

Aceite de canola. ¡Bueno para todos!

Hay un arma secreta para las cocinas hoy en día: el aceite de canola. Es uno de los más saludables, más versátiles y el que tiene la mejor relación costo beneficio de los aceites de cocina disponibles. Con su benéfico perfil de grasas, sabor neutro, textura ligera y alta tolerancia al calor, el aceite de canola es ideal para usarse todos los días en casi cualquier aplicación culinaria, desde aderezos para ensaladas, salsas y marinadas, hasta repostería, salteados y fritura profunda.

Una opción saludable para el corazón

El aceite de canola tiene la menor cantidad de grasa saturada de cualquier aceite culinario de uso común, la mitad del contenido del aceite de oliva y del aceite de soya y es libre de grasas trans. De hecho, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos autorizó un aviso calificado de salud* para el aceite de canola, por su potencial para reducir el riesgo de cardiopatías. Aproximadamente 1.5 cucharadas al día pueden evitar las visitas al cardiólogo, cuando se usa en lugar de grasas saturadas. El aceite de canola tiene también la mayor cantidad de grasas omega-3 de origen vegetal de los aceites de cocina comunes y es buena fuente de vitamina E.

Los profesionales de la salud recomiendan:

- Mantener el total de consumo de grasas entre 25-35 por ciento de calorías
- Limitar las fuentes de grasa saturada y reemplazarla por fuentes de grasas insaturadas
- Evitar las grasas trans.

El aceite de canola es:

- Bajo en grasa saturada
- Alto en ácidos grasos esenciales omega-3 de origen vegetal
- Una fuente de ácidos grasos esenciales omega-6
- Rico en grasa monoinsaturada
- Libre de grasas trans

Comparación de grasas dietéticas

Grasa dietética

| | Grasa saturada | Grasa poliinsaturada | Grasa monoinsaturada |
|----------------------------|----------------|----------------------|----------------------|
| Aceite de canola | 7 | 19 | 62 |
| Aceite de cártamo † | 8 | 13* | 75 |
| Aceite de linaza | 9 | 14 | 53 |
| Aceite de girasol ‡ | 9 | 29* | 57 |
| Aceite de maíz | 13 | 53 | 1 |
| Aceite de oliva | 14 | 10 | 71 |
| Aceite de soya (soja) | 16 | 50 | 7 |
| Aceite de cacahuate (mani) | 17 | 32 | 45 |
| Aceite de algodón | 26 | 52* | 17 |
| Manteca de cerdo | 40 | 10 | 1 |
| Aceite de palma | 49 | 9* | 37 |
| Mantequilla | 63 | 3* | 25 |
| Aceite de coco | 87 | 2 | 6 |

■ Grasa saturada ■ ácido linoleico (un ácido graso esencial omega-6) ■ ácido alfa-linolénico (un ácido graso esencial omega-3) ■ ácido oleico (un ácido graso omega-9)

† Alto oleico ‡ Medio oleico * Rastro

Contenido de ácidos grasos expresado en g/100g de grasa



fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853



* Evidencia científica limitada y no concluyente sugiere que comer 1 ½ cucharadas (19 gramos) de aceite de canola al día pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, gracias al contenido de grasas insaturadas en el aceite de canola. Para alcanzar este posible beneficio, el aceite de canola debe reemplazar una cantidad similar de grasa saturada y no superar el número total de calorías que se consumen en un día. Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos.

Aceite de canola. ¡Bueno para todos!

Bajo perfil, alto impacto

El bajo contenido de grasa saturada del aceite de canola beneficia también las aplicaciones culinarias. Se mantiene líquido en el refrigerador, así las vinagretas, marinadas y otras salsas pueden usarse inmediatamente al sacarlas.

Con su sabor neutro, el aceite de canola permite que hierbas, especias y otros sabores de la comida brillen. Es como un actor de reparto que permite que un plato se convierta en la estrella. El aceite de canola nunca opacará a otros ingredientes.

Venciendo el fuego

El aceite de canola es ideal para saltar, hacer fritura profunda y otras aplicaciones culinarias de altas temperaturas. Su punto de humo - la temperatura a la cual empieza a humear y degradarse - es una de las más altas de todos los aceites de cocina, 468° F (242°C). Supera la temperatura óptima para freír (365-375 °F o 185-190 °C).

Puntos de humeo para los aceites de cocina

| Aceite de cocina | Punto de humeo | |
|---------------------------------|----------------|------------|
| | (°F) | (°C) |
| Girasol - alto contenido | 478 | 248 |
| Cacahuete (mani) | 471 | 244 |
| Canola | 468 | 242 |
| Cártamo - alto contenido oleico | 468 | 242 |
| Girasol | 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 |

FUENTE: UNIVERSIDAD DE LETHBRIDGE



Las raíces de canola

- La planta de canola crece de 1 a 2 m de alto y produce unas pequeñas y hermosas flores amarillas.
- La planta produce vainas de las cuales se cosecha la semilla. El aceite de canola viene de las semillas prensadas de la planta de canola.
- Esas semillas contienen alrededor del 45% de aceite, el doble que las semillas de soya.
- Este alto porcentaje de aceite viene en un pequeño paquete; las semillas de canola son muy pequeñas y se parecen a las semillas de amapola, aunque son color café oscuro.
- Al ser parte de la familia de las Brassicaceae, la planta de canola se relaciona con las calabazas, el brócoli, la mostaza y las coles de Bruselas.
- Como estas plantas, la canola es una crucifera porque su flor amarilla tiene la forma de una cruz.
- Canadá— principalmente las praderas de las provincias de Saskatchewan, Alberta y Manitoba — es el mayor exportador de canola y uno de sus principales productores.
- Aunque se ven parecidas, la canola y la colza son muy diferentes. Los investigadores canadienses usaron técnicas tradicionales de cultivo para eliminar componentes indeseables de la colza y crearon la “canola”, una contracción de “Canadiense” y “ola”.

Para mayor información acerca de canola visite www.canolainfo.org

Tabla de sustituciones para hornear con aceite de canola

Si la cantidad de manteca sólida que pide la receta es de...

... se recomienda utilizar la siguiente cantidad de aceite de canola.

| Manteca sólida | | Aceite de canola |
|-----------------------------|---|-----------------------------|
| 1 taza (250 mL) | > | $\frac{3}{4}$ taza (175 mL) |
| $\frac{3}{4}$ taza (175 mL) | > | $\frac{2}{3}$ taza (150 mL) |
| $\frac{1}{2}$ taza (125 mL) | > | $\frac{1}{3}$ taza (75 mL) |
| $\frac{1}{4}$ taza (50 mL) | > | 3 cdas. (50 mL) |
| 1 cda. (15 mL) | > | 2 cdas. (10 mL) |
| 1 cdta. (5 mL) | > | $\frac{3}{4}$ cdta. (4 mL) |

* Para platillos horneados que requieran grasa cremosa para oxigenación, como galletas y pasteles, esta conversión podría no funcionar.

Da los honores a la repostería

El aceite de canola le otorga humedad y textura a los platos horneados y les agrega suavidad con poca grasa saturada. Usa el aceite de canola en vez de grasas sólidas como mantequilla o manteca para reducir la cantidad de grasa saturada en tus pasteles favoritos, muffins, brownies y otras recetas horneadas* Usa esta tabla de sustituciones para saber cuánto aceite de canola usar en vez de grasas sólidas. También utiliza el aceite de canola en vez de manteca o mantequilla para engrasar tus moldes para hornear.