

¿Cuál es el aceite ideal para la cocina?



Al momento de cocinar lo ideal es elegir un aceite con un punto de humo elevado, esto significa que el aceite será más resistente al calor, inclusive preparar frituras o empanizados, sin que el aceite pierda su calidad y sin que llegue a ser perjudicial para la salud.

Cada aceite tiene un punto de humo diferente, hay más resistentes a altas temperaturas que otros y de acuerdo a esto, les podemos dar diferentes usos en la cocina.

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

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

Para aprender
más sobre el tema,
no olvides visitar
nuestro artículo

“Smokey point
de los aceites”

en el apartado:
Conoce más.