

Margarinas y mantequillas

Conoce qué marcas cumplen con la información declarada en su etiquetado.

La margarina y la mantequilla son grasas culinarias esenciales en la preparación de diversos platillos y postres. Aunque a simple vista parecen similares, se trata de productos distintos por su origen y elaboración.

Llevamos a cabo este estudio para verificar el cumplimiento de los productos con los estándares de calidad.



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.*

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

NMX-F-729-COFOCALEC-2013, *Sistema Producto Leche-Alimentos-Lácteos-Mantequilla-Denominaciones, Especificaciones y Métodos de Prueba.*

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

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 11 de marzo al 13 de mayo de 2026

Periodo de adquisición del producto: 11 de marzo al 13 de abril de 2026

Productos analizados: 43

Pruebas realizadas: 2 118

Conoce el estudio

Se analizaron 43 productos:

Mantequillas

- 18 sin sal
- 6 con sal
- 1 reducida en grasa, sin sal
- 1 sin sal, untable
- 1 mezcla de mantequilla con aceite de canola, sin sal, untable
- 1 mezcla de mantequilla con aceite de canola, con sal, untable

Margarinas

- 5 sin sal
- 1 sin sal, untable
- 1 *light* sin sal
- 1 reducida en grasa, sin sal
- 5 con sal
- 2 *light* con sal

Las pruebas

Información comercial

Está presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria*. Por ello, se verificó que todas las muestras, tanto de las mantequillas como de las margarinas, presentaran denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote y fecha de caducidad.

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Marca
Es todo signo visible que distingue un producto de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Sistema de etiquetado frontal
Se refiere a los símbolos de la información nutricional complementaria y las leyendas precautorias.

Fecha de caducidad

Denominación
Nombre del producto.

Contenido neto
Cantidad que contiene.

Alérgenos
Ingredientes que pueden provocar una reacción alérgica.

Ingredientes
Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos, que se utiliza en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento.

Declaración nutricional

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	0 kcal (0 kJ)
	POR 100 g
CONTENIDO ENERGÉTICO	0 kcal (0 kJ)
PROTEÍNAS	0 g
GRASAS TOTALES	0 g
GRASAS SATURADAS	0 g
GRASAS TRANS	0 mg
HIDRATOS DE CARBOHO DISPONIBLES	0 g
AZÚCARES	0 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g
FIBRA DIETÉTICA	0 g
SODIO	0 mg

Leyenda de conservación
Manténgase en refrigeración

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto
Lácteos en México, S. A. DE C. V. Avenida 615 núm. 874
Azcapotzalco, Ciudad de México, C. P. 06785

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Marca
Es todo signo visible que distingue un producto de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Sistema de etiquetado frontal
Se refiere a los símbolos de la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias.

Fecha de caducidad

Denominación
Nombre del producto.

Contenido neto
Cantidad que contiene.

Alérgenos
Ingredientes que pueden provocar una reacción alérgica.

Ingredientes
Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos, que se utiliza en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento.

Declaración nutrimental

Leyenda de conservación

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	0 kcal (0 KJ)
	POR 100 g
CONTENIDO ENERGÉTICO	0 kcal (0 KJ)
PROTEÍNAS	0 g
GRASAS TOTALES	0 g
GRASAS SATURADAS	0 g
GRASAS TRANS	0 mg
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES	0 g
AZÚCARES	0 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g
FIBRA DIETÉTICA	0 g
SODIO	0 mg



Contenido neto

Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad declarada en la etiqueta.



Grasa y tipo de grasa

Al ser el ingrediente principal, se cuantificó el total de grasa y se identificó su origen.

En la mantequilla, la grasa debe ser butírica, es decir, proveniente de la leche de vaca. En las margarinas, debe ser de origen vegetal. Asimismo, se determinó la cantidad de grasa saturada.



Agua

Se determinó la cantidad de humedad debido a que estos productos son emulsiones agua-aceite y el agua es su segundo ingrediente principal.



Cloruro de sodio (sal común) y sodio

Se evaluó la cantidad de ambos elementos en los productos, para verificar el cumplimiento de los estándares de calidad y la información nutrimental declarada.

Aunque el sodio es un mineral esencial para el organismo, debido a su relación con problemas de salud cardiovascular, su consumo debe mantenerse bajo control.



Contenido energético

De manera informativa, se calculó el aporte calórico por cada 100 gramos de producto. Para este análisis se consideró que cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

● Mantequillas sin sal



\$49.58
PRECIO POR ENVASE

\$22.53
PRECIO POR 100 g



\$23.95
PRECIO POR ENVASE

\$26.61
PRECIO POR 100 g



\$117.00
PRECIO POR ENVASE

\$46.80
PRECIO POR 100 g



\$37.18
PRECIO POR ENVASE

\$41.31
PRECIO POR 100 g

Marca	AGUASCALIENTES	ALPURA	BURRO SORESINA	CARRANCO
Descripción general	Mantequilla de leche entera pasteurizada de vaca 220 g	Mantequilla pasteurizada sin sal 90 g	Mantequilla 250 g	Mantequilla de crema de leche de vaca pasteurizada, sin sal 90 g
País de origen	México	México	Italia	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	86.0	84.2	85.4	87.4
Agua g/100 g	13.4	14.9	14.8	12.4
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0	0.5	0	0
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	55.4	54.7	57.1	58.5
Sodio mg/100 g	34	191	0	77
Contenido energético kcal/100 g	774	758	768	786
Sistema de etiquetado frontal	–	–	–	–

Productos ordenados alfabéticamente.

Mantequillas sin sal

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de margarinas y mantequillas, levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana, Acapulco, Durango y Morelia del 25 de mayo al 2 de junio de 2026.



\$22.97
PRECIO POR ENVASE

\$25.52
PRECIO POR 100 g



\$55.50
PRECIO POR ENVASE

\$37.00
PRECIO POR 100 g



\$29.61
PRECIO POR ENVASE

\$32.90
PRECIO POR 100 g



\$53.00
PRECIO POR ENVASE

\$23.56
PRECIO POR 100 g

Marca	CHIPILO	FLOR DE ALFALFA	GLORIA	GREAT VALUE
Descripción general	Mantequilla pasteurizada sin sal 90 g	Mantequilla 150 g	Mantequilla sin sal, de grasa de leche de vaca, pasteurizada 90 g	Mantequilla de grasa de leche pasteurizada de vaca sin sal 225 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	81.4	80.0	82.9	81.6
Agua g/100 g	18.1	19.9	15.1	17.7
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.1	0	0.1	0.4
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	50.9	54.6	57.0	51.1
Sodio mg/100 g	110	0	89	200
Contenido energético kcal/100 g	732	715	746	735
Sistema de etiquetado frontal	—	—	—	

● Mantequillas sin sal



\$132.53*
PRECIO POR ENVASE

\$66.27*
PRECIO POR 100 g



\$143.93
PRECIO POR ENVASE

\$71.97
PRECIO POR 100 g



\$73.58
PRECIO POR ENVASE

\$32.70
PRECIO POR 100 g



\$97.65
PRECIO POR ENVASE

\$48.83
PRECIO POR 100 g

Marca	ISIGNY S ^{TE} MÈRE	KERRYGOLD	LA ABUELITA	LURPAK
Descripción general	Mantequilla sin sal 200 g	Mantequilla sin sal 200 g	Mantequilla sin sal, de grasa de leche de vaca, pasteurizada 225 g	Mantequilla sin sal 200 g
País de origen	🇫🇷 Francia	🇮🇪 Irlanda	🇲🇽 México	🇩🇰 Dinamarca
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	84.7	84.6	83.1	84.0
Agua g/100 g	14.8	15.2	14.9	15.5
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0	0	0.1	0
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	56.2	53.2	53.8	54.6
Sodio mg/100 g	30	0	89	0
Contenido energético kcal/100 g	762	761	748	756
Sistema de etiquetado frontal	—	—	—	—

Productos ordenados alfabéticamente.

*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

● Mantequillas sin sal

**Quién es Quién
en los precios**

Precios promedio de margarinas y mantequillas, levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana, Acapulco, Durango y Morelia del 25 de mayo al 2 de junio de 2026.



\$68.75
PRECIO POR ENVASE

\$30.55
PRECIO POR 100 g



\$56.58
PRECIO POR ENVASE

\$25.72
PRECIO POR 100 g



\$24.56
PRECIO POR ENVASE

\$27.28
PRECIO POR 100 g



\$26.19
PRECIO POR ENVASE

\$29.10
PRECIO POR 100 g

Marca	LYNCOTT	NOCHE BUENA	NOCHE BUENA	PRECÍSSIMO
Descripción general	Mantequilla sin sal 225 g	Mantequilla pasteurizada sin sal 220 g	Mantequilla pasteurizada sin sal 90 g	Mantequilla sin sal 90 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	83.1	90.7	93.7	84.1
Agua g/100 g	16.3	9.0	6.4	15.6
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0	0.5	0.1	0.3
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	53.0	59.8	62.0	53.9
Sodio mg/100 g	0	200	200	200
Contenido energético kcal/100 g	748	816	844	757
Sistema de etiquetado frontal	—	—	—	—

Mantequillas sin sal



\$123.37
PRECIO POR ENVASE

\$61.69
PRECIO POR 100 g

\$60.00
PRECIO POR ENVASE

\$26.67
PRECIO POR 100 g

Marca	PRÉSIDENT	SELECTO BRAND
Descripción general	Mantequilla sin sal 200 g	Mantequilla sin sal 225 g
País de origen	Francia	México
Información comercial	✓	✓
Contenido neto	✓	✓
Grasa g/100 g	83.2	82.3
Agua g/100 g	15.4	17.3
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0	0.2
Tipo de grasa	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	57.4	51.9
Sodio mg/100 g	12	200
Contenido energético kcal/100 g	748	741
Sistema de etiquetado frontal	—	

Mantequilla reducida en grasa, sin sal



\$30.10
PRECIO POR ENVASE

\$33.44
PRECIO POR 100 g

Marca	GLORIA
Descripción general	Mantequilla reducida en grasa, sin sal, de grasa de leche de vaca, pasteurizada 90 g
País de origen	México
Información comercial	✓
Contenido neto	✓
Grasa g/100 g	60.0
Agua g/100 g	40.1
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.3
Tipo de grasa	Butírica
Grasa saturada g/100 g	38.1
Sodio mg/100 g	158
Contenido energético kcal/100 g	540
Sistema de etiquetado frontal	—
	· No contiene el mínimo de grasa indicado en el estándar de calidad NMX-F-729-COFOCALEC-2013 para denominarse mantequilla.

Productos ordenados alfabéticamente.

- **Mantequilla sin sal, untable**



\$121.24
PRECIO POR ENVASE

\$48.50
PRECIO POR 100 g

Marca	GLORIA
Descripción general	Mantequilla sin sal, untable, de grasa de leche de vaca, pasteurizada 250 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	82.7
Agua g/100 g	15.9
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0
Tipo de grasa	Butírica
Grasa saturada g/100 g	50.7
Sodio mg/100 g	167
Contenido energético kcal/100 g	745
Sistema de etiquetado frontal	—

- **Mezcla de mantequilla con aceite de canola, sin sal, untable**



\$111.75
PRECIO POR ENVASE

\$44.70
PRECIO POR 100 g

Marca	LURPAK
Descripción general	Mezcla de 64 % de mantequilla con aceite de canola, sin sal 250 g
País de origen	Dinamarca
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	76.2
Agua g/100 g	23.8
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0
Tipo de grasa	Mezcla butírica vegetal (canola)
Grasa saturada g/100 g	35.2
Sodio mg/100 g	0
Contenido energético kcal/100 g	685
Sistema de etiquetado frontal	<p>· Al denominarse "mezcla de aceite de canola con mantequilla", no cuenta con un estándar de calidad que la regule.</p>

● Mantequilla con sal



Marca	GLORIA	KERRYGOLD	LURPAK	PRECÍSSIMO
Descripción general	Mantequilla con sal, de grasa de leche de vaca, pasteurizada 90 g	Mantequilla con sal 200 g	Mantequilla con sal 200 g	Mantequilla con sal 90 g
País de origen	México	Irlanda	Dinamarca	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	82.7	81.4	82.8	81.4
Agua g/100 g	15.7	15.5	15.5	17.6
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	1.3	1.8	1.2	0.9
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	54.3	52.3	53.0	51.8
Sodio mg/100 g	620	720	480	580
Contenido energético kcal/100 g	745	732	745	732
Sistema de etiquetado frontal				

Productos ordenados alfabéticamente.

● Mantequilla con sal



\$139.17
PRECIO POR ENVASE

\$55.67
PRECIO POR 100 g

\$60.00
PRECIO POR ENVASE

\$26.67
PRECIO POR 100 g

Marca	RENY PICOT	SELECTO BRAND
Descripción general	Mantequilla con sal 250 g	Mantequilla con sal 225 g
País de origen	España	México
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g	81.6	81.2
Agua g/100 g	15.2	17.4
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	2.3	0.4
Tipo de grasa	Butírica	Butírica
Grasa saturada g/100 g	54.2	50.9
Sodio mg/100 g	720	580
Contenido energético kcal/100 g	735	731
Sistema de etiquetado frontal		

● Mezcla de mantequilla con aceite de canola, con sal, untable



\$109.64
PRECIO POR ENVASE

\$43.86
PRECIO POR 100 g

Marca	LURPAK
Descripción general	Mezcla de 64 % de mantequilla con aceite de canola con sal 250 g
País de origen	Dinamarca
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	75.7
Agua g/100 g	23.1
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.8
Tipo de grasa	Mezcla butírica-vegetal (canola)
Grasa saturada g/100 g	35.1
Sodio mg/100 g	360
Contenido energético kcal/100 g	681
Sistema de etiquetado frontal	

· Al denominarse "mezcla de aceite de canola con mantequilla", no cuenta con un estándar de calidad que la regule.

● Margarinas sin sal



Marca	IBERIA	LALA	LA VILLITA	PRECÍSSIMO
Descripción general	Margarina pasteurizada sin sal 90 g	Margarina pasteurizada sin sal 90 g	Margarina pasteurizada sin sal, adicionada con vitaminas A y D 100 g	Margarina sin sal 190 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	63.9	67.7	62.9	64.0
Agua g/100 g	36.8	32.3	37.2	35.9
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.4	0.5	0.4	0.1
Tipo de grasa	Vegetal	Vegetal	Vegetal	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	34.9	25.0	34.1	19.4
Sodio mg/100 g	175	200	170	200
Contenido energético kcal/100 g	575	609	566	576
Sistema de etiquetado frontal				

Productos ordenados alfabéticamente.

● Margarinas sin sal

**Quién es Quién
en los precios**

Precios promedio de margarinas y mantequillas, levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana, Acapulco, Durango y Morelia del 25 de mayo al 2 de junio de 2026.



\$22.00
PRECIO POR ENVASE

\$9.78
PRECIO POR 100 g



\$24.80
PRECIO POR ENVASE

\$13.05
PRECIO POR 100 g

● Margarina sin sal, untable

Marca	SELECTO BRAND
Descripción general	Margarina sin sal 225 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	67.8
Agua g/100 g	30.4
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.5
Tipo de grasa	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	29.5
Sodio mg/100 g	200
Contenido energético kcal/100 g	610
Sistema de etiquetado frontal	

Marca	AURRERA
Descripción general	Margarina sin sal, untable 190 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	64.2
Agua g/100 g	36.1
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.5
Tipo de grasa	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	19.7
Sodio mg/100 g	200
Contenido energético kcal/100 g	578
Sistema de etiquetado frontal	

● Margarina *light*, sin sal



\$88.⁵⁷
PRECIO POR ENVASE

\$22.¹⁴
PRECIO POR 100 g

Marca	PRIMAVERA LIGHT
Descripción general	Margarina <i>light</i> , pasteurizada, sin sal 400 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	51.0
Agua g/100 g	49.6
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.3
Tipo de grasa	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	14.6
Sodio mg/100 g	197
Contenido energético kcal/100 g	459
Sistema de etiquetado frontal	

● Margarina reducida en grasa, sin sal



\$45.⁰⁷
PRECIO POR ENVASE

\$23.⁷²
PRECIO POR 100 g

Marca	PRIMAVERA
Descripción general	Margarina reducida en grasa, pasteurizada, sin sal 190 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	57.8
Agua g/100 g	43.3
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	0.5
Tipo de grasa	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	16.1
Sodio mg/100 g	197
Contenido energético kcal/100 g	520
Sistema de etiquetado frontal	

Productos ordenados alfabéticamente.

● Margarinas con sal

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de margarinas y mantequillas, levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana, Acapulco, Durango y Morelia del 25 de mayo al 2 de junio de 2026.



Marca	I CAN'T BELIEVE IT'S NOT BUTTER!	LALA	LA VILLITA	SELECTO BRAND
Descripción general	Margarina pasteurizada con sal 454 g	Margarina pasteurizada con sal 90 g	Margarina pasteurizada, con sal, adicionada con vitaminas A y D 90 g	Margarina con sal 225 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	62.0	67.8	64.3	67.3
Agua g/100 g	37.5	31.6	34.6	31.6
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	1.1	1.9	2.0	0.9
Tipo de grasa	Vegetal	Vegetal	Vegetal	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	17.3	24.8	34.3	29.1
Sodio mg/100 g	374	800	890	480
Contenido energético kcal/100 g	558	610	579	605
Sistema de etiquetado frontal	EXCESO CALORÍAS, EXCESO GRASAS SATURADAS, EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS, EXCESO GRASAS SATURADAS, EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS, EXCESO GRASAS SATURADAS, EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS, EXCESO GRASAS SATURADAS, EXCESO SODIO

● Margarinas con sal



\$10.11
PRECIO POR ENVASE

\$11.24
PRECIO POR 100 g

Marca	TABLE MAID
Descripción general	Margarina con sal 90 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	51.5
Agua g/100 g	47.6
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	1.4
Tipo de grasa	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	25.7
Sodio mg/100 g	763
Contenido energético kcal/100 g	463
Sistema de etiquetado frontal	
	· No contiene el mínimo de grasa indicado en el estándar de calidad NMX-F-108-SCFI-2016 para denominarse margarina.

● Margarinas *light*, con sal



\$44.15
PRECIO POR ENVASE

\$11.04
PRECIO POR 100 g



\$33.53
PRECIO POR ENVASE

\$8.38
PRECIO POR 100 g

Marca	IBERIA SUAVE	PRECÍSSIMO
Descripción general	Margarina <i>light</i> , pasteurizada, con sal 400 g	Margarina <i>light</i> , con sal 400 g
País de origen	México	México
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g	46.2	51.7
Agua g/100 g	52.9	47.2
Sal (cloruro de sodio) g/100 g	2.2	1.3
Tipo de grasa	Vegetal	Vegetal
Grasa saturada g/100 g	12.6	15.4
Sodio mg/100 g	786	960
Contenido energético kcal/100 g	416	465
Sistema de etiquetado frontal		

Productos ordenados alfabéticamente.

Conclusiones

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.
- ✓ Todos los productos cumplieron con el tipo de grasa declarada.
- ✓ Todos cumplieron con el contenido de sal que establece el estándar de calidad.

- ❌ Un producto no cumple con el mínimo de grasa requerido por el estándar de calidad para denominarse mantequilla.
- ❌ Dos productos no cuentan con un estándar de calidad que los regule, por ser mezcla de mantequilla con aceite de canola.
- ❌ Un producto no cumple con el mínimo de grasa requerido por el estándar de calidad para denominarse margarina.

NO CUENTAN CON ESTÁNDAR DE CALIDAD

Los siguientes productos se denominan mezcla de mantequilla con aceite de canola, por lo que carecen de un estándar de calidad que los regule.



LURPAK

LURPAK

NO CUMPLEN CON EL ESTÁNDAR DE CALIDAD

No debería denominarse mantequilla conforme al estándar de calidad NMX-F-729-COFOCALEC-2013, *Sistema Producto Leche-Alimentos-Lácteos-Mantequilla-Denominaciones, Especificaciones y Métodos de Prueba*, debido a su reducción de grasa.

No contiene el mínimo de grasa que indica el estándar de calidad NMX-F-108-SCFI-2016, *Alimentos-Margarina para mesa-Especificaciones*.



GLORIA*



TABLE MAID

Un estándar de calidad es una referencia, mas no algo obligatorio.

*Mantequilla reducida en grasa, sin sal.

Haz un consumo informado

La mantequilla prácticamente no contiene grasas trans. Por su parte, aunque la margarina sí las contiene, sus niveles se encuentran por debajo de lo establecido en los perfiles nutrimentales de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*, por lo que no ostenta el sello de exceso correspondiente.



Recomendaciones

De compra



Lee la etiqueta

Antes de comprar una mantequilla o margarina, verifica siempre la fecha de caducidad, asegúrate de que se encuentre en buenas condiciones y en refrigeración.



Elige según tus necesidades

Existen versiones con y sin sal. Si buscas controlar tu consumo de sodio, opta por las versiones sin sal; considera también su uso en la cocina.



Conoce más sobre el
Laboratorio Nacional de
Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

De consumo



Consérvalas correctamente

Manténlas en su envase bien cerrado, en refrigeración y alejadas de la luz para evitar que se deterioren o se arrancien.



Modera su consumo

Aunque la mantequilla y la margarina son comunes en la cocina, ambas tienen un alto contenido de grasas saturadas; además, las margarinas contienen grasas trans, por lo que se recomienda moderar su consumo.



Evita sobrecalearlas

Si la mantequilla se calienta a fuego alto, las proteínas de la leche se queman rápidamente, lo que oscurece el producto y le da un sabor amargo.

Las margarinas pueden alcanzar temperaturas muy elevadas sin que se note visualmente el cambio; sin embargo, si se calientan a altas temperaturas, por un tiempo prolongado, pueden producir sustancias indeseables, como la acroleína.