

Cuál es el aceite más saludable para cocinar y por qué

En el marco de la sana tendencia de comer más saludable, los aceites de cocina que tradicionalmente suelen usarse cayeron en el banquillo de los acusados, al igual que otros alimentos que ahora algunos especialistas aconsejan no consumir, o al menos no hacerlo con tanta frecuencia.

El aceite de oliva ya se había instalado como una opción superadora, por sus beneficios en el control del colesterol y la presión arterial debido a su alto contenido de omegas 3 y 6, recomendado por los especialistas para cuidar la salud cardiovascular. Ahora, las góndolas de supermercados y dietéticas presentan un repertorio cada vez mayor de aceites para cocinar: de coco, de semilla de uva, de girasol, de palta, de sésamo tostado, ghee y muchos más.

Más allá de los mitos y verdades que circulan en las redes sociales sobre cada uno de ellos, un tema nada menor es su precio, ya que desde el viejo y conocido “de maíz” o “de girasol”, hasta los nuevos “de moda” experimentaron un aumento considerable en el último tiempo. Esto se debe a múltiples factores que van desde la invasión de Rusia a Ucrania, la escasez de mano de obra, la sequía en algunas partes del mundo, el clima demasiado húmedo en otros y los avatares de cada economía local.

Por eso, para que elegir y usar un buen aceite de cocina no se convierta en un motivo de estrés, he aquí una pequeña guía respaldada por la ciencia, que puede ser de gran ayuda.

¿Cómo se elaboran los aceites de cocina?



El aceite de cocina comienza con el aceite natural que se encuentra dentro de una amplia variedad de plantas: semillas (como la soja, el girasol, el sésamo, el cártamo y la semilla de uva); frutas (palma, olivo y palta); cereales (maíz y germen de trigo); y frutos secos (nuez, pecana, avellana y otros).

El llamado aceite “vegetal” suele ser aceite de soja o una mezcla de aceites como la soja y la canola. Dariush Mozaffarian es decano de políticas de la Escuela Friedman de Ciencias y

Políticas de Nutrición de la Universidad de Tufts, EEUU, y explicó a The Washington Post que “este aceite natural se exprime de la planta mediante métodos mecánicos, como pasar las semillas o la fruta a través de una prensa conocida como expulsor. También se usan solventes químicos y altas temperaturas para extraer el aceite, o una combinación de métodos mecánicos y químicos. Luego, muchos aceites se refinan, para limpiar las impurezas y ayuda a crear aceite con un color más uniforme, un sabor más neutro y una mejor estabilidad en almacenamiento”.

La refinación tiene un inconveniente: la exposición a altas temperaturas puede destruir algunos de los nutrientes de un aceite, como los polifenoles antioxidantes, según explicó.

“Algunos aceites producidos en masa pueden tener antioxidantes agregados después del procesamiento, pero para un aceite más rico en nutrientes, busque la palabra ‘sin refinar’ en la etiqueta o ‘prensado en frío’, que indica que el aceite fue prensado en un temperatura no superior a 120 grados -recomendó el experto-. Y elija aceites etiquetados como ‘orgánicos’ si desea evitar aquellos que han pasado por procesos químicos”.

Cómo elegir un aceite de cocina saludable



La mayoría de los aceites contienen aproximadamente 120 calorías y 14 gramos de grasa por cucharada. Pero lo más importante que debe tenerse en cuenta es el tipo de grasa que contienen.

“Lo que realmente está relacionado con la buena salud son las grasas no saturadas que provienen de los aceites vegetales y las grasas vegetales”, sostuvo Mozaffarian, para quien “afortunadamente, la mayoría de los aceites de cocina tienen un alto contenido de grasas no saturadas, con una combinación de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas, aunque en diferentes proporciones”.

Esas proporciones son importantes porque, si bien las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se relacionan con un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, se demostró que las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol LDL “malo” en la sangre.



En ese sentido, para él, “el aceite de oliva es una gran opción debido a sus altos niveles de buenas grasas monoinsaturadas, polifenoles antioxidantes, baja cantidad de grasas saturadas y

vitaminas como la E y la K". "Los estudios han demostrado que consumir aceite de oliva puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y muerte por todas las causas", aseguró.

Y tras señalar que "otros dos aceites para una buena salud son el aceite de canola y el aceite de soja", resaltó que "ambos tienen grandes cantidades de grasas poliinsaturadas y omega-3 y omega-6, que son grasas esenciales que el ser humano sólo puede obtener a través de su dieta".

Para limitar el uso de las tan criticadas grasas saturadas, el experto dio un consejo rápido y de fácil memorización: si una grasa es sólida a temperatura ambiente (como la manteca, el ghee, o el aceite de coco sin refinar) en su mayoría está saturada. Si es líquido, como la mayoría de los aceites de cocina, en su mayoría no está saturado.

El punto de humo



Cada aceite de cocina tiene un punto de humo específico, esto es, la temperatura a la que comienza a humear y quemarse. Así, por ejemplo, si se intenta freír con un aceite que tenga un punto de humo bajo, como el aceite de nuez, la experiencia podría terminar con un desastre humeante (y posiblemente muy peligroso).

Luego está el sabor. Algunos aceites de cocina tienen uno neutro que no invadirá a los otros ingredientes, mientras que otros se afirman un poco más. En este punto, gran parte de la elección se reduce a preferencias personales.

En este punto, el experto aconsejó tener a mano algunos esenciales: un aceite de oliva para saltear, aderezar, mojar y rociar; canola o soja para saltear, freír y hornear; aceite de coco para hornear sin lácteos o cuando se desea una nota tropical suave; y aceite de sésamo simple o tostado para saltear o agregar sabor aromático.

Para mantener la frescura, la mayoría de los aceites de cocina deben almacenarse en una botella o recipiente de vidrio oscuro lejos de la luz solar, pero es mejor refrigerar algunos.

¿El aceite más caro es el mejor?



Quizá más de uno se pregunte por qué un aceite de oliva cuesta

tres veces más que otro cuando ambos están etiquetados como “extra virgen” y las botellas contienen la misma cantidad. O por qué algunos tipos de aceites son mucho más caros que los de reserva como el de canola.

Una de las principales razones -según explicó Mozaffarian- es que los métodos mecánicos (como el prensado por expulsión utilizado para el aceite de oliva virgen extra prensado en frío) son menos eficientes y por lo tanto extraen menos aceite de la planta. Así es que los productores deben comenzar con más materias primas, lo que aumenta el costo base.

Así es que el experto recomendó “saltear verduras en un aceite de oliva más barato, pero tener un aceite de oliva artesanal prensado en frío para aportar más nutrientes o un sabor más complejo a preparaciones crudas, como ensaladas”. Para finalizar, el experto dio una serie de consejos para ahorrar dinero:

- Comprar marcas propias o de la tienda. No sólo tienen un mejor precio que los aceites de cocina de marca, sino que también ofrecen una calidad que a menudo es igual de buena.
- Comprar al por mayor o almacenar múltiplos del mismo tamaño. Para esto se debe verificar las fechas de caducidad porque los aceites deben usarse dentro de los 30 a 60 días posteriores a la apertura.
- Planificar las compras. Los aceites de cocina suelen tener descuento en los supermercados durante la primera semana del mes.

Con información de [La Patilla](#)