

¿Conoces qué tipos de aceites existen?

¿Conoces qué tipos de aceites existen?

[imprimir](#)



El aceite es nuestro aderezo por excelencia. Añade sabor a las comidas y sirve para cocinar, y aporta nutrientes que **nos dan energía** y contribuyen al **buen funcionamiento de nuestro organismo**. El aceite ayuda a mantener el equilibrio de **grasas** y **colesterol** en sangre y contiene buenas dosis de **vitaminas A, D, E y K**. De hecho, en el pasado 2013, un estudio clínico español llamado [Predimed](#) (Prevención con Dieta Mediterránea) demostraba de nuevo sus saludables efectos. **Pero, ¿hay aceites mejores y peores?**

Los aceites pueden contener distintos tipos de grasas. Las menos saludables son las **saturadas** y las **trans**. Evítalas al máximo, ya que son las más **densas** y **difíciles**

de eliminar para el cuerpo, y eso puede provocar **problemas cardiovasculares**. Se encuentran en productos como la **manteca** o el **sebo**, y en la bollería industrial y muchos alimentos precocinados. **Más allá de los conocidos...** Existe una gran variedad de aceites más allá de los que todos conocemos. Te presentamos algunos para que enriquezcas tus recetas.

Aceite de oliva: Es el producto estrella de la dieta mediterránea y es el aceite más saludable. Es el más recomendado para aliñar (por sus propiedades nutricionales) y freír (soporta muy bien las altas temperaturas y no provoca reacciones tóxicas a pesar de usarlo varias veces). Es rico en vitamina E y grasas saludables, que nos ayudan a envejecer mejor y a reducir el colesterol malo. El **aceite de oliva virgen extra** es la variedad de más calidad.

- **Aceite de girasol:** Se extrae de la semilla de girasol. Es rico en ácido linoleico y vitamina E, y está indicado también contra el colesterol. Resulta más ligero que el de oliva.
- **Aceite de maíz:** También posee grasas saludables y sus propiedades antioxidantes son beneficiosas contra las enfermedades cardiovasculares. Se recomienda usarlo para aliñar, ya que aguanta peor el calor.
- **Aceite de cártamo:** Extraído de la planta del cártamo, es parecido al de girasol pero menos utilizado. Es rico en ácido oleico y tiene un sabor avellanado muy característico.
- **Aceite de cacahuete:** Procede de la semilla del cacahuete y tiene un sabor menos intenso. Soporta altas temperaturas y su suavidad permite elaborar mayonesas y salsas.
- **Aceite de coco**, de **palma** o de **algodón** son utilizados para bollería y elaboración de mantecas, y contienen las grasas saturadas y trans de las que te hablábamos. Por ello, consúmuelos moderadamente.
- **Aceite de canola**, de **soja**, de **nuez**, de **aguacate**, de **avellanas**, de **macadamia...** la lista de aceites es interminable. Sus sabores sorprendentes son ideales para aliñar los platos de siempre y preparar salsas nuevas con sabores innovadores.

Si echas un vistazo a algunas de las recetas de Chef Plus, como el bizcocho de yogur, las croquetas caseras o las albóndigas a la menta, verás que hemos utilizado aceite de girasol. Aprovecha la variedad de aceites para sorprender al paladar.

Etiquetas

[Aceite de girasol](#)

[aceite de oliva](#)

[Aceite de palma](#)

[aceites](#)

[dieta mediterránea](#)

[propiedades aceite](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar