

Aceites vegetales

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley.

La investigación de vanguardia ha arrojado una nueva luz sobre el papel que juega la grasa en su cuerpo, salud y energía. Ahora entendemos que su cuerpo produce grasa porque es fundamental para la vida misma. Su cerebro y memoria, hígado y digestión, hormonas sexuales y membranas celulares dependen de la grasa para funcionar como se diseñó el cuerpo. Privar a su cuerpo de grasa nutritiva es cortar una línea vital.



A través de la maravilla de la ciencia nutricional avanzada, usted y yo ahora sabemos que hemos sido engañados. Qué aceite utilizar es un tema controvertido, ya que sabemos que muchos de ellos, particularmente los más comerciales, brindan muy poco, si acaso algo, a la salud de la población, mientras que con demasiada frecuencia merman nuestra salud en el día a día.

No obstante, las grasas son elementales para gozar de buena salud, por lo que en este pequeño artículo ahondamos en el tema para que juntos cambiamos el destino de nuestras familias y de todo nuestro entorno al optar por consumir alimentos de manera responsable e informada. Recordemos que cada peso extra que gastamos en una alimentación adecuada se traducirán en el ahorro de muchos pesos en gastos médicos y hospitalarios.

Los Doctores Wolfson se han inmerso en una profunda investigación de donde se ha concluido su guía para aceites de cocina saludables para el corazón:

Dres. Wolfson

<https://www.thedrswolfson.com/your-guide-to-heart-health-cooking-oils/>

Una mirada en profundidad a los 5 aceites más saludables para usar al cocinar.

El aceite es una gran opción de grasa para cualquier cocinero. Proporciona función culinaria y sabor. La gente del Mediterráneo come toneladas de grasa y vive vidas largas. Es importante incorporar grasas dietéticas saludables para el corazón en una dieta completa. Tu corazón y cerebro necesitan grasa saludable para funcionar correctamente. Los aceites de cocina se componen de una combinación de ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y saturados. El tipo predominante de ácido graso, la cantidad de procesamiento y los antioxidantes únicos presentes determinan la calidad y los efectos del aceite en la salud. Todas las grasas son similares en calorías. Proporcionan la misma cantidad de energía en forma de 9 kilocalorías por gramo.

Mire cualquier estante del supermercado y verá una gran cantidad de opciones de aceite de cocina, todas las cuales producen diversos efectos a la salud. Esto puede ser muy confuso para el consumidor. Nuestra guía analiza los cinco aceites de cocina más saludables.

Aceite de aguacate. Punto de humo: 190-204 ° C (virgen); 232 ° C -271 ° C (dependiendo de la marca de aceite y si se refina). Si usa un aceite de aguacate orgánico y refinado, esta es una gran opción para cocinar a mayor temperatura, ya que tiene un alto punto de resistencia antes de que se vuelva tóxico. No se quemará o fuma hasta que supere lo indicado (verifique su etiqueta), lo cual es bueno para freír. El aceite de aguacate se compone de la fruta saludable para el corazón, el aguacate. Viene directamente de la pulpa de aguacate.

Los aceites de aguacate prensados en frío son su mejor opción, ya que se crean a través de una técnica natural de extracción del aceite sin productos químicos. El término "prensado en frío" es un método de baja temperatura que preserva la fruta y sus nutrientes en su estado más altamente biodisponible. En el estado virgen, el aceite de aguacate también proporciona un compuesto potente y desintoxicante llamado clorofila.

El aceite de aguacate ofrece los mismos beneficios cardioprotectores para la salud que obtendría de los aguacates. Los aguacates son ricos en ácidos grasos monoinsaturados y un único ácido graso poliinsaturado (AGPI), ácido oleico, que es un ácido graso omega-9. Debido a su perfil nutricional único, los aguacates son alimentos antiinflamatorios que ayudan a proporcionar antioxidantes, normalizar los lípidos en la sangre, reducir la presión arterial y proteger contra la aterosclerosis.

Una revisión de la literatura encontró que el aceite de aguacate normaliza significativamente los niveles de lípidos en sangre sin afectar los niveles de HDL1. También se ha encontrado que reduce significativamente los niveles de PCR, un marcador de inflamación sistémica en el cuerpo y un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular (ECV) 1. En general, protege contra el síndrome metabólico, que también es un factor de riesgo conocido. El aceite de aguacate es ideal para cocinar a mayor temperatura debido a su estabilidad. También es bueno para otras recetas.

Aceite de coco. Punto de humo: 138° F (virgen); 176° F (refinado). Este aceite es ideal para hornear o freír. Elija un aceite de coco virgen orgánico, no hidrogenado para obtener todos los beneficios antioxidantes y nutricionales. Debido a su alto punto de humo, puede usarse en lugar de mantequilla y otros aceites al cocinar.

Cuando compre aceite de coco, debe buscar un aceite de coco orgánico y virgen, también conocido como aceite de coco sin refinar. Querrá un producto no hidrogenado. La versión virgen del aceite de coco tiene un sabor de coco más pronunciado que el refinado. El aceite de coco proporciona grasa saturada a base de plantas que en realidad puede elevar los niveles de colesterol HDL. También está lleno de triglicéridos de cadena media, que el cuerpo no almacena fácilmente como grasa, sino que más bien se quema como combustible.

Contrariamente a la propaganda de los medios populares, el aceite de coco es realmente saludable. Un estudio en Bioquímica Clínica descubrió que el aceite de coco virgen es realmente beneficioso en los perfiles de lípidos específicamente debido a los compuestos polifenólicos activos que contiene. El estudio informó sobre los beneficios saludables para el corazón del aceite de coco y el aceite de coco virgen reduce la oxidación de LDL a través de su potente acción antioxidante. Un nuevo estudio publicado en 2018 en Avicenna Journal of Phytomedicine corroboró los prometedores efectos sobre la salud del aceite de coco. El estudio encontró que el aceite de coco virgen y su variedad única de polifenoles previenen la dislipidemia inducida por cadmio y reduce el riesgo general de ECV a través de una alta acción antioxidante.

El aceite de coco es bueno en casi todo. Ya sea que esté cocinando u horneando, es una gran opción. Sólo recuerde que si está usando la variedad virgen, no se puede calentar a más de 280 ° F, o se convertirá en poco saludable.

Aceite de oliva. Punto de humo: 162-190 ° C (aceite de oliva virgen extra). Este aceite es rico en ácido oleico monoinsaturado, que promueve la salud. Ideal para cocinar ya que tiene un punto de humo relativamente alto. Extra virgen es el mejor tipo para obtener ya que tiene el nivel más alto de antioxidantes disponibles. Aunque puede cocinar con aceite de oliva, es preferible usarlo crudo en nuestro aderezo para ensaladas.

El aceite de oliva es el aceite extraído del fruto graso del olivo. Se compone principalmente de un ácido graso mono insaturado saludable llamado ácido oleico (73%), que proporciona la mayoría de sus beneficios para la salud. También contiene niveles adecuados de ácidos grasos omega-3 y omega-9. El aceite de oliva, especialmente los de variedades extra vírgenes, tiene muchos efectos antiinflamatorios y antioxidantes.

Los estudios han encontrado consistentemente que el aceite de oliva virgen extra puede reducir significativamente el riesgo de ECV en individuos que tienen un alto riesgo cardiovascular. Aún más interesante, el estudio encontró que por cada 10 g de aumento del tratamiento con aceite de oliva virgen extra, hubo una disminución del 10% y 7% en la ECV y el riesgo de mortalidad, respectivamente. Un estudio novedoso, publicado en 2018, también descubrió que el aceite de oliva virgen extra ejerce algunas de las propiedades cardioprotectoras más altas. Específicamente, su perfil de nutrientes produce una disminución de la inflamación, un aumento de la acción antioxidante, un aumento de la vasodilatación y un menor riesgo de arteriosclerosis, lo que contribuye como importante cardioprotector.

La gente en el Mediterráneo usa aceite de oliva en grandes cantidades y se encuentra entre las personas más longevas del mundo. El aceite de oliva es un gran aceite para cocinar, además de agregarlo a cualquier plato para su salud.

Aceite de nuez. Punto de humo: 160 ° C. Este aceite de nueces sin refinar orgánico es el más adecuado para cocinar a fuego lento ya que tiene un punto de humo relativamente bajo en comparación con otros aceites de cocina. Úselo para preparar aderezos para ensaladas o fideos paleo.

Las nueces son frutos secos de la familia de las nueces. Son una de las mejores opciones para proporcionar el nivel más alto de ácidos grasos poliinsaturados linoleicos omega-6. También contienen un nivel relativamente alto de ácido alfa linolénico



omega-3 alfa (ALA) saludable para el corazón, la versión vegetal de los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los peces. Además, las nueces contienen numerosos antioxidantes. ¡Las nueces son tu fuente de referencia para proteger tu cerebro, tu corazón y tu salud!

El aceite de nuez es altamente saludable para el corazón. En estudios, se ha demostrado que las nueces regularmente normalizan los niveles de lípidos en la sangre, aumentan los antioxidantes y disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación, lo que aclara la cardioprotección. Además, un estudio publicado en julio de 2016 encontró que cuando los pacientes diabéticos tipo 2 recibían 15 g de aceite de nuez al día durante tres meses, disminuían significativamente sus niveles de HbA1c y glucosa en sangre⁷. El estudio concluyó además que el aceite de nuez es un suplemento de calidad para mejorar la homeostasis de glucosa en sangre.

El aceite de nuez es un excelente aceite culinario para usar como sabroso aderezo para ensaladas.

Aceite de sésamo. Punto de humo: 176° C (tostado); 230° C (refinado). Este aceite sabroso de semillas de sésamo viene en el tipo tostado o el tipo regular / ligero. Pruebe la variedad tostada para agregar un sabor robusto a cualquier plato. Siempre opte por el aceite orgánico sin refinar.

Es un aceite saludable derivado de las semillas de sésamo. Es rico en nutrientes en lignanos y grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que son saludables para el corazón y ayudan a disminuir la inflamación en el cuerpo. Específicamente, el aceite de sésamo tiene altos niveles del ácido linoleico PUFA omega-6 y el ácido oleico PUFA omega-9. También es ideal para cocinar ya que brinda un delicioso aroma a sésamo a los alimentos. Los estudios han demostrado consistentemente que el aceite de sésamo es altamente antiinflamatorio y cuenta con numerosos antioxidantes, dos mecanismos que contribuyen a su protección general contra la aterosclerosis y ECV. También se ha descubierto que el aceite de sésamo es antihipertensivo. En un estudio en el que se utilizaron ratas hipertensas, se informó que el tratamiento con aceite de sésamo mitigó significativamente la hipertrofia cardíaca, la hipercalemia y la posterior hipertensión, lo que resultó en una disminución del riesgo de patologías cardíacas. El estudio reveló que el tratamiento con aceite de sésamo disminuyó significativamente la presión arterial sistólica y diastólica y aumentó los niveles séricos de potasio y magnesio.

Si está cocinando platos y desea agregar un poco de sabor extra a ajonjolí, intente usar aceite de sésamo. También puede probar el uso de este aceite como potenciador del sabor en diversas recetas, como los fideos de patata dulce de sésamo.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Referencias:

- Zarrabal et al., 2014: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955619/>
- Nevin et al., 2004: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15329324>
- Famurewa et al., 2018: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29387575>
- Ferre et al., 2014: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24886626>
- Nocella et al., 2018: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29141571>
- Banel et al., 2009: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696995/>
- Zibaeenezhad et al., 2016: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5219895/>
- Hsu et al, 2017: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5587404/>
- Liu et al., 2014: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23753993>