



# Aceite de canola. ¡Bueno para todos!

Actualmente, hay un arma secreta en muchas cocinas: el aceite de canola. Es el más sano, más versátil y el que tiene la mejor relación costo-beneficio entre todos los aceites de cocina disponibles. Con su benéfico perfil de grasas, sabor neutro, textura ligera y alta tolerancia al calor, el aceite de canola es ideal para uso diario en casi cualquier aplicación culinaria: desde aderezos para ensalada, salsas y marinadas hasta repostería, salteados y frituras. Además, el aceite de canola resalta el sabor natural de los alimentos de todo el mundo.

## Una opción saludable para el corazón

El aceite de canola tiene el menor contenido de grasas saturadas entre todos los aceites de cocina – la mitad del contenido del aceite de oliva – y no tiene grasas trans ni colesterol. De hecho, la Agencia de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (*U.S. Food and Drug Administration en inglés*) autorizó un aviso de salud calificado\* para el aceite de canola por su potencial para reducir el riesgo de sufrir cardiopatías. Alrededor de una cucharada y media al día puede evitar las visitas a cardiología... por solo unos centavos por porción. El aceite de canola también tiene el mayor contenido de grasas omega-3 de todos los aceites de cocina y es una buena fuente de vitamina E.

## Teniendo en cuenta las recomendaciones alimenticias de las autoridades de salud, el aceite de canola es:

### Libre de grasas trans y colesterol

Las grasas *trans* incrementan el riesgo de cardiopatías de dos maneras: elevan el colesterol “malo” LDL y disminuyen el colesterol “bueno” HDL.

### Bajo en grasas saturadas

Las grasas saturadas también han sido asociadas con un mayor riesgo de cardiopatías al elevar el colesterol malo LDL.

### Alto en grasas monoinsaturadas

Las grasas monoinsaturadas pueden ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías al bajar el colesterol malo LDL y controlar el azúcar en la sangre.

### Alto en grasas omega-3

El ácido alfa-linolénico (omega-3) debe ser consumido porque el cuerpo no puede producirlo por sí solo. La grasa omega-3 es antiinflamatoria y puede ayudar protegiendo contra ataques al corazón y derrames cerebrales.

### Una fuente de grasa omega-6

El ácido linoleico (omega-6) también es esencial en la dieta debido a que el cuerpo no puede producirlo. La grasa omega-6 es básica para el crecimiento y el desarrollo de las personas, así como para la salud de la piel.

**Recuerde: ¡no todas las grasas son iguales! El tipo de grasa es tan importante como la cantidad de la misma.**

## Comparación de Grasas Alimenticias

Aceite de canola	7	21	11	61
Aceite de cártamo	8	14	1	77
Aceite de linaza	9	16		57
Aceite de girasol	12	71	1	16
Aceite de maíz	13	57	1	29
Aceite de oliva	15	9	1	75
Aceite de soja (soja)	15	54	8	23
Aceite de cacahuete (mani)	19	33	*	48
Aceite de algodón	27	54	*	19
Manteca de cerdo	43	9	1	47
Aceite de palma	51	10	*	39
Mantequilla	68	3	1	28
Aceite de coco	91			2

GRASAS SATURADAS	GRASAS POLIINSATURADAS	GRASAS MONOINSATURADAS
	Ácido linoleico (un ácido graso omega-6)	Ácido oleico (un ácido graso omega-9)
	Ácido alfa-linolénico (un ácido graso omega-3)	

\*Trazas Contenido de ácidos grasos normalizado a 100 por ciento

\*Evidencia científica limitada y no concluyente sugiere que consumir una cucharada y media (19 gramos) de aceite de canola al día puede reducir el riesgo de cardiopatías debido al contenido de grasas insaturadas en el aceite de canola. Para obtener este posible beneficio, se debe reemplazar una cantidad similar de grasas saturadas por aceite de canola y no incrementar el número total de calorías que ingiere durante el día.

- Agencia de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.



fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853





# Aceite de canola. ¡Bueno para todos!

## Bajo perfil, alto impacto

El bajo contenido de grasas saturadas del aceite de canola también es benéfico para las aplicaciones culinarias. Se mantiene líquido en el refrigerador, así que vinagretas, marinadas y aderezos para ensalada pueden ser servidos justo al ser sacados del refrigerador. Por su sabor neutro, el aceite de canola permite que hierbas, aderezos y saborizantes resplandezcan. Es como un actor secundario que hace que el plato se convierta en la estrella. Y el aceite de canola jamás eclipsará a los otros ingredientes. Es ideal para presentar productos frescos, hierbas y especias, y es la base perfecta para aceites saborizados.

## Venciendo el fuego

El aceite de canola es estable, no se corta a altas temperaturas; por eso es ideal para sofreír, saltear, freír y para otras técnicas a fuego alto. Su punto de humeo – la temperatura a la que empieza a humear y degradarse – es uno de los más altos entre todos los aceites de cocina: 242°C. Supera la temperatura ideal del freído: de 185 a 190°C.

### Punto de humeo de los aceites de cocina

Aceite de cocina	Punto de humeo (°C)
De cacahuete	244
<b>De canola</b>	<b>242</b>
De girasol	240
De maíz	234
De soja	234
De cártamo	230
De semilla de uva	224
Procesado de oliva	220
Aceite de oliva extra virgen	166

Temperatura ideal de freído: 185 a 190 °C

Fuente: University of Lethbridge.

## Da los honores a la repostería

El aceite de canola contribuye con la deliciosa naturaleza de la repostería al brindar una textura húmeda y suave sin colesterol y muy pocas grasas saturadas. Reemplazar las grasas sólidas como mantequilla y manteca por aceite de canola ayuda a reducir tanto la grasa total como la saturada. De hecho, la grasa total puede bajar en hasta un 25 por ciento, dejando

calorías libres sin sacrificar el buen sabor. La tabla de sustitución para repostería muestra cómo usar aceite de canola en pasteles, panqués, brownies, bases para tartas y otras recetas horneadas\* que necesitan grasas sólidas. También, pruebe usar aceite de canola en lugar de manteca o mantequilla para engrasar moldes de repostería.

### ¡Hornee más con menos grasa!

Tabla de sustitución para repostería con aceite de canola

Grasa sólida	Aceite de canola
1 taza (250 mL)	> ¾ taza (175 mL)
¾ de taza (175 mL)	> ⅔ de taza (150 mL)
½ taza (125 mL)	> ⅓ de taza (75 mL)
¼ taza (50 mL)	> 3 cdas. (45 mL)
1 cda. (15 mL)	> 2 cdas. (10 mL)
1 cdta. (5 mL)	> ¾ cdta. (4 mL)

\*Para recetas horneadas que necesitan grasa cremosa para dar aire, como algunas galletas y pasteles, es posible que esta conversión no funcione.



Printed in Canada. 5002 10 -20,000



## Las raíces de la canola

- Las plantas de canola crecen entre 91.5 centímetros y 1.5 metros y producen unas pequeñas y hermosas flores amarillas. Las plantas producen vainas de donde las semillas son cosechadas.
- El aceite de canola proviene de las semillas molidas de la planta de canola. Estas semillas contienen aproximadamente un 44 por ciento de aceite; el doble del contenido de aceite de las semillas de soja. Este alto porcentaje de aceite viene en un paquete pequeño: las semillas de canola son muy pequeñas y parecen semillas de amapola, aunque su color es café muy oscuro.
- Parte de la familia de las brasicáceas, la planta de canola está relacionada con la col, el brócoli, las coles de Bruselas y la mostaza. Como estas plantas, la canola es una “crucifera”: llamada así porque sus pequeñas flores amarillas tienen forma de cruz.
- Canadá – sobre todo las praderas de Saskatchewan, Alberta y Manitoba – es el mayor exportador de canola y uno de sus mayores productores.
- Aunque se ven parecidas, las plantas de canola y las de colza y sus aceites son muy diferentes. Investigadores canadienses usaron el cultivo tradicional de plantas para eliminar los componentes indeseables de la colza y crearon la “canola”: una contracción de “canadiense” y “ola.”

Para más información sobre canola, visite [www.canolainfo.org](http://www.canolainfo.org).