



Los mejores aceites de cocina para tu salud

Nutrición, 09/07/2021



Aceite
de
girasol

El
aceite
extraído
de las

semillas de girasoles se conoce como aceite de girasol. Posee una gran cantidad de vitamina E, lo que la hace excelente para su uso en productos cosméticos. El aceite de girasol es una mezcla de ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) y poliinsaturados (PUFA). Tiene un alto punto de ahumado, lo que significa que el aceite de girasol mantiene su contenido nutricional a temperaturas más altas, por lo que probablemente este aceite se usa ampliamente en frituras, samosas y verduras.

Es posible que las personas con diabetes deban tener cuidado con el aceite de girasol, ya que puede conducir a la posibilidad de aumentar los niveles de azúcar.

Aceite de coco

Este aceite está lleno de grasas saturadas. Los estudios sugieren que las dietas ricas en aceite de coco aumentan el colesterol total en sangre y el colesterol LDL. El aceite de coco también parece elevar el colesterol HDL (bueno) y tiene la ventaja de que se comporta muy bien a altas temperaturas.

Aceite de cacahuete

El aceite de maní o aceite de maní tiene una buena combinación de grasas y tiene las grasas buenas monoinsaturadas y poliinsaturadas y es bajo en grasas saturadas malas. Es un buen aceite para todo uso para cocinar y creo que funciona particularmente bien para los alimentos asiáticos que se preparan en el wok.

Aceite de mostaza

Tiene una composición de grasa casi ideal, pero no muy buena, ya que contiene altas cantidades de ácido erúico que oscilan entre el 35 y el 48%. Se recomienda que no utilice aceite de mostaza como único medio de cocción. Tiene un alto punto de ahumado por lo que es muy bueno para freír.

Aceite de canola

Canola, que ha entrado recientemente en el mercado indio, está volando de los estantes. Se dice que el aceite de canola, que se elabora a partir de las semillas trituradas de la planta de canola, se encuentra entre los aceites de cocina más saludables. Tiene el contenido de grasas saturadas más bajo de todos los aceites. Se considera una alternativa saludable, ya que es rico en grasas monoinsaturadas y tiene un alto contenido de Omega 3. Tiene un punto de humeo medio y es un aceite que funciona bien para papas fritas, hornear, saltear, etc. parece abrazar bastante bien.

Aceite de oliva

Si usa aceite de oliva con regularidad, está consumiendo grasas monoinsaturadas que lo ayudarán a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer de mama, y eso posiblemente se deba a su alto contenido de grasas monoinsaturadas, que reducen el colesterol. Encuentro el aceite de oliva brillante para cualquier plato mediterráneo, brillante con pastas y risottos, y es mi mejor opción para los desayunos, funciona como un sueño con huevos, panqueques, lo que sea.

Aceite de oliva virgen extra

Este aceite es uno de los favoritos, se deriva del primer prensado de aceitunas y si está lleno de antioxidantes y polifenilos, ambos se consideran buenos para la salud del corazón. Es de un color más oscuro y tiene menos acidez que el aceite de oliva. Lo uso principalmente en ensaladas, platos fríos y sobre pastas.

Aceite de salvado de arroz

Un niño bastante nuevo en la cuadra y un favorito en rápido crecimiento entre los fabricantes, el aceite de salvado de arroz se elabora a partir de la capa exterior (salvado) del grano de arroz. Los expertos en salud afirman que es el aceite más saludable del planeta. Si bien no puedo responder por eso, sí sé que mientras lo probé en mi serie de programas de comida, llamada Guilt Free, el sabor no chocó con la comida india y funcionó bastante bien en galletas y pasteles.

Aparentemente, el aceite de salvado de arroz tiene una sustancia química llamada orizanol que es buena para el colesterol. Tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas y también una buena cantidad de grasas poliinsaturadas, ambas grasas buenas. Dado que tiene un alto punto de ahumado, funciona bien para freír patatas fritas y todo.

Aceite de aguacate

Tiene un ligero sabor a nuez, es muy rico en grasas monoinsaturadas y es una buena forma de incorporar vitamina E a nuestra dieta. Se desliza muy bien en un aderezo, en mayonesa, vinagreta y encuentro que le da un tremendo estilo a un simple pescado a la parrilla. El único inconveniente es el precio y la disponibilidad en India. Es uno de esos aceites que se puede conservar como aceite adicional. Solo recuerde guardarlo bien, ya que puede estropearse fácilmente.

Aceite de sésamo

El aceite de sésamo viene en dos colores. El más ligero se utiliza en India y Oriente Medio, y se prensa a partir de semillas sin tostar. Tiene un sabor suave y un alto punto de ahumado. La variedad más oscura tiene un aroma y un sabor a nuez distintivo y funciona muy bien en la comida asiática como adobo o en salteados.

Ambos tipos de aceites tienen un alto contenido de grasas poliinsaturadas, pero nunca deben calentarse por mucho tiempo. El aceite de sésamo también contiene magnesio, cobre, calcio, hierro y vitamina B6.

Aceite de semilla de uva

El aceite de semilla de uva se extrae de las semillas de uva que quedan de la elaboración del vino. Se cree que tiene muy poca grasa saturada, está lleno de buena grasa y tiene un sabor muy suave. Se considera bueno para cocinar y freír, pero me temo que tengo poca experiencia con él.