

## Aceites refinados vs. sin refinar

Igual que las harinas o los endulzantes, los aceites pueden ser refinados por medio de un proceso que remueve las “impurezas” que le dan al aceite su sabor natural, color, y nutrientes. En intercambio, el aceite se hace más estable a temperaturas más altas. Los aceites refinados no son necesariamente malos. Muchos tipos de alimentos que nos gusta comer son cocinados a temperaturas altas y requieren aceites que puedan de una manera segura soportar calor alto. Para aplicaciones de temperatura baja o que no requieren calentamiento, los aceites sin refinar son superiores ya que contribuyen sabor y nutrientes a una dieta saludable.

## Cocinando con mantequilla, manteca de cerdo o mantequilla clarificada

Además de los aceites vegetales, tradicionalmente la gente ha usado grasas de animal para cocinar. Grasas como la mantequilla, manteca de cerdo, sebo y ghee (mantequilla refinada o clarificada) pueden ser un suplemento saludable a tu dieta y, en muchos casos, son preferibles que las mantecas vegetales

### CONSEJOS DE ALMACENAJE

El envase y la manera de almacenar de los aceites afecta su calidad. Exponerlos al calor, oxígeno y luz pueden causar que se pongan rancios, o que se dañen. Todos los aceites deben guardarse en lugares frescos, oscuros lejos de fuentes de calor y luz y la mayoría de aceites sin refinar deben mantenerse en el refrigerador. Lee la etiqueta del producto si no estás seguro si refrigerar o no.

Aceites sin refinar se mantendrán frescos entre cuatro y seis meses si se guardan apropiadamente. Los aceites refinados o altamente procesados se mantendrán el doble de tiempo.

parcialmente hidrogenadas (ácidos grasos trans) que son comercializadas como alternativas a estas grasas tradicionales.

## Manteca vegetal, margarina y aceites parcialmente hidrogenados (ácidos grasos trans)

Para poder estabilizar los aceites y preservar su vida útil, los científicos de alimentos desarrollaron un método llamado “hidrogenación” lo cual agrega hidrógeno a la estructura molecular de los aceites vegetales. Esto hace que los aceites se solidifiquen a temperatura ambiente (manteca vegetal es un ejemplo), este proceso produce “grasas hidrogenadas” (“ácidos grasos trans”). De acuerdo con La Administración de Alimentos de Los Estados Unidos (FDA), las grasas hidrogenadas elevan la lipoproteína (LDL) o “colesterol malo” en la sangre y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Por muchos años, las grasas hidrogenadas han sido la primera opción para los alimentos procesados y alimentos horneados empacados así como la grasa para freír comercialmente. Desde el 2006, la FDA ha requerido que se listen las cantidades de grasas hidrogenadas en la etiqueta de los Valores Nutricionales de los alimentos empacados.

## Recursos

### U.S. Food and Drug Administration (FDA) (Administración de los Alimentos y Medicamentos de Los Estados Unidos)

Trans fats (Grasas hidrogenadas)

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Talking about Trans Fat: What You Need to Know (Hablemos acerca de las grasas hidrogenadas), U.S. FDA

<https://www.fda.gov/media/72575/download>



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por National Co+op Grocers (NCG) para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# Aceites



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado

10% pos-consumo con tinta de soya.



# Los aceites vegetales

son una de las la mejores maneras de cumplir con tus requisitos diarios de grasas esenciales. Diferentes aceites funcionan mejor para diferentes tipos de cocinado; aprender cuáles utilizar para cada aplicación te ayudará a obtener los máximos beneficios de salud de cada aceite. Aquí adjuntamos información general de aceites vegetales que puedes encontrar en tu co-op y cuáles son las mejores aplicaciones para cada uno.

**El aceite de aguacate** se extrae de la fruta del los aguacates. El aceite de aguacate refinado tiene un sabor neutro, mientras que el no refinado sabe a mantequilla y un poquito a fruta. Ambos tipos pueden usarse para saltear, freír, rostizar y hornear.

**El aceite de canola** se extrae de la semilla de la planta de mostaza. Tiene un sabor neutro y es apropiado para cocinar a calor alto, incluyendo hornear, saltear y rostizar.

**El aceite de coco** (coconut oil) se extrae de la carne de cocos. El aceite de coco refinado tiene un sabor neutro, pero el aceite de coco sin refinar sabe y huele fuertemente a coco. Ambos tipos se pueden utilizar para cocinar a calor alto como freír, saltear, hornear y rostizar.

**El aceite de maíz** (corn oil) se extrae de los granos de maíz. El aceite refinado tiene sabor neutro y es bueno para hornear o freír. El aceite de maíz sin refinar tiene un sabor fuerte a maíz y es bueno para aderezos de ensaladas y salsas con sabores del suroeste de los Estados Unidos.

**El aceite de semilla de uva** (grape seed oil) se extrae de las semillas de las uvas. Tiene un sabor ligero, neutro y se puede usar de forma similar al aceite de oliva. Es bueno para saltear, hornear y como base para aderezos para ensaladas.

**El aceite de palma** (palm oil) se extrae de la pulpa de la fruta de la palma aceitera. El aceite de palma refinado se usa en muchos de los productos procesados y empacados, especialmente como alternativa a los aceites parcialmente hidrogenados. El aceite de palma sin refinar es de un color rojo intenso y es rico en beta caroteno. Obtener el aceite de palma es controversial porque la producción comercial ha dado resultado a la deforestación y destrucción del habitat del bosque tropical. Para abordar estas preocupaciones, escoja solamente aceites de palma de Comercio Justo, los cuales son producidos de manera sostenible.

**El aceite de maní o cacahuete** (peanut oil) se extrae del maní o cacahuete. El aceite refinado de maní tiene un sabor suave, neutro y es excelente para freír y saltear. El aceite de maní sin refinar tiene mucho sabor y también se puede utilizar para freír y darles a los alimentos un sabor rico, a nuez. El aceite de maní tostado se extrae del maní tostado y tiene mucho sabor. Debe ser utilizado como condimento, rociado sobre vegetales cocinados, granos y carnes.

**El aceite de oliva** (olive oil) se extrae de olivas frescas y es un buenísimo aceite para todo propósito que puede ser utilizado para freír y saltear desde calor bajo hasta calor medio. El aceite de oliva extra virgen sale de la primera prensada de la fruta y tiene un sabor a fruta muy delicado que es mejor para ensaladas, salsas y pastas para untar o para aderezar fideos, vegetales, pan o granos.

**El aceite de alazor o cártamo** (safflower oil) se extrae de las semillas de la planta de alazor o cártamo. Tiene un sabor neutro y se puede utilizar para saltear a fuego alto, rostizar y hornear.

**El aceite de ajonjolí** (sesame oil) se extrae de las semillas del ajonjolí. El aceite de ajonjolí refinado (o aceite de ajonjolí claro) tiene un sabor suave y es apropiado para saltear hasta fuego medio. El aceite de ajonjolí sin refinar (o aceite de ajonjolí oscuro) tiene un sabor más fuerte y es mejor usarlo como condimento. Aceite de ajonjolí tostado se extrae de las semillas de ajonjolí tostadas y tiene un sabor rico, aromático; utilízalo como condimento en salsas para picar o rociado sobre vegetales, carnes y granos.

**El aceite de soya** se extrae de los granos de soya. Es uno de los aceites vegetales más ampliamente utilizados y se encuentra en muchos tipos de alimentos procesados y empacados, desde alimentos horneados hasta aderezos para

ensaladas. Si lo usas en casa, escoge un aceite de soya de alta calidad y utilízalo para hornear, freír y saltear.

**El aceite de girasol** (sunflower oil) se extrae de las semillas de girasol. Su sabor es ligero y neutro y es un buen aceite de todo propósito para cocinar casi cualquier manera excepto freír. Disponible en forma regular o rico en ácido oleico, lo cual se refiere al contenido de ácido oleico del aceite, o la cantidad de grasa monoinsaturada.

## Aceites para condimentar y complementar

Algunos aceites no están hechos para ser cocinados, sino para utilizarse como un condimento para darle sabor a las comidas, aderezos y salsas. Muchos de estos aceites se usan como suplementos dietéticos, tales como aquellos que contienen ácidos grasos esenciales omega-3. Estos incluyen el aceite de linaza (flaxseed oil), de semilla de cañamo (hemp seed oil), de semilla de calabaza (pumpkin seed oil) y de nuez (walnut oil). El aceite de pescado es un suplemento común porque contiene una alta cantidad de ácidos grasos esenciales Omega-3. Debido a su sabor tan fuerte a pescado, no es apetecible para propósitos culinarios.

