

Puntos de humeo para los aceites de cocina

Traído a usted
por CanolaInfo
Virtual Kitchen™

Aceite de cocina	Punto de humeo	
	(°F)	(°C)
Grasol - alto contenido oleico	478	248
Cacahuete (maní)	471	244
Canola	468	242
Cártamo - alto contenido oleico	468	242
Grasol	464	240
Maíz	453	234
Soya (soja)	453	234
Cártamo	446	230
Pepitas (semillas) de uva	435	224
Oliva procesado	428	220
Oliva extra virgen	331	166

*Temperatura óptima para freír en abundante
aceite: 365-375°F (185-190°C)*

Fuente: Universidad de Lethbridge.

Ya es hora de cambiar el aceite cuando:

- Se acumulan partículas sueltas que quedan como sedimento en el fondo de la freidora o suspendidas en el aceite.
- El aceite comienza a humear en la superficie antes de que la temperatura alcance de 365 a 375°F (de 185 a 190°C).
- El aceite huele "raro" o huele a los alimentos que se cocinan en él.

¿Se forman grasas trans al freír en abundante aceite?

Se han llevado a cabo pruebas de investigación en la universidad de Lethbridge para determinar si, tanto en el ámbito doméstico como en el comercial, se forman grasas trans cuando se frien los alimentos en abundante aceite.

Para efectos de este estudio, se utilizaron en las pruebas una temperatura estándar para freír de 185°C (365°F) y una temperatura extrema de 225°C (437°F). Los resultados demostraron que a temperatura estándar para freír se formaron cantidades insignificantes de grasas trans aun después de que el aceite haya alcanzado el punto de degradación.

Por lo tanto, cuando los consumidores frien en abundante aceite en sus hogares, acción que típicamente ocurre en períodos cortos y que no se repite más de dos o tres veces a temperaturas estándares, pueden tener la certeza de que no se produce un aumento de grasas trans al filtrar, almacenar y reutilizar el aceite de canola para tal uso.

El estudio además demostró que a temperaturas extremas, sólo se produjo un ligero aumento en los niveles de grasas trans después de freír en abundante aceite durante ocho horas al día durante siete días. En ese momento, el aceite ya se había degradado a un nivel considerable y se hubiera desechado de acuerdo a las prácticas comerciales comunes.

El punto de humeo es la temperatura en la que el aceite comienza a humear y ya no sirve para freír. Para freír en abundante aceite es mejor hacerlo a una temperatura de 365 a 375°F (de 185 a 190°C). El punto de humeo disminuye después de cada fritura. Por lo tanto, los aceites que gozan de puntos de humeo más elevados, como el aceite de canola, pueden utilizarse varias veces al freír en abundante aceite antes de que se deban cambiar.



ACEITE DE CANOLA. ¡BUENO EN CUERPO Y ALMA!™
fyi@canolainfo.org | 1.866.479.0853 Llamada gratuita