

san pablo natural

Guía

Nutrientes y beneficios de los **aceites vegetales**

El aceite vegetal en la alimentación y la salud

Los aceites vegetales aportan diversos nutrientes y pueden tener algunos beneficios en tu salud. Éstos contienen **vitaminas, ácidos grasos esenciales** (linoleico y linolénico, principalmente) y otras sustancias en diferentes cantidades.[1]

A continuación, te explicamos las **propiedades de los aceites vegetales** más populares y cómo pueden contribuir al **funcionamiento del organismo.** Además, te compartimos algunas recetas para que prepares sencillos platillos con ellos.

¡Añádelos en tus alimentos con la ayuda de un especialista!

Aceite de canola[2]

¿De dónde viene?

De la semilla de una planta llamada colza.

¿Qué contiene?

- Tiene una alta concentración de **ácido linoleico-omega 6 (20%) y alfa linolénico-omega 3 (9%)**, en comparación con otros aceites comestibles.
- Aporta **fitoesteroles y vitamina E.**

¿En qué puede ayudarte?

- El consumo de ácidos grasos omega 3 y 6 puede **prevenir las enfermedades cardiovasculares.**
- Los fitoesteroles ayudan a **proteger el corazón** porque impiden la absorción de colesterol en los intestinos.

Coctel de frutas con aderezo de canola y menta[3]

(16 porciones)

Ingredientes:

- 8 tazas de fruta picada.
- 1/2 taza de aceite de canola.
- 1/3 de taza de hojas de menta finamente picadas.
- 2 cucharadas de jugo de limón, de lima y de naranja.

Preparación:

1. Calienta el aceite de canola a 50 °C, apaga el fuego y añade las hojas de menta. Deja reposar durante una hora.
2. Para el aderezo, licua las cucharadas de jugo y la mezcla del aceite y la menta.
3. Vierte el aderezo en cada taza de fruta y revuelve.

[1] Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (18 de septiembre de 2019). Aceites vegetales bajo la lupa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/articulos/aceites-vegetales-bajo-la-lupa [2] Giacopini, M. (2012). El aceite canola y sus efectos en la salud. Anales Venezolanos de nutrición, 25(2), 94-99. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522012000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es [3] Canolainfo.org (s.f.). Aderezo cítrico con menta para frutas frescas de temporada. [3] Canolainfo.org [página web]. Recuperado de https://www.canolainfo.org/espanol/recipes/aderezo-citrico-con-menta-para-frutas-frescas-de-temporada

Aceite de oliva[4]



¿De dónde viene?

Se extrae de la aceituna del árbol de olivo.

¿Qué contiene?

Alto contenido de **ácido oleico y vitamina E.**

¿En qué puede ayudarte?

- Al igual que el aceite de canola, ayuda a reducir la concentración de colesterol en la sangre, por lo que puede **prevenir las enfermedades cardiovasculares.**
- El consumo frecuente de omega 9 se asocia con el **control de la presión arterial.** Este efecto podría ser útil para las personas con problemas de hipertensión.
- Contribuye a **combatir el estreñimiento** y puede ofrecer una **protección contra las úlceras del aparato digestivo.**

Tipos de aceite de oliva[5]

Existen tres tipos y se distinguen por su método de extracción y cualidades nutritivas.



Aceite virgen de oliva

- Se obtiene mediante el prensado de la aceituna.
- Es rico en antioxidantes (vitamina E) y carotenos.
- No contiene sustancias añadidas.

Aceite puro de oliva

- Es una combinación de aceite virgen y refinado.
- Contiene una menor cantidad de antioxidantes.

Aceite de orujo de oliva

- Se extrae con ayuda de disolventes orgánicos y pasa por un proceso de refinación.
- Sus propiedades nutritivas son menores a las del aceite virgen.

[4] Gimeno, E. (2003). El aceite de oliva como alimento clave de la dieta mediterránea. Offarm, 22(11), 88-94. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13055923 [5] Gimeno, E. (2003). El aceite de oliva como alimento clave de la dieta mediterránea. Offarm, 22(11), 88-94. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13055923

Ensalada mixta[6]

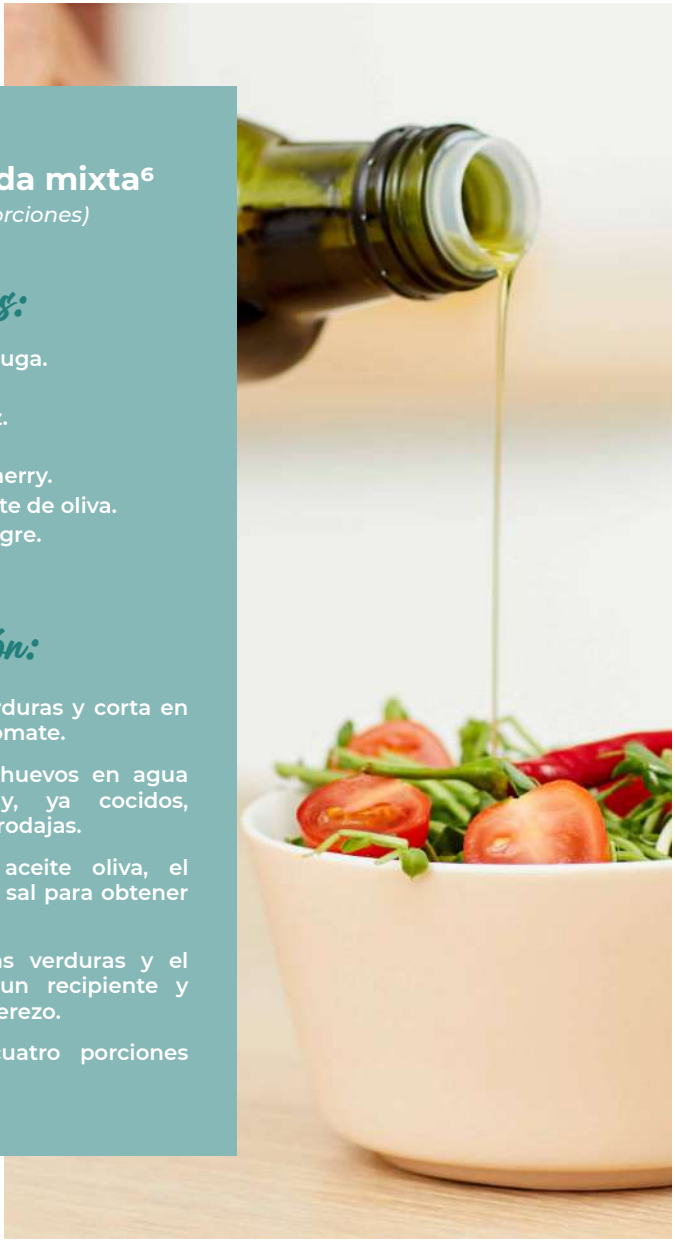
(4 porciones)

Ingredientes:

- 200 g de lechuga.
- 1 tomate.
- 100 g de maíz.
- 12 aceitunas.
- 10 tomates cherry.
- 60 ml de aceite de oliva.
- 20 ml de vinagre.
- 4 g de sal.

Preparación:

1. Lava las verduras y corta en cubitos el tomate.
2. Cocina los huevos en agua hirviendo y, ya cocidos, córtalos en rodajas.
3. Mezcla el aceite oliva, el vinagre y la sal para obtener el aderezo.
4. Revuelve las verduras y el huevo en un recipiente y añade el aderezo.
5. Sirve en cuatro porciones iguales.



[6] Eroski Consumer (s.f.). Ensalada mixta. Eroski Consumer [página web]. Recuperado de https://www.consumer.es/alimentacion/ensalada-mixta.html

Aceite de aguacate[7] [8]

¿Qué contiene?

Aproximadamente, **60% de ácidos grasos monoinsaturados, 20% de polinsaturados** y ácidos grasos saturados.

¿En qué puede ayudarte?

- Contribuye a **prevenir y tratar la arteriosclerosis** por su alto contenido de grasas monoinsaturadas.
- Ayuda al **control glucémico** en personas con diabetes.



Arterioesclerosis: enfermedad que produce depósitos de colesterol en las arterias, los cuales pueden obstruir el flujo de sangre hacia los órganos u otras partes del cuerpo.

Aunque no lo creas, puedes extraer tu propio **aceite de aguacate en casa.** Sigue estos pasos.

Aceite casero de aguacate[9]

¿Qué necesitas?

- 12 aguacates maduros.
- Un pañuelo de algodón.

¿Cómo se prepara?

1. Extrae la pulpa de los aguacates maduros y aplástala con un machacador hasta conseguir una consistencia como de puré.
2. Cocina el puré a fuego medio hasta que tenga un color marrón. No dejes que se queme.
3. Cubre el interior de un tazón con el pañuelo de algodón, coloca la pulpa cocida y envuélvela.
4. Presiona con fuerza hasta que veas como escurren las gotas de aceite en el recipiente.
5. Guarda el aceite en una botella.

[7] Pérez, R., Villanueva, S., & Cosío, R. (2005). El aceite de aguacate y sus propiedades nutricionales. E-Gnosis, (3). Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73000310 [8] Sanginés, L. (2008). Aguacates en alimentación humana y animal. Una reseña corta. Revista Computadorizada de Producción Porcina, 15(3), 211-215. Recuperado de https://docplayer.es/17024329-Aguacates-en-alimentacion-humana-y-animal-una-resena-corta-leonor-sangines.html [9] El Universal (24 de julio de 2020). Cómo preparar aceite de aguacate. El Universal [en línea]. Recuperado de https://www.eluniversal.com.mx/menu/como-preparar-aceite-de-aguacate

Aceite de girasol[10]



¿De dónde viene?

Se obtiene del prensado de las **semillas de la planta de girasol.**

¿Qué contiene?

- Eicosanoides, un grupo de ácidos grasos esenciales.
- Ácido linoleico.
- Antioxidantes y vitamina E.

¿En qué puede ayudarte?

- Los eicosanoides contribuyen al desarrollo celular y la coagulación de la sangre.
- El omega 6 ayuda a retener la humedad de la piel.
- Los antioxidantes pueden tener un efecto antiinflamatorio.

Opta por el **aceite de girasol alto oleico.** Éste contiene una mayor cantidad de ácido oleico (75%), el cual lo vuelve más versátil para preparar los alimentos.[11]



Recuerda...

Consume el aceite de girasol en su estado natural para obtener sus beneficios. Evita utilizarlo para freír, ya que la exposición al calor elimina gran parte de sus nutrientes.

[10] Papa, Y. (13 de agosto de 2020). Los grandes beneficios del aceite de girasol, ¡conócelos! MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/los-beneficios-del-aceite-girasol/ [11] Franco, D. (2013). Aceites de girasol diferenciados [en línea]. Recuperado de http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Aceites%20y%20Oleaginosas/productos/Girasol/2013/09Sep_06_girasol_diferenciados.pdf

Aceite de sésamo[12]

Se conoce también como **aceite de ajonjolí.**



¿Qué contiene?

- **Vitamina E, fosfolípidos y lecitina** (grasas presentes en las membranas celulares).
- Es una fuente importante de **calcio**, sobre todo las semillas enteras.

¿En qué puede ayudarte?

- Los fosfolípidos y la lecitina pueden proteger las células nerviosas y ayudar a **mejorar la memoria.**





Efectos del aceite de sésamo en la piel[13]

- Puede reducir las cicatrices por su aporte de vitaminas E, B y D.
- Contiene sesamol, que previene la aparición de arrugas.
- Ayuda a combatir algunas infecciones de la piel.

[12] Sabater, V. (20 de noviembre de 2019). Descubre las grandes propiedades del aceite de sésamo. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/descubre-las-grandes-propiedades-del-aceite-sesamo/ [13] Ecotierra (s.f.). Propiedades del ajonjolí. Ecotierra [página web]. Recuperado de http://ccc-ecotierra.org/ajonjoli.html



Chow Mein de pollo[14]

Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo.
- 80 g de germen de soya, de zanahoria y de ejotes.
- 15 g de jengibre picado.
- 45 g de aceite de ajonjolí.
- 30 g de cebolla cambray.
- 225 g de fideos chinos.
- Sal, pimienta y salsa de soya al gusto.

Preparación:

1. Lava y corta las verduras en julianas.
2. Blanquea los ejotes.
3. Corta la pechuga de pollo en tiras.
4. Cocina los fideos y agrega el aceite de ajonjolí.
5. Saltea todos los ingredientes en un Wong. Empieza por el pollo y termina con la pasta.
6. Agrega salsa de soya, sal y pimienta al gusto.

[14] Ecotierra (s.f.). Chow Mein de pollo. Ecotierra [página web]. Recuperado de http://ccc-ecotierra.org/chowmein.html

Aceite de cártamo[15]



Se extrae de las **semillas o frutos de la planta de cártamo.**

Existen dos tipos de este aceite:

Aceite de cártamo monoinsaturado

Es rico en **ácido oleico (omega 9)** y, a diferencia de otros aceites, resiste altas temperaturas sin perder sus nutrientes. Además, por su sabor, color y olor neutros, se cree que podría ser mejor para cocinar.

Aceite de cártamo poliinsaturado

Contiene **ácido linoleico (omega 6),** un ácido graso esencial que cumple diversas funciones en el cuerpo. Este aceite es especialmente vulnerable al calor y la luz; por ello, se debe evitar su exposición al sol.

Aceite de linaza[16]



¿Qué contiene?

- Es fuente de **ácidos grasos omega 3** entre los aceites vegetales.
- Aporta **omega 6, fibras y proteínas.**

¿En qué puede ayudarte?

- Puede regular la función intestinal y **evitar el estreñimiento.**
- Contribuye al tratamiento de la **depresión.**
- Se ha descubierto que puede **retrasar la aparición de Alzheimer** por su alto contenido de omega 3.

[15] Andarcia, D. (16 de marzo de 2021). Aceite de cártamo: usos, propiedades y beneficios. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/aceite-cartamo-usos-propiedades-beneficios/ [16] Clínica Baviera (7 de febrero de 2020). Beneficios del aceite de linaza, ¿también para tu salud visual? Clínica Baviera [página web]. Recuperado de https://www.clinicabaviera.com/blog/aceite-de-linaza-beneficios-salud-visual

Aceite de maíz[17]

¿De dónde viene?

Proviene de los granos de maíz y es uno de los aceites que más se utiliza en la cocina.

¿Qué contiene?

- Aporta más **fitoesteroles** que el aceite de canola y de oliva.
- Es una fuente importante de **vitamina E.** 100 g de aceite contienen 34 mg de esta vitamina.
- Aporta **vitaminas B1, B2, B5 y B6**, además de **vitamina K.**

¿En qué puede ayudarte?

- La vitamina E ayuda a prevenir **enfermedades circulatorias, neurológicas** y problemas de **esterilidad.**
- Es un alimento usado para **tratar la hipertensión** por su bajo contenido de sodio.



Recuerda...

Modera tu consumo de aceite de maíz. De acuerdo con los especialistas, puede producir daño celular y la formación de depósitos de grasa en las arterias (placas ateroscleróticas).[18]

Precauciones en el uso de los aceites vegetales

Los especialistas recomiendan:[19]

1. Las grasas y los aceites deben aportar del **20% al 35% del consumo diario de calorías.**
2. **Reducir el consumo de grasas saturadas** a menos del 10% de la ingesta total diaria.
3. Cuando utilices aceites vegetales, **evita sobrepasar el "punto de humo",** es decir, la temperatura máxima que pueden resistir antes de ahumar y descomponerse. Cuando se pasa ese punto, liberan radicales libres, pueden generar sustancias cancerígenas y pierden la mayoría de sus nutrientes.[20]

Ya lo sabes, atiende estos puntos y consulta a tu nutriólogo antes de consumir cualquier tipo de aceite vegetal.

[17] De Bernardi, L. (s.f.). Perfil del aceite de maíz [en línea]. Recuperado de http://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/ss_mercados_agropecuarios/areas/granos/_archivos/000061_Informes/_899990_Perfil%20del%20Aceite%20de%20Ma%C3%ADz.pdf [18] Durán, S., Torres, J., & Sanhueza, J. (2015). Aceites vegetales de uso frecuente en Sudamérica: características y propiedades. Nutrición hospitalaria, 32(1), 11-19. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/04revision02.pdf
[19] Canolainfo.org (s.f.). El aceite de canola es saludable. Canolainfo.org [página web]. Recuperado de https://www.canolainfo.org/espanol/health/index.php
[20] Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (18 de septiembre de 2019). Aceites vegetales bajo la lupa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/articulos/aceites-vegetales-bajo-la-lupa



Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Consulta al nutriólogo. Fuentes: Andarcia, D. (16 de marzo de 2021). Aceite de cártamo: usos, propiedades y beneficios. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/aceite-cartamo-usos-propiedades-beneficios/ Canolainfo.org (s.f.). Aderezo cítrico con menta para frutas frescas de temporada. Canolainfo.org [página web]. Recuperado de https://www.canolainfo.org/espanol/recipes/aderezo-citrico-con-menta-para-frutas-frescas-de-temporada / Canolainfo.org (s.f.). El aceite de canola es saludable. Canolainfo.org [página web]. Recuperado de https://www.canolainfo.org/espanol/health/index.php / Clínica Baviera (7 de febrero de 2020). Beneficios del aceite de linaza, ¿también para tu salud visual? Clínica Baviera [página web]. Recuperado de https://www.clinicabaviera.com/blog/aceite-de-linaza-beneficios-salud-visual/ De Bernardi, L. (s.f.). Perfil del aceite de maíz [en línea]. Recuperado de http://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/ss_mercados_agropecuarios/areas/granos/_archivos/000061_Informes/_899990_Perfil%20del%20Aceite%20de%20Ma%C3%ADz.pdf / Durán, S., Torres, J., & Sanhueza, J. (2015). Aceites vegetales de uso frecuente en Sudamérica: características y propiedades. Nutrición hospitalaria, 32(1), 11-19. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/04revision02.pdf / Ecotierra (s.f.). Chow Mein de pollo. Ecotierra [página web]. Recuperado de http://ccc-ecotierra.org/chowmein.html / Ecotierra (s.f.). Propiedades del ajonjolí. Ecotierra [página web]. Recuperado de http://ccc-ecotierra.org/ajonjoli.html / El Universal (24 de julio de 2020). Cómo preparar aceite de aguacate. El Universal [en línea]. Recuperado de https://www.eluniversal.com.mx/menu/como-preparar-aceite-de-aguacate / Eroski Consumer (s.f.). Ensalada mixta. Eroski Consumer [página web]. Recuperado de https://www.consumer.es/alimentacion/ensalada-mixta.html / Franco, D. (2013). Aceites de girasol diferenciados [en línea]. Recuperado de http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Aceites%20y%20Oleaginosas/productos/Girasol/2013/09Sep_06_girasol_diferenciados.pdf / Giacopini, M. (2012). El aceite canola y sus efectos en la salud. Anales Venezolanos de nutrición, 25(2), 94-99. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522012000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es / Gimeno, E. (2003). El aceite de oliva como alimento clave de la dieta mediterránea. Offarm, 22(11), 88-94. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13055923 / Papa, Y. (13 de agosto de 2020). Los grandes beneficios del aceite de girasol, ¡conócelos! MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/los-beneficios-del-aceite-girasol/ Pérez, R., Villanueva, S., & Cosío, R. (2005). El aceite de aguacate y sus propiedades nutricionales. E-Gnosis, (3). Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73000310 / Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (18 de septiembre de 2019). Aceites vegetales bajo la lupa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/articulos/aceites-vegetales-bajo-la-lupa / Sabater, V. (20 de noviembre de 2019). Descubre las grandes propiedades del aceite de sésamo. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/descubre-las-grandes-propiedades-del-aceite-sesamo/ Sanginés, L. (2008). Aguacates en alimentación humana y animal. Una reseña corta. Revista Computadorizada de Producción Porcina, 15(3), 211-215. Recuperado de https://docplayer.es/17024329-Aguacates-en-alimentacion-humana-y-animal-una-resena-corta-leonor-sangines.html