

CONCEPTO

Las grasas y los aceites son químicamente similares, pero los llamamos grasas cuando son sólidas a temperatura ambiente y aceites cuando son líquidas.

- Grasas saturadas: sus ácidos grasos tienen todos los enlaces sencillos.
- Grasas monoinsaturadas: tienen un solo enlace doble y los demás son sencillos.
- Grasas poliinsaturadas: sus ácidos grasos tienen varios enlaces dobles.

En general, las grasas animales son saturadas y las vegetales poliinsaturadas, aunque existen excepciones.

HIDROGENACIÓN

Es la transformación de enlaces dobles en sencillos, es decir, la saturación de la grasa, que puede ser total o parcial.

La hidrogenación a nivel industrial evita el enranciamiento y eleva el punto de fusión convirtiendo los aceites en grasas (por ejemplo las margarinas).

REQUERIMIENTOS

En una persona sana que practica ejercicio el aporte de grasas deben ser casi el 30% del valor calórico total diario (40-60 gr/día). Eso sí, procurando que el aporte de colesterol no supere los 300mg/día.

FUNCIONES DE LOS ACEITES

- Aporte de energía (9 kcal/gr): Suponen la reserva energética del organismo.
- Acción mecánica amortiguadora.
- Aislante térmico contra el frío.
- Capacidad tensoactiva: para formar moléculas absorbibles.
- Intervienen en la coagulación.
- Intervienen en la síntesis hormonal (esteroides).

GRADO DE ACIDEZ DE UN ACEITE

Depende del contenido en ácidos grasos libres de un aceite. Así cuando vemos en una etiqueta, acidez de 0.4°, quiere decir que un 0.4% de los lípidos que forman ese aceite están en forma de ácidos grasos libres.

PUNTO DE HUMO DE UN ACEITE

Se considera que la temperatura ideal para freír los alimentos es 180°C.

Cuando un aceite empieza a humear nos indica que esa temperatura ya se ha superado, y a partir de aquí habrá un sobrecalentamiento y alteración de los componentes del aceite, llegando a producir cuando alcanza aproximadamente 300°C diversas sustancias tóxicas ("acroleínas").

ACEITES DE SEMILLAS

Se obtienen mediante trituración y prensado de las semillas.

- Soja: Se extrae de esta leguminosa y es sometido a un proceso de refinado. Es muy adecuado para freír por su elevado punto de humo.
- Girasol: También necesita refinado y, muchas veces, hidrogenado.
- Cacahuete: Puede hidrogenarse o no. Su refinamiento mejora sus condiciones y se le considera como el mejor aceite de semillas.
- Algodón: Debe ser refinado para eliminar en lo posible sustancias alérgicas presentes en su composición.
- Orujo de aceitunas: A partir de los huesos de las aceitunas y con un posterior refinado. Cada vez es más utilizado.
- Uva.
- Maíz.

ACEITE DE OLIVA

Líquido oleoso extraído de los frutos del olivo, que es un árbol que crece en lugares de clima seco y templado, y que es capaz de resistir largos períodos de sequía.

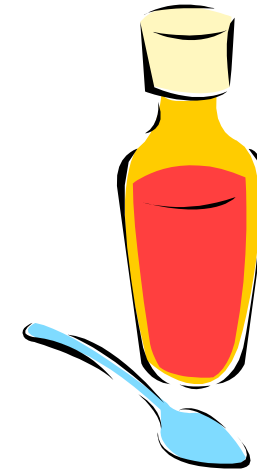
TIPOS COMERCIALES DE ACEITE DE OLIVA

- Aceites de oliva vírgenes:
Son obtenidos por procedimientos mecánicos y sin ninguna manipulación posterior.
Estos se subdividen en aceite de oliva virgen extra, virgen fino, virgen corriente y virgen lampante, según el grado de acidez que presenten.
El aceite de oliva virgen lampante no tiene autorizadas su comercialización, su gusto es defectuoso y su acidez supera los 34°; sin embargo se consume con frecuencia en los pueblos recolectores.
- Aceites de oliva refinados:
Son los que se someten a tratamientos físicos o químicos que se conocen como "refinación".
 - Aceite de oliva refinado: Se obtiene tras refinar aceites vírgenes de mucha acidez.
 - Aceite de oliva: Antes se conocía como "puro de oliva". Es una mezcla de aceite de oliva refinado y aceites vírgenes. La acidez debe ser menor de 1.5°.
 - Aceite de orujo de oliva: Es de calidad inferior. Se obtiene de los restos del prensado de la oliva del cual se extrae el aceite mediante distintos procesos industriales.

Actualmente solo está autorizada la comercialización de los siguientes:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Aceite de oliva virgen fino.
- Aceite de oliva.
- Aceite de orujo de oliva.

Aceites



1 RACIÓN= 1 Cucharada sopera (10ml) de aceite = 1 cucharada sopera de mahonesa = 1 cucharada sopera de mantequilla = 1 cucharada sopera de margarina.

INGESTA RECOMENDADA: 2-3 raciones/día (al menos una debiera ser en crudo).



Dr. P. Vidal-Ríos
C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221
Email: doctorvidalrios@gmail.com
<http://www.doctorvidalrios.com>

CONSERVACIÓN

- Evite poner en contacto con productos que emiten un olor intenso ya que tienen gran poder de absorber olores.
- Evite que les de la luz y la humedad ya que puede facilitar que se vuelvan rancios.
- Evite las bajas temperaturas ya que pueden variar su composición.
- No utilice recipientes de hierro o cobre.

PREPARACIÓN

- Evite el reutilizar los aceites procedentes de fritura (aunque sea de oliva).

En ningún caso exponga un aceite de oliva a más de 10 usos y el de girasol no más de 8.

- Evite los fritos en su dieta habitual (máximo 4-5 veces por semana).
- Para freír utilice aceites estables (oliva) y una freidora con termostato (170°C). No freír con margarina ni grasas animales.
- Evite que el aceite alcance su punto de humo.
- No mezcle al freír el aceite con otras grasas.
- Las mezclas caseras de aceites son admisibles siempre que no se calienten, es decir, para ensaladas, mayonesas,...
- No mezcle aceites usados con otros nuevos, aunque sean del mismo tipo.
- Filtre el aceite después de cada uso para evitar el envejecimiento del mismo.
- Escurra bien el agua de los alimentos antes de echarlos en aceite. Es el primer factor que acelera su descomposición.

PROCURE EL USO DE ACEITE CRUDO.

Actualmente está muy de moda como componente de la “dieta mediterránea”. La razón básica de su fama es su alta proporción de ácidos grasos monosaturados recomendables para las personas con problemas de colesterol alto, en vez de las grasas animales saturadas.

MARGARINAS

Es un alimento en forma de emulsión líquida o plástica, principalmente de grasas y aceites comestibles que no proceden de la leche o sólo lo hacen parcialmente.

En su fabricación se utilizan aceites vegetales mezclados con leche, agua y un emulgente que tras un batido apropiado, adquiere un aspecto similar al de la mantequilla.

No se recomienda ninguna margarina para freír.

Es tan grasa como la mantequilla, por lo que no se recomienda en dietas de adelgazamiento.

Se puede usar para sustituir a la mantequilla en cocción (ya que la soporta muy bien). No para freír.

Son alimentos muy digestibles en crudo pero cuando se usan para freír, al separarse del agua, son indigestos.

Las margarinas vegetales son más convenientes que la mantequilla cruda en los casos de riesgo cardiovascular, aunque ambos son alimentos muy calóricos.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

COMPRA

- Si va a freír compre aceite de oliva; si utiliza aceites de semillas tírelos tras el primer uso.
- Respete la fecha de caducidad.
- No compre en grandes cantidades ya que el tiempo envejece el aceite y provoca una pérdida de las propiedades que contenía originalmente.
- El aceite de coco tiene un alto contenido en grasas saturadas (no recomendables).