

Margarina

Margarine

Las margarinas son grasas semisólidas con aspecto similar a la mantequilla pero más untuosas. Se obtienen mediante procedimientos industriales a partir de grasas insaturadas de origen vegetal (**margarina 100% vegetal**) o bien a partir de grasas de origen animal y vegetal mezcladas (**margarinas mixtas**).



Las margarinas 100% vegetales, se obtienen a partir de grasas con un elevado porcentaje de ácido linoleico (un ácido graso esencial para nuestro organismo), una parte del cual debe ser saturado con hidrógeno para que el alimento sea más estable, lo que hace que se originen «grasas hidrogenadas» y de «configuración trans», que en nuestro organismo se comportan como las grasas saturadas. La margarina es una emulsión sólida y extensible del tipo «agua en materia grasa», pero existen sensibles diferencias según la marca comercial y el porcentaje de grasa: **margarina** —80% de materia grasa—, **margarina tres cuartos** —contienen entre un 60% y un 62% de grasa—, **materia grasa para untar** —con un porcentaje de materia grasa de un 42 a un 55% aproximadamente— y margarinas o materia grasa para untar **enriquecidas** en vitaminas (A, D, E, B₂), minerales (calcio), fibra y fitosteroles. Fue fabricada por primera vez en el año 1869 por el farmacéutico y químico francés Hipólito Mège-Mouriés, quién ganó un concurso abierto por Napoleón III para encontrar un producto que sustituyera a la mantequilla. Dos años después vendió la patente al Antonius Johannes Jurgens, un empresario belga que se encargaría de luchar por su difusión dentro de Europa. Natural de Oss, Jurgens pronto entabló una fiera competencia con otro fabricante de la región, Samuel van den Bergh. Al final acabarían uniendo sus fuerzas y fundaron la compañía Margarine Unie.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa, vitamina A y vitamina E.

Valoración nutricional

Su ingrediente mayoritario es materia grasa, compuesta por aceites vegetales (maíz, girasol, soja, oliva) y otras grasas, que pueden ser de origen animal (margarina mixta) o sólo vegetal (margarina 100% vegetal). El segundo ingrediente en las margarinas es el agua. Con la materia grasa y el agua, los ingredientes propiamente dichos, se forma la emulsión.

Los emulgentes (aditivos alimentarios) permiten que el agua y el aceite, líquidos inmiscibles (que no se pueden mezclar), permanezcan unidos, además de conseguir alimentos con menos grasa y menos calorías. Los emulgentes de mayor empleo son

mono y diglicéridos de ácidos grasos (E 471) y la lecitina (E 322), ambos presentes en la naturaleza. Por otro lado, a muchas de las margarinas se les añade un poco de sal. El conservante que se utiliza con mayor frecuencia es el sorbato potásico (E 202, natural), eficaz contra el ataque de mohos y levaduras y menos contra las bacterias.

La margarina es una excelente fuente de vitaminas A y E. Además, generalmente se les añaden más vitaminas (A, D, E y B₂ o riboflavina, esta última abundante en la levadura, el hígado y los lácteos). Algunas marcas añaden polvo de suero de leche y otras leche desnatada, para sustituir en parte al agua. En las menos calóricas, por su mayor contenido de agua es común el empleo de gelatina (proteína que estabiliza la emulsión de aceite y agua). Otras más novedosas añaden fibra soluble o fitosteroles (contribuyen a reducir el llamado mal colesterol —LDL-c—) o sales cálcicas (para enriquecer la margarina en calcio), etc.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (14 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	732	117	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,0	54	41
Lípidos totales (g)	80,7	12,9	< 100	< 77
AG saturados (g)	21,26	3,402	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	21,35	3,416	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	37,6	6,016	10-20	8-15
ω-3 (g)	1,511	0,242	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	36,078	5,772	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	115	18,4	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	1	0,2	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	18	2,9	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	8	1,3	800	800
Hierro (mg)	0,2	0,0	10	18
Yodo (µg)	26	4,2	140	110
Magnesio (mg)	1	0,2	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	800	128,0	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	7	1,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	6	1,0	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0	0,00	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0,00	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Ácido Fólico (µg)	0	0,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	900	144,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0,00	5	5
Vitamina E (mg)	8	1,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (MARGARINA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.