Dra. Del Barrio

¿Cuál es el mejor aceite?

ACEITES PARA COCINAR ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY Y CÓMO ELEGIR?

ACEITE DE OLIVA

Es un aceite vegetal obtenido del fruto de la aceituna. Su principal grasa es el ácido oleico, una grasa monoinsaturada. Contiene compuestos bioactivos (polifenoles y vitamina E) que tienen efecto antioxidante y antiinflamatorio.

ACEITE DE GIRASOL

Deriva de las semillas de girasol y es rico en grasas poliinsaturadas, especialmente omega 6. Aporta vitamina E, pero carece de los antioxidantes propios del aceite de oliva.

ACEITE DE COCO

Tiene un alto contenido de grasas saturadas. Aunque en el pasado se le atribuyeron beneficios actualmente no se ha visto que sea beneficioso para la salud cardiovascular y se ha visto aumento de LDL (Colesterol malo)

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE LOS TIPOS DE ACEITES DE OLIVA?

ACEITE DE OLIVA NORMAL (REFINADO)

Se obtiene tras procesos que eliminan impurezas, color y olor. Tiene menos compuestos activos (polifenoles) y menos sabor. No siempre conserva los beneficios que se asocian al aceite de oliva

ACEITE DE OLIVA VIRGEN (AOV)

Extraído por medios mecánicos sin tratamientos químicos. Conserva mejor el perfil sensorial y algunos compuestos bioactivos.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

Mínimo procesamiento, máxima conservación de polifenoles, antioxidantes y aroma natural. Es la variedad que más se asocia con beneficios para la salud.

CONSEJOS DE CONSUMO DEL ACEITE DE OLIVA

¿CÓMO CONSUMIRLO? → Mejor en crudo (aliños, ensaladas, verduras cocidas o tostadas). El AOVE no se "quema" facilmente y es adecuado para salteados y cocciones suaves

¿CUÁNTA CANTIDAD? → 1-3 CUCHARADAS AL DÍA (10-30 ML). Tener en cuenta que es alta en calorías (sobre 120 kcl por cucharada)