

Mantequilla

Butter



La mantequilla se obtiene mediante el batido y amasado de la nata de la leche. Es una grasa que se obtiene transformando una emulsión de grasa en agua (leche) en una emulsión de agua en grasa (mantequilla). Esto quiere decir que contiene finas gotitas de agua dispersas homogéneamente en su estructura. Esto se comprueba cuando en una sartén se funde un trozo de mantequilla, se producen pequeñas burbujas debidas al agua que se evapora con el calor.

Se tiene conocimiento de la elaboración de la mantequilla desde 3.500 años a.C. en los pueblos ganaderos. Estos la obtenían al batir nata en pieles de animales. Este producto era muy valorado por determinadas culturas como mongoles, celtas o vikingos, que donde asentaban su ganadería, transmitían el gusto por la mantequilla. A partir del siglo XIV, se extiende su uso a gran parte del norte y del oeste de Europa. En Francia en esta época, es utilizada incluso como producto de belleza. A partir del siglo XVIII, ya adquiere prestigio como producto y se sirve en la mesa de las clases más favorecidas.

La producción a gran escala se produjo en 1879 gracias a las primeras desnatadoras centrífugas y se extendió su consumo debido al desarrollo del tren.

La mantequilla se puede obtener de la leche de distintas especies animales. La mantequilla de vaca es la que mayormente se consume, mientras las de oveja, cabra y búfala son habituales de Oriente Medio y Magreb.

También se distinguen las mantequillas en función de su proceso de elaboración y su composición: **mantequilla batida**, **mantequilla light** o **baja en calorías** y mantequilla con ingredientes no lácteos (ajos, hierbas aromáticas...). Además si se añade sal en su proceso de elaboración, tenemos la **mantequilla salada**, o con azúcar la **mantequilla dulce**.

Se encuentran en el mercado mantequillas cuyo color varía desde un amarillo muy pálido, casi blanco, a un amarillo más intenso. Esto depende, como su textura y su gusto, de la alimentación de la vaca, que difiere según la estación, el clima y territorio. En efecto, la intensidad de la coloración depende del contenido en pigmentos (caroteno y clorofila) del forraje consumido por el animal. Las mantequillas de verano son en general más oscuras que las mantequillas de invierno porque la hierba en verano es fresca y rica en pigmentos.

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

Lípidos, con un predominio de los ácidos grasos saturados y vitamina A.

Valoración nutricional

La mantequilla es fuente importante de vitaminas liposolubles como la vitamina A, con un contenido 20 veces mayor que la leche con toda su nata. La vitamina A está en mayor o menor cantidad en la mantequilla dependiendo de la alimentación de la vaca y de la estación del año en que se elabore. La mantequilla de verano contiene más vitamina A que la de invierno. Su consumo puede ser una fuente interesante de grasas para quienes necesiten un mayor aporte energético, como personas delgadas, deportistas y quienes realizan un trabajo físico intenso. Por el contrario, debido a su contenido destacado en ácidos grasos saturados, se recomienda su consumo moderado y ocasional en personas con exceso de peso, colesterol, o enfermedades cardiovasculares.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por porción de cafetería (15 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	749	112	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	83	12,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	44,97	6,75	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,3	3,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,1	0,32	17	13
ω-3 (g)	0,446	0,067	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,556	0,233	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	230	34,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	16,4	2,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	15	2,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0	10	18
Yodo (µg)	38	5,7	140	110
Magnesio (mg)	2	0,3	350	330
Zinc (mg)	0,15	0	15	15
Sodio (mg)	5	0,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	16	2,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	2,3	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (µg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	828	124	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,76	0,11	15	15
Vitamina E (mg)	2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MANTEQUILLA). 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. Tr: Trazas.