

¿Cómo conservar el aceite en tu cocina?

El aceite es un producto que pierde calidad dependiendo de su almacenamiento y uso, por lo que no solo se trata de comprar el ideal, sino de conservarlo y cocinarlo de la manera correcta.



En tu cocina

Usa el envase correcto.

Lo ideal es mantener el aceite en vidrio y que se en un contenedor oscuro, ya que el contacto con la luz y las botellas de cualquier otro material provocan que el aceite se deteriore.

¡Manténlo cerrado!

La exposición del aceite con el oxígeno provoca que se enrancie, cuando no lo uses asegúrate de cerrarlo correctamente.





No lo conserves cerca de la estufa.

El aceite pierde su calidad cuando está en constante contacto con los cambios de temperatura y la luz. Recuerda ponerlo en un lugar fresco y lejos del calor, por ejemplo: en un gabinete de tu cocina.



Al cocinar

No mezcles el aceite.

Al cocinar muchas veces nos queda un excedente y lo combinamos ya usado con el nuevo, esto provoca la saturación de sus grasas dañinas y puede ser perjudicial para la salud.

No lo reutilices.

Si ya tiene color oscuro, se nota quemado, con un olor desagradable, es momento de desecharlo.



Familiarízate con el punto de humo.

Opta por el aceite con el punto de humo más alto, como el de aguacate, ghee, cártamo o el de coco.



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

**“Smokey point
de los aceites”**

**en el apartado:
Conoce más.**