

Hoy en día existe la gran duda en conocer **cuál es el aceite ideal para cocinar** y cuál beneficiará más nuestra salud.

Libera Tu Salud te ayuda a encontrarlo.



Al cocinar con aceites y someterlos al calor, estos tienen la característica de **humear y comenzar a quemarse**, afectando así su calidad y sabor,

a este fenómeno se le conoce como:

**smokey point**  
**o punto de humo.**

**Lo importante  
es saber que  
cada aceite  
tiene un punto  
de humo  
diferente,**

**hay aceites más  
resistentes que otros y de  
acuerdo a su resistencia  
a altas temperaturas les  
podemos dar diferentes  
usos en nuestra cocina.**

# ¿Cómo nos afecta cocinar con aceite a altas temperaturas?

Cuando cocinamos y sometemos el aceite al calor, afectamos su calidad, puesto que se destruye la vitamina E propia de éste,

los ácidos grasos comienzan a alterarse, generando radicales libres y compuestos nocivos, que desencadenan aspectos negativos para el organismo, como cáncer, problemas cardíacos y arteriosclerosis.

# ¿Cómo elegir el aceite adecuado?

**Lo ideal es elegir un aceite con un punto de humo elevado, esto significa que será resistente a altas temperaturas, por lo tanto, tardará más en quemarse, manteniendo sus propiedades intactas y no afectará nuestra salud.**

# Aceites más recomendados:



**Aceite de aguacate**  
tolera temperaturas  
de hasta 240° C

---



**Ghee**  
tolera temperaturas  
de hasta 232 ° C

---



**Aceite de cártamo**  
tolera temperaturas  
de hasta 216° C

---



**Aceite de coco**  
tolera temperaturas  
de hasta 176 ° C



## ALTO

251°C (520°F)

Aceite de  
Aguacate

232°C (450°F)

GHEE

Todo uso ideal  
para sofreír  
o saltear  
a altas  
temperaturas

## MEDIO ALTO

176°C (350°F)

Aceite  
de Coco

176°C (350°F)

Mantequilla

Ideal para  
hornear  
o saltear

## MEDIO BAJO

176°C (350°F)

Aceite de  
Sésamo

176°C (350°F)

Aceite de Oliva  
Extra Virgen

Ideal para  
saltear

## BAJO

176°C (350°F)

Aceite de Sésamo

111°C (232°F)

Aceite de Cáñamo

110°C (230°F)

Aceite de Oliva  
Extra Virgen

107°C (225°F)

Aceite de Linaza

Ideal para  
rociar y  
aderezar  
ensaladas

Mientras mayor sea el punto de humo del aceite comestible, podremos manipularlo de mejor manera en la cocina,

inclusive podremos preparar frituras o empanizados, sin que el aceite llegue a ser perjudicial para la salud.

Para aprender más sobre el tema, no olvides visitar nuestro artículo “Las grasas” en el apartado: Conoce más.