



Mealtime Memo

for Child Care

Cocinando con Aceites



Piense en el pasillo donde los aceites de cocina se encuentran en su supermercado local. ¿Cuántos tipos de aceites hay? En muchos casos, hay numerosas opciones para elegir: el aceite de oliva, aceite de canola, aceite de coco, aceite de nuez, y aceite vegetal. La pregunta es ¿cuál aceite elegir? De los muchos aceites, hay cuatro tipos que se utilizan con mayor frecuencia que otros: aceite de canola, aceite vegetal, aceite de oliva y los aceite de nueces de árbol. Sabiendo los elementos básicos de estos aceites de uso común, puede ayudarle a determinar los mejores tipos de aceites para sus recetas.

El aceite de canola proviene de la planta de canola, que es una especie de semillas de colza. Este aceite tiene sabor neutro, es para todo uso, y es monoinsaturado; se considera un aceite saludable para el corazón, ya que tiene la menor cantidad de grasa saturada de todos los aceites usados comúnmente. Además, el aceite de canola tiene un punto de humo relativamente alto (la temperatura a la que un aceite comienza a humar). En consecuencia, se puede utilizar en la preparación de alimentos que requieren temperaturas altas, tales

como las que se requieren para hornear, freír, y cocer al horno.

El aceite vegetal contiene una combinación de aceites diferentes, tales como maíz, soja, semillas de sésamo o de cártamo. Tiene sabor suave, y es un aceite poliinsaturado que se puede utilizar de muchas maneras, similar a el aceite de canola. El aceite vegetal está diseñado para tener un punto alto de humo de manera que se puede utilizar para cocinar a una amplia gama de temperaturas. Además, se puede utilizar para preparar un aderezo de ensalada rápidamente al mezclar una parte de aceite vegetal y dos partes de vinagre (1:2), con un poco de ajo en polvo, sal y pimienta negra. El aceite vegetal también puede ser utilizado en combinación con otras hierbas y especias para crear adobos para carne, aves, pescado y verduras.

El aceite de oliva es un aceite monoinsaturado que tiene un sabor afrutado agradable. El aceite de oliva extra virgen es el primer aceite exprimido de las aceitunas, y tiene un punto de humo bajo, por lo que es ideal para



ensaladas, o verduras que requieran un salteado a fuego lento. El aceite regular de oliva tiene un sabor más neutro y un punto de humo más alto; es una mejor opción cuando se cocina a fuego alto.

Finalmente, hay aceites de nueces de árbol, tales como nuez nogal o aceite de almendras. Los aceites de nueces de árbol son generalmente prensados en frío, lo que significa que se producen a temperaturas más bajas para conservar su sabor. El punto de humo de estos aceites varía dependiendo del tipo de nuez de árbol. El aceite de almendra tiene un punto de humo alto, pero el punto de humo del aceite de nuez nogal es mucho más bajo. Por sus sabores únicos, estos aceites se utilizan como aceites para dar un toque final - se añaden al final de la cocción. Las personas que tienen alergias a las nueces de árbol (cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a la proteína de una nuez de árbol) no deben usar o consumir alimentos con aceites de nueces de árbol.

Al seleccionar un tipo de aceite para utilizar, tenga en cuenta las temperaturas que se usan para preparar la comida, y el sabor que desea obtener en la comida. Además, recuerde que el calor, la luz y el aire pueden causar que los aceites que se vuelvan rancios o de mal gusto. Para evitar esto, seleccione sólo uno o dos tipos de aceite a la vez para mantener a la mano, para que puedan permanecer frescos para la preparación de la comida. Información adicional sobre los aceites se puede encontrar en la sección de Aceites de ChooseMyPlate.gov (<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/oils.html>).

Referencias

Cleveland Clinic Heart and Vascular Team. (2014). *Heart healthy cooking: Oils 101*. Retrieved from: <http://health.clevelandclinic.org/2014/10/heart-healthy-cooking-oils-101/>

Institute of Child Nutrition. (2013). *Healthy cuisine for kids*. Retrieved from: <http://nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=84>

United State Department of Agriculture Choose My Plate. (n.d.). *Oils*. Retrieved from: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/oils.html>

United State Department of Agriculture. (2012). *Household USDA foods fact sheet*. Retrieved from http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/HHFS_OIL_VEGETABLE_100440Oct2012.pdf

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

