

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?

¡No la cortes de golpe!

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.