

| | |
|---|---------------------------|
| Asignatura: Vocacional | |
| Docente: Evelyn Maturana C. | Curso: Laboral 3 E |
| Objetivo de Aprendizaje: Conocer diferentes tipos de aceites | |
| Contenido: Reconocer ingredientes de preparación de alimentos. | |
| Habilidad: Interiorizar conocimientos básicos de alimentos | |
| Semana N°: 14 (martes 30 de junio al viernes 03 de julio) | |



Hola!! Hoy comenzamos un nuevo mes y aprenderemos sobre un ingrediente muy utilizado en cocina "el aceite".

Pero ¿Qué es el aceite de cocina?

El aceite de cocina es grasa de origen animal o vegetal que suele permanecer en estado líquido a temperatura ambiente.

1) Observa el siguiente video que te muestra como es el proceso de elaboración del aceite de oliva, pega el URL en YouTube

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iaroLEEsdeU>



Sin duda el [aceite de oliva virgen extra](#) es uno de los grandes patrimonios alimentarios de la humanidad, pero no es el único aceite vegetal que existe. En materia de grasas vegetales, la variedad es amplísima y en cada región del mundo se utiliza para cocinar aquella que más abunda en el entorno. De este modo, el aceite más usado en el continente americano es el de soja, pero en el sudeste asiático se utiliza sobre todo los aceites de **sésamo, coco y cacahuete**. En África ha sido habitual [el polémico aceite de palma](#), ahora globalizado por sus usos industriales.

Otros aceites, minoritarios y presentes solo en determinadas gastronomías locales, también destacan por sus propiedades medicinales y sus **aportes nutricionales**, como es el caso de los aceites de nuez o linaza. A continuación te explicamos los pormenores de **diez aceites que no son el de oliva** pero que también se pueden usar en la cocina.

1. Aceite de linaza



Esta grasa fluida se extrae de la **semilla del lino**, conocida como linaza, común en campos. El aceite de linaza está formado mayoritariamente por ácidos grasos insaturados, predominando entre un 20 y un 27% de ácido oleico, y sobre todo entre un 53 y 57% de ácido alfa-linolénico, que forma parte de los ácidos grasos [Omega-3](#) y es esencial para el ser humano.

Adicionalmente puede tener también hasta un 22% de ácido linoleico, otro ácido esencial. Dada su riqueza en ácidos esenciales, se puede usar en **dietas veganas** como complemento, ya sea ingiriendo una cucharada o bien de acompañamiento en ensaladas. No es apto para freír.

2. Aceite de sésamo



Se obtiene de las semillas de sésamo y es un clásico de la cocina de algunas partes del extremo oriente, sobre todo las cocinas china y coreana, donde se aprecia su fuerte aroma y el sabor que da a determinados **platos cocinados en wok**. Posee un alto porcentaje de ácidos grasos insaturados, destacando por un 35% de oleico y un 35% de linoleico. Destaca también por un gran aporte de vitamina E y minerales como el zinc.

3. Aceite de nuez



Destaca por tener un 91% de ácidos grasos insaturados, sobre todo poliinsaturados (63%) y una **buena parte de ellos Omega-3**, lo que hace que este aceite tenga un valor nutritivo excepcional. Se utiliza en ensaladas como aderezo a platos de carnes frías por su buen sabor. Es no obstante muy caro para usar con frecuencia, por lo que se le suele limitar a usos medicinales.



4. Aceite de argán



El argán (*Argania spinosa*) es una especie arbustiva del sur de Marruecos que produce unas semillas de las que se extrae un aceite muy característico y que en la **cocina berebere** se emplea en sustitución del aceite de oliva. Debido a su alto porcentaje (55%) en ácido oleico, puede utilizarse para freír. Además también se usa crudo para aderezar diferentes platos, destacando por su alto contenido en vitamina E y polifenoles antioxidantes.

5. Aceite de canola



shutterstock.com • 1059833036

El aceite de colza o canola se extrae de la semilla de la colza y se emplea como condimento en el norte de Europa, siendo **Alemania su principal consumidor**, donde prácticamente se usa en exclusiva. Es muy rico en un ácido graso monoinsaturado conocido como **ácido erúcico**, al cual se relaciona con [posibles problemas cardiovasculares](#), aunque a grandes dosis. Además es rico en ácidos grasos esenciales: alfa-linolénico y linoleico.

6. Aceite de coco



El aceite de coco es especialmente celebrado en muchos países por su sabor dulce característico y su estructura mantecosa y semisólida, ya que contiene un alto porcentaje de **ácidos grasos saturados** y muy pocos insaturados (apenas un 8%). Se utiliza en la cocina de sudeste asiático como condimento, base de sopas o salsa para preparar curris, carnes y pescados, así como también en muchos platos africanos. Debido a su estructura, también se usa como [grasa hidrogenada](#).

7. Aceite de girasol



El [aceite de girasol](#) es el más usado en nuestro país, así como también en Francia, tras el de oliva. Posee una elevada proporción de ácido linoleico (esencial) y **vitamina E**. No es bueno para freír, al menos no tanto como el aceite de oliva, pero sí para ensaladas o mayonesas dado su toque suave.



8. Aceite de soja



Es el aceite de **mayor producción mundial**, por delante del de girasol y el de colza, lo que está creando un [problema ecológico](#) en amplias zonas tanto de Norteamérica como de América Latina. Sin embargo, nutricionalmente destaca por su riqueza en ácido alfa-linolénico, si bien tiene mayor proporción de ácidos grasos poliinsaturados frente a los monoinsaturados. Se relaciona a los ácidos grasos poliinsaturados Omega-6, como el linoleico, con problemas cardiovasculares. El aceite de colza tienen un 54% de ácido linoleico.

9. Aceite de maíz



Es otro aceite de amplio uso por su precio asequible y por tener una **baja proporción de grasa saturadas**, aunque en su composición dominan las poliinsaturadas. Se utiliza erróneamente con asiduidad para freír cuando por su sabor poco pronunciado es ideal para ensaladas, salsas o mayonesas.

10. Aceite de cacahuete



Se obtiene del prensado del cacahuete y tiene una **buena proporción de ácidos grasos monoinsaturados**, sobre todo oleico, que puede llegar a ser el 72%, y poliinsaturados, principalmente linoleico. Aguanta bien las altas temperaturas, por lo que en Asia se lo usa con frecuencia para las preparaciones en wok. Por su sabor suave y neutro, es adecuado para vinagretas, mayonesas y ensaladas.

Beneficios de los aceites

Es importante conocer la teoría para entender cómo funciona un alimento y cómo se comporta en nuestro organismo. Así que toma nota de estos datos útiles:

- **Súper energía:** son la mayor fuente de energía, ya que un solo gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que un gramo de carbohidrato o proteína, 4 calorías.
- **Protección:** forman una capa que recubre nuestros órganos.
- **Calentamiento natural:** tener cierta cantidad de grasa en el cuerpo nos permite regular nuestra temperatura.
- **Absorción de nutrientes:** por ejemplo, las vitaminas A, D, E y K son "liposolubles", es decir, que no las podemos absorber si no hay grasa de por medio.
- **Trabajo en equipo:** ayudan a formar hormonas que regulan muchos sistemas y reacciones en nuestro organismo, como la glucosa, energía, metabolismo, reproducción, etc.

Consejos para aprovechar todos los beneficios del aceite

1. Utiliza un aceite de **buena calidad, orgánico, no refinado**, prensado en frío.
2. Si vas a cocinar a altas temperaturas, elige un **aceite con punto de humo alto**: aceite de coco (media) y aguacate (alta).
3. Si necesitas un aceite para aderezar tus platos y ensaladas, elige uno con **mayor proporción de grasas insaturadas**, sobre todo en Omega 3, 6 y 9: aceite de oliva.
4. Dependiendo de cuánta energía necesites, ten en cuenta que **una cucharada sopera de aceite aporta 135 calorías aprox.**

Otros consejos:

1. **Tapa la botella de aceite** para que no tenga contacto con el oxígeno.
2. **Protege la botella de la luz** (coloca el aceite en una botella y ambiente oscuro) y del cambio de temperatura.
3. **Evita las botellas de plástico**, de preferencia, que sea de cristal/vidrio.
4. **Evita las frituras**, utilizar otros métodos de cocina como salteado, a la plancha, al horno, al vapor, cocido, etc.
5. **No reutilices el aceite.**

Con toda esta información, ya puedes elegir el aceite ideal para cada preparación. Así podrás ponerle todo el corazón ¡y también cabeza! cuando prepares tus platos saludables.

1) Dibuja y anota el nombre de cada aceite y para qué es más utilizado, observa el ejemplo:

| Dibujo | Nombre | Se utiliza en |
|---|-----------|--|
|  | Girasol | Ensaladas y mayonesas |
|  | Cacahuete | vinagretas, mayonesas y ensaladas. |
|  | Maíz | ensaladas, salsas o mayonesas |
|  | Soja | aceite para freír o asar |
|  | Girasol | ensaladas o mayonesas |
|  | Coco | Condimento, base de sopas o salsa para preparar curris, carnes y pescados, así como también en muchos platos africanos. Debido a su estructura, también se usa como <u>grasa</u> |

| | | |
|---|--------|--|
| | | <u>hidrogenada</u> |
|  | Canola | Aderezo para ensaladas, base para salsas o repostería, cocinar, hornear o freír. |
|  | Argán | Para freír. Además también se usa crudo para aderezar diferentes platos |
|  | Nuez | Se utiliza en ensaladas como aderezo a platos de carnes frías por su buen sabor |
|  | Sésamo | platos cocinados en wok u orientales |
|  | Linaza | Dietas veganas como complemento |

Buen trabajo!!