



Para empezar, conoce las tres máximas del aceite vegetal comestible:

Uno. El aceite vegetal es un líquido graso extraído de las semillas de algunas plantas.

Dos. Todos los aceites aportan grasas.

Tres. Las grasas son nutrimentos fundamentales en la dieta, ya que proporcionan energía y

ácidos grasos esenciales y están íntimamente ligadas a los procesos vitales.

Dicho esto hay que apuntar que todos los aceites vegetales contienen tres tipos de ácidos grasos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Las grasas saturadas, que son las que provienen de origen animal como el sebo y la manteca, son las villanas de la historia puesto que son muy densas y tapan las arterias, originando complicaciones cardiovasculares.

Lo contrario sucede con los ácidos grasos monoinsaturados que se encuentran en mayor proporción en los aceites de oliva, canola, cártamo alto monoinsaturado y girasol alto monoinsaturado); así como en los ácidos grasos poliinsaturados (que predominan en los aceites de soya, maíz, linaza, cártamo alto poliinsaturado y girasol).

Tanto las grasas monoinsaturadas como las poliinsaturadas contribuyen a proteger las arterias y al corazón de la acumulación de grasa, con lo que previenen riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Es dentro de los ácidos grasos poliinsaturados, también llamados ácidos grasos esenciales por que nuestro cuerpo no tiene la capacidad de generarlos, se encuentran los famosos omega 3 (ácido alfa linoléico) y omega 6 (ácido linoléico).

Por lo tanto, siempre será mejor elegir un aceite con un menor porcentaje de ácidos grasos saturados. Encuentra un completo estudio de calidad sobre aceites vegetales comestibles en la Revista del Consumidor de octubre.