de que, al ser hechas de aceites vegetales, no contienen colesterol. Por el otro, las mantequillas con su proceso de fabricación mucho más natural como bandera. ¿Cuál es la mejor opción?

Ni buenas, ni malas

Desde hace ya varios años, son muchos los científicos y estudios que han comprobado teorías tan serias como que las grasas trans no solo incrementan el colesterol malo (LDL), eliminan el colesterol bueno (HDL). "Está comprobadísimo que los ácidos grasos trans tienen efectos adversos muy inmediatos en los aspectos cardiovasculares", afirma la doctora Josefina Morales, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. ¿Esto significa un punto a favor para la mantequilla? No necesariamente.

Las grasas saturadas de las mantequillas también aumentan el colesterol LDL y tienen la desventaja adicional de que se encuentran en cantidades que superan, con frecuencia, las grasas trans que contienen las margarinas. Además, la mantequilla, por ser de origen animal, sí contiene colesterol. Así que no podríamos decir que la mantequilla es una opción más saludable para el corazón.

VIAJERO Y SEDENTARIO

El colesterol se transporta en la sangre unido a proteínas y a otras grasas, esto es lo que se conoce como lipoproteínas. Como seguramente sabes, existen dos tipos de colesterol: el bueno (HDL) y el malo (LDL). El HDL se lleva las palmas porque conduce el colesterol desde las células periféricas al hígado, lo que evita que el colesterol se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos. El malo, LDL, se acumula en las arterias, lo que aumenta el riesgo de taponamiento.

"Si es indispensable utilizar alguna 'grasa', es preferible usar los aceites vegetales que no tienen esos problemas", aconseja la doctora Morales. Sin embargo, sabemos que hay ciertos procesos culinarios en que la margarina o la mantequilla resultan insustituibles, lo que tampoco es una tragedia. Las margarinas y las mantequillas pertenecen a ese controvertido grupo de alimentos (junto con las salchichas y mayonesas, por ejemplo) cuyo consumo ocasional no debiera causar mayor preocupación. Recuerda, no hay alimentos buenos o malos; hay dietas buenas y hasta pésimas.

¿Mantequilla o margarina? La doctora Josefina Morales concluye: "Depende del gusto del consumidor. Pero en los dos casos yo diría que hay que restringir el consumo excesivo de estos. No exageren, no todos los días se debe comer mantequilla o margarina, hay que variarle".