

# Más allá del sabor, el origen

Averigua qué hay detrás de la elaboración de la mantequilla y margarina.

**A** simple vista, la mantequilla y la margarina parecen similares y en muchas ocasiones pueden utilizarse con la misma finalidad, pero ¿son lo mismo?

La mantequilla, de origen animal, y la margarina, de origen vegetal, se emplean principalmente para cocinar, hornear y untar. Ambos productos pueden encontrarse en presentaciones con o sin sal.



### Mantequilla

Es el producto graso pasteurizado obtenido exclusivamente de la leche o sus derivados (en forma de emulsión del tipo agua en grasa láctea), de acuerdo con el estándar de calidad NMX-F-729-COFOCALEC-2013, *Sistema producto leche-Alimentos-Lácteos-Mantequilla-Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba*.<sup>1</sup>

Puede someterse a procesos de maduración, fermentación, acidificación, batido o amasado, además de que puede contener o no sal.



### Margarina

De acuerdo con el estándar de calidad NMX-F-108-SCFI-2016, *Alimentos-Margarina para mesa-Especificaciones*,<sup>2</sup> la margarina es una emulsión de consistencia líquida o plástica (del tipo agua o aceite), obtenida a partir de grasas y aceites comestibles, con o sin la adición de ingredientes opcionales y aditivos alimentarios.

Existen tres denominaciones comerciales para la margarina según su contenido de grasa:

Denominación	Contenido de grasa	
Margarina	mínimo 60 %	
Margarina reducida en grasa	mínimo 50 %	máximo 59 %
Margarina light	mínimo 10 %	máximo 49 %

### Ingredientes y elaboración

	Mantequilla	Margarina
<b>Ingrediente base</b>	Leche y crema	Aceites vegetales
<b>Ingredientes adicionales</b>	Sal y cultivos lácticos opcionales	Agua, emulsificantes, conservadores, antioxidantes, aromas y colorantes
<b>Inicio del proceso</b>	Separación de la crema de la leche mediante centrifugación	Preparación por separado de la fase grasa y la fase acuosa
<b>Pasteurización</b>	La crema se calienta para eliminar microorganismos	La emulsión se calienta para mejorar estabilidad e inocuidad
<b>Formación del producto</b>	El batido agrupa los glóbulos de grasa y separa el suero de leche	La mezcla de agua, aceites y emulsificantes forma una emulsión estable
<b>Textura</b>	Se obtiene mediante lavado y amasado	Se logra mediante cristalización
<b>Resultado final</b>	Producto cremoso derivado de la grasa láctea	Producto untable formulado a partir de aceites vegetales
<b>Envasado</b>	Protegido de la luz, el aire y la humedad	Protegido de la luz, el aire y la humedad

<sup>1</sup> NMX-F-729-COFOCALEC-2013, *Sistema producto leche-Alimentos-Lácteos-Mantequilla-Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba*. <https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/nmx-f-729-cofocalec-2013/>

<sup>2</sup> NMX-F-108-SCFI-2016, *Alimentos-Margarina para mesa-Especificaciones*.

[https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF\\_Normas\\_Publicas/nmx-f-108-scfi-2016.pdf](https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/nmx-f-108-scfi-2016.pdf)



### Diferencias

	Mantequilla <sup>3</sup>	Margarina <sup>4</sup>
<b>Tipo de grasa</b>	Grasa butírica	Grasas vegetales insaturadas modificadas artificialmente
<b>Origen</b>	Producto lácteo	Producto elaborado con aceites vegetales
<b>Materia prima</b>	Grasa de la leche, generalmente leche de vaca	Aceites vegetales como soya, maíz, palma o girasol
<b>Forma de obtención</b>	Se produce mediante el batido de la grasa butírica	Se formula con aceites vegetales y emulsificantes
<b>Proceso relacionado con la textura</b>	El batido da la textura característica	Se utilizan emulsificantes y procesos industriales
<b>Proceso de fabricación mencionado</b>	Pasteurización y envasado	Pasteurización y envasado; pueden ser hidrogenados y sin hidrogenar

La diferencia principal radica en que la mantequilla es un producto lácteo natural y la margarina es un producto formulado y a menudo ultraprocesado. Además, la mantequilla se obtiene a partir de la grasa de la leche, generalmente de vaca. La margarina, en cambio, se elabora a partir de diferentes grasas vegetales.

#### Sistema de etiquetado frontal

Permite identificar de forma fácil y rápida las calorías y nutrientes críticos en exceso, lo que apoya la toma de decisiones alimentarias más saludables. Aprende a identificar los sellos y haz un consumo consciente.



<sup>3</sup> Lom Tech. 2024. "Proceso de fabricación de mantequilla: la guía definitiva". <https://lomfiller.com/es/fabricacion-de-mantequilla/>

<sup>4</sup> Brahman S. A. S. Grupo Proingra. 2025. ¿De qué está hecha la margarina? Ingredientes y proceso de elaboración. <https://proingra.com/de-que-esta-hecha-la-margarina/>