¿CUÁL ES EL ACEITE VEGETAL MÁS SALUDABLE PARA UTILIZAR EN LA COCINA ?

Hay muchos tipos de aceite que podemos utilizar en la cocina. ¿Sabrías decir cuál es el más adecuado? A continuación os explicamos cuál es imprescindible, cuáles lo son menos y qué deberíamos evitar.

Aceite de oliva

El **aceite de oliva virgen extra** es el más saludable, tanto para cocinar como para consumir en crudo. Tan sólo contiene un 14% de grasas saturadas, y su alto contenido en monoinsaturados lo convierte en el aceite que soporta mejor las altas Tº. Se recomienda su consumo habitual por su aporte de grasas beneficiosos, propiedades antioxidantes, cardioprotectoras e antiinflamatorias.

Aceite de semillas

El **aceite de girasol** es más pobre desde el punto de vista nutricional que el de oliva, y por eso no se le pueden atribuir los mismos beneficios para la salud. Además, el bajo contenido en grasas monoinsaturadas hace que no aguante bien las altas Tº en el momento de cocinar. No se recomienda su consumo habitual. Otros aceites similares son el **aceite de lino**, **el aceite de maíz** ...

Aceite de coco

Aunque el **aceite de coco** es tendencia, contiene más de un 80% de grasas saturadas, que en exceso pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
Siguiendo la recomendación que hace la OMS de disminuir el aporte de las grasas saturadas de la alimentación, no se recomienda el consumo habitual de aceite de coco.

Aceite de palma

A pesar de que no es un aceite que utilizamos, consumimos **aceite de palma** a través de productos ultraprocesados.
La lista de ingredientes de la etiqueta nutricional nos permite identificar qué productos llevan. Se recomienda evitar su consumo porque contiene grasas saturadas perjudiciales para la salud, sobre todo por la presencia de ácido palmítico.

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar