

Margarinas, la suave untuosidad sin colesterol

Son elaboradas con grasas de origen vegetal; conoce lo que el Laboratorio Profeco encontró y elige la que más te convenza.





Aunque no contienen colesterol, las margarinas son fuente de grasas y de energía, por lo tanto de aporte calórico, por ello debes tener en cuenta la porción a consumir.

Estos productos pueden tener aditivos, edulcorantes, especias y condimentos, frutas, leche, lácteos sólidos u otros comestibles; su contenido de grasa debe ser mínimo de 60% y de humedad (agua) no más de 35%, esto de acuerdo con la Norma Mexicana NMX-F-108-SCFI 2016, Alimentos-Margarina para mesa-Especificaciones. Además, la norma permite margarinas light con un contenido de grasa de entre 10% y 49%.

Las de uso industrial, a diferencia de las de mesa, deben tener un mínimo de 63% de grasa y son reguladas por la Norma Mexicana NMX-F-165-SCFI-2007, Alimentos-Margarina para uso Industrial-Especificaciones.

Los ingredientes base para la elaboración de la margarina son los aceites vegetales que, a temperatura ambiente, son líquidos y para endurecerlos puede utilizarse un proceso llamado hidrogenación, que convierte el aceite líquido en un producto para untar, en el cual se generan los denominados ácidos grasos trans, de los que los expertos en la salud señalan que tanto éstos como las grasas saturadas contribuyen a elevar el nivel de colesterol malo (LDL) y a disminuir el colesterol bueno (HDL).

Las margarinas ofrecen al organismo ingredientes como vitaminas liposolubles (A, D y E) y es obligatorio que las de mesa contengan 20,000 UI/1,000 g de vitamina A, pues la NMX-F-108-SCFI 2016 así lo exige.

EL ESTUDIO

EL LABORATORIO
NACIONAL DE
PROTECCIÓN AL
CONSUMIDOR EVALUÓ

19
MARGARINAS

17 de mesa y
2 para uso industrial.

Al adquirirlas se verificó que estuvieran refrigeradas y dentro de su fecha de caducidad. Se verificó:

{a}

Información al consumidor

Que la etiqueta ostentara denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad, contenido neto y que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

{b}

Cumplimiento con la normatividad

Se midió el contenido de humedad y de grasa.

{c}

Contenido de sal

Se constató que cumplieran con su declaración en cuanto a ser un producto “con sal (mayor a 0.5% de cloruro de sodio)” o “sin sal (0.5% de cloruro de sodio máximo)”.

{d}

Tipo de grasa

Se determinó su tipo y se evaluaron los contenidos de “grasas trans”.

{e}

Costo

A manera de información, para efectos comparativos, se incluyó el costo de cada producto por 100 gramos.





Margarina o margarina sin sal para mesa



Margarina sin sal
CHEDRAUI D'Calidad
México 225 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina sin sal
GOLDEN HILLS
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina pasteurizada sin sal
Iberia
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina pasteurizada con leche sin sal
LALA
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina pasteurizada sin sal adicionada con vitamina A y D
La Villita
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina untable pasteurizada sin sal
La Villita
México 190 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina pasteurizada sin sal
Primavera Cocina
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina pasteurizada sin sal
Primavera Chantilly
México 190 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina sin sal pasteurizada
San Antonio
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina sin sal
Soriana
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina o margarina con sal para mesa

\$ 28.00

Costo

\$ 12.44

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
I can't believe it's not Butter!

México 225 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



\$ 60.00

Costo

\$ 13.22

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
I can't believe it's not Butter!

México 454 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



\$ 6.90

Costo

\$ 7.67

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal adicionada
con vitamina A y D
La Villita

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



\$ 17.50

Costo

\$ 9.21

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina untable pasteurizada con sal
La Villita

México 190 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



\$ 10.80

Costo

\$ 12

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
Primavera Cocina

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



\$ 19.70

Costo

\$ 10.37

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
Primavera Chantilly

México 190 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina light sin sal

\$ 41.50

Costo

\$ 10.38

Costo por 100 g

100

Evaluación global

Margarina light pasteurizada sin sal

Primavera Light

México 400 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (de 10 a 49%): **Cumple.**

Contenido de humedad (de 51 a 90%): **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**

Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**



Margarina para uso industrial

\$ 40.00

Costo

\$ 4.00

Costo por 100 g

90

Evaluación global*

Margarina
Brillapan

México 1 kg

Información al consumidor:

-Tuvo hasta 2% menos del contenido neto que declara

-El contenido de grasa que declara en la información nutricional, no corresponde con el que contiene.

Especificaciones de norma

Contenido de grasa 63% mín: **Cumple.**

Contenido de humedad 35% máx: **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio 3% máx: **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal**



\$ 33.00

Costo

\$ 3.30

Costo por 100 g

90

Evaluación global*

Margarina para panadería y repostería
la torre

México 1 kg

Información al consumidor: **Tuvo hasta 2.0% menos del contenido neto que declara.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa 63% mín: **Cumple.**

Contenido de humedad 35% máx: **Cumple.**

Contenido de cloruro de sodio 3% máx: **Cumple.**

Tipo de grasa: **Grasa vegetal**



*El demérito en la evaluación por 10 puntos se debe a la falla en contenido neto.

LO QUE ENCONTRAMOS



• Ninguna margarina estuvo fuera de los requisitos especificados en el **contenido de grasa, humedad y vitamina A.**

• Respecto del contenido de sal, todos cumplieron con lo establecido con la normatividad para poder ostentarse “con sal” o “sin sal”.

• En este tipo de productos también existen los light. Encontramos la marca **“Primavera light”**, que disminuye su contenido de grasa a 49%, comparado con las convencionales, que tienen al menos 60%, lo que la hace un producto con menor aporte calórico.

• Las margarinas para uso industrial de las marcas **“Brillapan”** y **“la torre”**, en presentación de 1 kg, tuvieron hasta 2% menos del contenido neto declarado en la etiqueta.

• En cuanto a la información al consumidor, la margarina para uso industrial de la marca **“Brillapan”** no cumple con lo informado en la etiqueta, ya que declara 4 g de grasa en una porción de 5 g (80%), y tuvo 63.26%.

• El proceso de elaboración de las margarinas ha evolucionado, en los productos analizados las grasas trans están muy por debajo del valor que señala la Food and Drug Administration (FDA), de 0.5 g/ por porción para considerarse sin grasas trans; por lo general la porción es de 5 gramos.



NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. 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.

NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

NMX-F-108-SCFI 2016, Alimentos. Margarina para mesa. Especificaciones.

NMX-F-165-SCFI-2007, Alimentos. Margarina para uso Industrial. Especificaciones.



FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 28 de agosto al 15 de noviembre de 2017

Periodo de adquisición de los productos: 29 a 31 de agosto de 2017

Marcas analizadas: 19

Pruebas realizadas: 1,701

RECOMENDACIONES

• Antes de adquirir margarina verifica la fecha de caducidad, revisa que el envase esté en perfectas condiciones, que el producto no esté expuesto a la luz, a la oxidación y a la absorción de olores extraños que la puedan alterar.



• Recuerda que hay margarina con sal y sin sal, elige de acuerdo con tu gusto y necesidades nutrimentales. Aunque la opción sin sal tiene menos sodio y, en caso de requerirla, puedes poner la cantidad que gustes e incluso usar opciones bajas en sodio.



• Las margarinas, por su origen vegetal, no contienen colesterol.

• Considera que las margarinas son fuente de grasas y de energía; no obstante, recuerda que aumentan el aporte calórico. Toma en cuenta la porción que consumes. ◀