

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**).



Hasta los años 90 del siglo pasado, su proceso de producción incluía la hidrogenación parcial, necesaria para conseguir una textura semisólida. Las grasas hidrogenadas de configuración trans se comportan en nuestro organismo como grasas saturadas. En los últimos años, la industria alimentaria ha mejorado sus productos tecnológicos y desde entonces se elaboran productos con contenidos muy bajos en ácidos grasos trans. 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** —80-90% de materia grasa—, **margarina tres cuartos** —contienen entre un 60% y un 62% de grasa—, **materia grasa para untar x %** —con un porcentaje de materia grasa inferior al 39%, superior al 41% e inferior al 60% o superior al 62% e inferior al 80%—, **semimargarina o margarina ligera** —39-41% de materia grasa— y margarinas o materia grasa para untar **enriquecidas** en vitaminas (A, D, E), 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 estableció 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

Ácidos grasos poliinsaturados, insaturados, yodo, vitaminas A y 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 fuente de vitaminas A y E. Además, generalmente se les añaden más vitaminas como la D. Algunas marcas añaden leche desnatada para sustituir en parte al agua y proporcionar calcio a la margarina. 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 o sales cálcicas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (15 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	732	102	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0	54	41
Lípidos totales (g)	80,7	11,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	21,26	2,99	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,35	2,99	67	51
AG poliinsaturados (g)	37,6	5,27	17	13
ω -3 (g)	1,511	0,212	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	36,078	5,051	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	115	16,1	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1	0,14	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	18	2,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	1,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0	10	18
Yodo (μg)	26	3,6	140	110
Magnesio (mg)	1	0,1	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	800	112	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	7	0,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	6	0,8	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	900	126	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	8	1,12	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MARGARINA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.