

¿Qué es mejor, la mantequilla o la margarina?

¿Qué es mejor, la mantequilla o la margarina?

[imprimir](#)



¿Te has preguntado alguna vez qué diferencias hay entre la **mantequilla** y la **margarina**? ¿Sabes cuál es más adecuada para ti? Tanto una como la otra han sido criticadas por su contenido en grasas, pero en realidad son alimentos que deberían estar presentes -de forma moderada, eso sí- en nuestra dieta. ¡No pierdas detalle al post de hoy!

Similitudes y diferencias

- Ambas son ricas en **grasas** y aportan **nutrientes** importantes para el organismo, como las **vitaminas A, D y E**.

- La grasa de la mantequilla tiene **origen animal** y procede exclusivamente de la leche o la nata, mientras que la grasa de la margarina se obtiene de **aceites vegetales**.
- El **contenido calórico** de los dos productos es bastante elevado (puede llegar a las 750 calorías por 100 gramos), pero puede variar según el tipo de mantequilla o margarina que elijamos: si es ligera, aportará menos calorías.
- La margarina resulta más fácil de untar por su **grasa más blanda** y contiene distintos **aditivos**, a diferencia de la mantequilla, que no suele contener ninguno.
- Las grasas saturadas de la mantequilla no se recomiendan para personas con **colesterol alto, hipertensión o sobrepeso**. En estos casos suele ser más conveniente la margarina.
- La margarina es rica en **grasas saludables**, pero también puede contener **grasas “trans”**. Lee bien las etiquetas antes de comprar una marca y busca la que menos grasas saturadas y “trans” aporte.

Conservación y consumo

- Tanto la **mantequilla** como la **margarina** deben conservarse en frío, bien aisladas en su envase o envoltorio, ya que absorben muy fácilmente los olores de otros alimentos.
- Comprueba siempre la fecha de consumo preferente o de caducidad, y que el envase esté en buenas condiciones.
- La mantequilla debe ser compacta, pero no demasiado dura. Si te fijas, con los días puede crearse una capa superficial de color amarillo oscuro; elimínala antes de consumirla.
- Para que puedas untar la mantequilla fácilmente, retírala de la nevera unos 10 minutos antes de usarla. La margarina suele estar siempre más blanda.
- Recuerda que, además de untar la mantequilla y la margarina en una tostada, puedes usarlas para hacer galletas, bizcochos, salsas... Pero si no quieres que tu figura y tu salud se resientan, ¡hazlo con mucha moderación!

Etiquetas

[colesterol](#)

[conservacion mantequilla y margarina](#)

[consumo mantequilla y margarina](#)

[diferencias entre margarina y mantequilla](#)

[grasas](#)

[grasas saludables](#)

[mantequilla](#)
[margarina](#)
[sobrepeso](#)
[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar