



20 Febrero, 2026

CARMEN
BARREIRO

A sí, de primeras, no es el desayuno más apetecible que se nos ocurre. Sin embargo, el café con mantequilla triunfa entre los amantes del fitness y la nutrición como método para perder... ¡grasa! Lo que lees. Mantequilla y perder grasa en una misma frase. Raro. Lo curioso es que cada vez son más las personas que se apuntan al fenómeno del 'bulletproof coffee', una bebida que promete darte un chute de energía mañanero, saciar tu apetito y encima funciona como un potente quemagrasas. Pero ¿realmente es así? ¿Tiene tantos beneficios para nuestro organismo como señalan sus defensores o nos la quieren volver a colar con otro supuesto superalimento? ¿Qué dicen los especialistas? Pues que ni lo uno ni lo otro.

El café con mantequilla es una bebida milenaria originaria del Tíbet que se ha puesto muy de moda últimamente como parte de las dietas cetogénicas como la keto (muy ricas en grasas y bajas en hidratos de carbono), pero también entre las personas que hacen ayuno intermitente –porque no lo rompe– o simplemente entre quienes quieren perder peso. Pero la pregunta que todos nos hacemos en cuanto escuchamos café con mantequilla es cómo una bebida a priori tan potente puede ayudarnos a perder grasa.

Dicen sus de-

Añadir mantequilla al café para... ¿perder grasa?

El 'bulletproof coffee' triunfa entre los amantes del mundo fitness

fensores que la clave está precisamente en cómo nuestro cuerpo procesa este nutriente. «Cuando mezclas cafeína y grasa pura, el metabolismo se acelera y este subidón no solo nos da una inyección de energía que nos sacia y permite prolongar el ayuno hasta mediodía, por ejemplo, sino que también potencia e impulsa que se queme la grasa de reserva de nuestro cuerpo», señala la doctora Isabel Belaustegui en su libro 'Optimiza tu metabolismo' (Ed. Grijalbo). Eso por un lado. Pero también es cierto que diversos estudios advierten de que la evidencia científica sobre los supuestos beneficios de esta bebida «todavía es escasa e insuficiente».

«Es cierto que puede dar energía rápida y te puede saciar algo más, pero no hay pruebas de que sea mejor que un desayuno equilibrado. Te da claridad mental por la cafeína y por el efecto placebo de un nombre molón más que porque sea un milagro probado. Que te gusta y te sienta bien, allá tu intestino, pero no sustituye a una alimentación sana, ni mucho menos», insiste Marián García (Boticaria García), doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética. «Las dietas cetogénicas están indicadas en algunos casos de epilepsia resistente a fármacos

CÓMO PREPARARLO

Ingredientes

- Café
- Una cucharada sopera de mantequilla elaborada con leche de animales alimentados a pasto. Los veganos la pueden sustituir por aceite de coco
- Una pizca de sal
- Canela

Elaboración

Hacer un 'bulletproof coffee' es bastante sencillo. Haz café (los más puristas aconsejan que sea recién molido y con agua filtrada) y viértelo en una licuadora. Después, añade una cucharada sopera de mantequilla y otra de aceite de coco (opcional). Mezcla todos los ingredientes hasta que veas aparecer espuma en la parte superior. Con medio minuto suele ser suficiente. Sirvelo en una taza y añade una pizca de sal y otro poquito de canela.

y a corto plazo han demostrado una mayor pérdida de peso. Sin embargo, a día de hoy la única dieta que ha demostrado beneficios para la salud en el largo plazo es la mediterránea», añade la doctora Carmen Aragón, vocal del comité gestor de área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

«Ocasional y limitado»

Ahora bien, el 'bulletproof coffee' no es echar un trozo de mantequilla al café por la mañana y listo. Tiene su miga. En primer lugar, no sirve cualquier tipo de mantequilla y mucho menos margarina. Esa está prohibida. Tiene que ser mantequilla de la buena, concretamente de animales alimentados a base de pasto, no de pienso. «Es la única manera de obtener un perfil óptimo de grasas saludables como los omega-3», coinciden los especialistas, que también son partidarios de usar mantequilla clarificada (sin suero). Este desayuno tan particular puede ser una opción «interesante» para las personas a las que les cuesta comer alimentos sólidos nada más levantarse, pero necesitan un chute de energía para arrancar el día por todo lo alto.

También se le puede añadir una pizca de sal para aportar minerales esenciales y un poquito de canela, que ayuda a regular el azúcar en sangre, controlar el apetito y evitar así el picoteo. En cualquier caso, no todo es de color rosa. La mantequilla pura es fuente de grasas saludables y vitaminas liposolubles (A, D, E y K), pero sus niveles de colesterol (perfil lipídico) y su alta densidad energética la convierten en un alimento de consumo ocasional y limitado para toda la población. En ningún caso se puede tomar a diario, como proponen muchos creadores de contenido en redes sociales», insiste la endocrinóloga Carmen Aragón.

