

Aceites vegetales, más allá del de oliva

Compatibles con una dieta sana, los aceites vegetales contienen diferentes tipos de vitaminas y antioxidantes, como los ácidos grasos omega 3 y omega 6 y la vitamina E

La ciencia de la nutrición avanza a pasos agigantados. Y, aunque muchas personas ven esta evolución con cierto escepticismo (piensan: "cada día nos dicen algo distinto"), son avances que traen consigo buenas noticias para nuestra salud.

Uno de los progresos en investigación más destacados de los últimos años es el que concluye que los aceites vegetales (como el de girasol) son del todo compatibles con una dieta sana, pese a que hasta hace poco los expertos en nutrición los mirasen con recelo.

ACEITE DE OLIVA: SANO, NO MILAGROSO

Uno de los emblemas de la dieta mediterránea tradicional es, sin lugar a dudas, el aceite de oliva. Son numerosos los estudios que lo relacionan con posibles mejoras para la salud.

Sin embargo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés), como la agencia que determina si se puede

otorgar o no a un alimento una declaración de salud, solo permite acompañar al aceite de oliva de la siguiente afirmación: "los polifenoles del aceite de oliva pueden proteger al colesterol sanguíneo de la oxidación". Para ello, el aceite debe aportar un mínimo de cinco miligramos de hydroxytyrosol (un tipo de polifenol) en cada 20 gramos de aceite de oliva.

Así, la EFSA no autoriza acompañar al aceite de oliva en Europa de afirmaciones como "promueve la salud del corazón", "regula las concentraciones de triglicéridos", "mantiene en cifras normales el colesterol o la glucosa sanguínea" o "protege a la piel del daño producido por los rayos ultravioleta del sol". Y no lo autoriza por falta de pruebas fehacientes que avalen estas declaraciones. Es más, según señaló el doctor Antonis Zampelas, de la Unidad de Nutrición de la Universidad de Atenas, en 2013 en la revista *Atherosclerosis*, es probable que los beneficios de la dieta mediterránea sobre los niveles de colesterol se deban más a los frutos secos que al aceite de oliva.



En todo caso, dado que el aceite de oliva es rico en ciertos nutrientes como la vitamina E, es posible leer en su etiqueta las funciones que tales nutrientes ejercen en nuestro organismo. Ni tales declaraciones, ni otras que ensalcen en exceso los posibles beneficios del aceite de oliva para la salud (algo frecuente por parte de medios de comunicación o por algunos profesionales sanitarios) deben traducirse en desequilibrios dietéticos.

Precisamente, la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos se muestra preocupada con la actual exageración de propiedades que suele acompañar al aceite de oliva, tal y como indica en un documento de postura relacionado con las grasas dietéticas y publicado en 2014 en la revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

En resumen, mientras que nadie duda de que el aceite de oliva puede ser beneficioso para la salud (sobre todo si se usa en sustitución de grasas animales), no es adecuado considerar que por sí solo basta para mejorar un patrón dietético desequilibrado. Del mismo modo, tampoco responde a la realidad científica concluir que otros aceites sean perjudiciales o que no puedan ejercer beneficios similares a los que se atribuyen al aceite de oliva.

ACEITE DE GIRASOL: NO SUPONE UN RIESGO

La mayoría del aceite que compramos en España es aceite de oliva, pero el de girasol supone cerca del 30 % de nuestro consumo de aceites. Esta cifra, hecha pública en una reciente nota de prensa del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), refleja que pese a la presión mediática a favor del aceite de oliva, nuestra tradición como consumidores de aceite

de girasol no ha hecho desaparecer en absoluto el consumo de este aceite de semillas.

Pero los mensajes a favor del aceite de oliva durante los últimos años no han aparecido solo en los medios de comunicación. Hasta el año 2007, la comunidad científica, y eso incluye a la Organización Mundial de la Salud (OMS), consideraba que el elevado consumo de un tipo de ácidos grasos denominados omega 6 (característicos del aceite de girasol) resultaba peligroso para la salud del corazón y se abogaba por dietas en las que existiera un equilibrio concreto entre omega 6 y omega 3.

Uno de los primeros investigadores en denunciar la falta de utilidad de este equilibrio fue el profesor Walter Willett, de la Universidad de Harvard. Además indicó que las grasas omega 6 no solo no son perjudiciales, sino que pueden resultar beneficiosas para la prevención de enfermedades crónicas. Sus aportaciones, recogidas en la revista *Journal of Cardiovascular Medicine* en 2007, han sido más tarde corroboradas por todas las entidades de referencia en salud pública.

Hoy por hoy, la EFSA reconoce que sustituir las grasas saturadas por ácidos grasos poliinsaturados (como el omega 6 presente en el aceite de girasol) ha demostrado que reduce el colesterol sanguíneo. Además, en el aceite de girasol encontramos otros nutrientes interesantes, como la vitamina E o la vitamina A. Esta última está en una forma particular, denominada "carotenoides", que no presenta los riesgos de la vitamina A en forma de retinol (hallada en productos de origen animal). Uno de tales riesgos es su capacidad de producir malformaciones en el feto, de ahí que se desaconseje en el embarazo el consumo de hígado, muy rico en retinol.

OTROS ACEITES VEGETALES

En todos los aceites vegetales encontraremos, en mayor o menor medida, diferentes tipos de vitaminas y antioxidantes. La Academia de Nutrición y Dietética señala que no solo se pueden encontrar ácidos grasos omega 3 en el pescado, también en aceites vegetales como el de lino, el de chía, el de nueces o el de colza. El aceite de soja y el de maíz, por su parte, aportarán ácidos grasos omega 6. Ambos tipos de ácidos grasos son "esenciales", es decir, nuestro cuerpo no puede sintetizarlos, de ahí que sea importante incluirlos a través de la dieta (si bien la encuesta ENIDE no constató carencias de estos nutrientes en la población española).

Por desgracia, en ocasiones, muchos de estos aceites se acompañan de falsas declaraciones de salud. Al aceite de chía, por ejemplo, se le atribuyen a menudo propiedades medicinales que no cuentan con respaldo científico.

No obstante, el principal motivo para consumir estos aceites o muchos otros, como el de sésamo, no debe ser nutricional. De igual manera que para dar color, sabor y aroma a nuestros platos tenemos una gran variedad de especias en la cocina, consumir diferentes tipos de aceites aporta un valor culinario añadido a las recetas. De hecho, ahí reside el truco de muchos cocineros. Dado que los aceites de origen vegetal son saludables y aportan valiosos nutrientes a nuestra dieta, es razonable tener en la despensa nuevos aceites y atreverse a experimentar con nuevos sabores.



■ El aceite de girasol supone cerca del 30 % del consumo de aceites en España



SU LUGAR EN LA DIETA

Nuestro consumo de aceites vegetales está dentro de las recomendaciones y no supone preocupación alguna para los expertos. Cada español toma, de media, 23 gramos diarios de aceite de oliva. Le sigue el consumo de otros aceites vegetales sin especificar (con 7,14 gramos al día), el aceite de girasol (1 gramo al día) y, muy alejado, el aceite de soja (con 0,01 gramos diarios).

Los hogares que más aceite de girasol consumen son los constituidos por parejas adultas con hijos de edad media y mayores, que habitan en poblaciones pequeñas de hasta 10.000 habitantes. Además, las comunidades autónomas más consumidoras de aceite de girasol son, según datos del Ministerio de Agricultura, Galicia, Castilla y León y Cantabria. El consumo del resto de aceites de semillas es poco significativo.

El estudio del Ministerio de Agricultura también revela que en España parece constatarse un incremento en el consumo de aceite de girasol. ¿Se trata, acaso, de una tendencia preocupante? Lo cierto es que no. Para fundamentar esta respuesta es importante reseñar, en primer lugar, que no hay diferencias significativas en el contenido calórico (aporte de energía) entre diferentes aceites vegetales:

En 100 gramos de aceite de...:

- ◆ **Oliva** hay 900 kilocalorías
- ◆ **Girasol** hay 899 kilocalorías
- ◆ **Soja** hay 899 kilocalorías
- ◆ **Colza** hay 900 kilocalorías
- ◆ **Cacahuete** hay 899 kilocalorías
- ◆ **Maíz** hay 900 kilocalorías
- ◆ **Sésamo** hay 900 kilocalorías
- ◆ **Germen de trigo** hay 899 kilocalorías

Además, como se ha indicado, nuestro actual consumo de aceites vegetales se enmarca dentro de un patrón de dieta saludable. La ingesta de aceite de girasol en España, por su parte, es muy baja, ya que cada español toma de media 1 gramo al día.

En todo caso, es preciso aclarar que aunque el consumo de grasas totales en España supone aproximadamente el 40 % de la energía de la dieta (se encuentra por encima del límite de 35 % establecido por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria), esas grasas provienen en gran medida de aceites vegetales, cuyo consumo no preocupa a las autoridades sanitarias. Las recomendaciones, en este sentido, no se orientan a disminuir la ingesta de aceites vegetales añadidos por el consumidor, sino a consumir menos alimentos procesados que cuenten con grasas añadidas, como la bollería.

¿Se puede usar el aceite de girasol u otros aceites de semillas de igual manera que se utiliza el de oliva? Sin duda, es posible utilizarlos sin problema para aliñar cualquier alimento crudo, como ensaladas o bocadillos.

La duda surge a la hora de usar estos aceites en caliente, sobre todo, para freír. ¿Es o no aconsejable? Si bien durante años se ha considerado que el aceite de oliva es más estable a las altas temperaturas, lo cierto es que estudios recientes traen buenas noticias a este respecto. El más importante de ellos es el coordinado por la doctora Pilar Guallar-Castrillón, de la Universidad Autónoma de Madrid, publicado en enero de 2012 en la revista *British Medical Journal*. Su investigación concluyó que el consumo habitual de alimentos fritos en aceite de girasol u otros aceites de semillas no incrementa el riesgo de mortalidad por cualquier causa (por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares), aunque detalló que freír con otros tipos de grasas, reutilizar los aceites varias veces o consumir aperitivos fritos con alto contenido en sal sí puede ser perjudicial.



■ **Las parejas con hijos de edad media y mayores son las mayores consumidoras de aceite de girasol**

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Como se puede observar en el semáforo nutricional (tabla), las grasas aparecen en color amarillo, puesto que casi el 100 % de los aceites es grasa. En todo caso, como ya se ha indicado, el actual consumo de aceites no supone una preocupación para los expertos en salud pública.

También se puede observar que no existen diferencias significativas entre un tipo de aceite y otro en lo que respecta a los nutrientes que aporta cada variedad. Sin embargo, sí se registran diferencias en el contenido de algunas vitaminas. En los aceites vegetales, procedan de frutos (como el de oliva) o de semillas (como el de girasol), una de las vitaminas con mayor presencia, es la vitamina E. Entre los distintos aceites existen notables diferencias en el aporte de esta vitamina:

En 10 gramos de aceite de...:

- ◆ **Oliva** hay 1,2 mg de vitamina E
- ◆ **Girasol** hay 4,9 mg de vitamina E
- ◆ **Soja** hay 1,0 mg de vitamina E
- ◆ **Colza** hay 2,1 mg de vitamina E
- ◆ **Cacahuete** hay 1,7 mg de vitamina E
- ◆ **Maíz** hay 1,7 mg de vitamina E
- ◆ **Sésamo** hay 0,4 mg de vitamina E
- ◆ **Germen de trigo** hay 21,5 mg de vitamina E.

La ingesta recomendada de vitamina E es de 12 miligramos al día, por lo que la mayoría de los aceites vegetales pueden considerarse una buena fuente de ella (el aceite de trigo, como vemos, es muy rico en esta vitamina). No obstante, la última encuesta llevada a cabo en una muestra representativa de la población española (encuesta ENIDE) no halló deficiencias de vitamina E en España.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS ACEITES. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNA RACIÓN: (una cuchara sopera son 9 gramos)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		SAL		AZÚCARES		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Aceite de oliva virgen	81,0	4,1	9,0	12,9	1,3	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de oliva	81,0	4,1	9,0	12,9	1,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de girasol	81,0	4,1	9,0	12,9	1,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de soja	81,0	4,1	9,0	12,9	1,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de maíz	81,0	4,1	9,0	12,9	1,1	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de nuez	81,0	4,1	9,0	12,9	0,9	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de grano de uva	81,0	4,1	9,0	12,9	1,1	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de colza	81,0	4,1	9,0	12,9	0,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de cacahuete	81,0	4,1	9,0	12,9	1,8	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

*Semáforo nutricional de 9 tipos de aceites, según una ración de consumo: una cuchara sopera son 9 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).

SUGERENCIAS DE COMPRA

Las siguientes sugerencias de compra se basan en recomendaciones dietéticas y gastronómicas:



Para tomar en crudo

Cualquier aceite es válido para tomar en crudo -por ejemplo, con una tostada en el desayuno-. La elección, por tanto, dependerá de nuestros gustos y preferencias, pero si el bolsillo nos lo permite, lo ideal es escoger siempre los aceites virgen extra de primera presión en frío.

Para las ensaladas

Lo más recomendable es variar con frecuencia de aceite, y no tanto por los valores nutricionales de cada tipo, sino por la mayor cantidad de aromas y sabores que aportaremos a nuestras ensaladas.



Para freír

En un análisis sobre esta cuestión, el profesor Claudi Mans, catedrático emérito de Ingeniería Química por la Universidad de Barcelona, aunque se niega a dar "respuestas tajantes", detalla que suelen recomendarse los aceites de girasol o maíz porque son bastante estables a las altas temperaturas y porque dan poco sabor al alimento. En cualquier caso, él se inclina por el aceite de oliva virgen extra, porque "dura más o menos igual, tiene mejor sabor, es cardiosaludable, tiene polifenoles y vitamina E".

Para quienes controlan su peso corporal

Si bien no está claro que el consumo actual de aceite suponga un riesgo para la salud de los españoles, las personas que estén intentando controlar su peso corporal pueden optar por comprar aceite en *spray*. También es importante revisar sus ingredientes para constatar si lleva sal añadida (algo no recomendable, dado nuestro elevado consumo de sal).

Para ocasiones especiales

Si en casa utilizamos casi siempre el mismo tipo de aceite -de girasol o de oliva-, las ocasiones especiales pueden ser una buena excusa para probar otros menos conocidos o que no empleamos a diario -como el de sésamo o el de cacahuete-. Otra opción deliciosa es darle un toque especial al aceite que tengamos en casa. Podemos aromatizarlo introduciendo en él hierbas, especias, ajos, limas, etc.; incluso un poco de trufa rallada, aunque esta última opción será bastante más cara que las anteriores.



Aceite crudo, aceite frito... ¿Cuántas calorías hay de diferencia?

Aunque pueda sorprender, no hay diferencias calóricas significativas entre el aceite crudo y el que se utiliza para freír. Lo que sucede, y lo que de verdad importa recordar, es que los alimentos fritos suelen retener buena parte del aceite, con lo que su aporte calórico aumentará de forma considerable.

El consumo que suele realizar la población de alimentos caseros fritos en aceite no supone un riesgo, no ha mostrado elevar el riesgo de obesidad o de otras enfermedades crónicas. Sin embargo, es cierto que si el consumo de alimentos fritos es muy elevado (una vez al día), ese riesgo sí existirá.



¿Cuántas veces se puede reutilizar el aceite?

Reutilizar el aceite de la fritura es una práctica muy habitual, ya que permite ahorrar dinero en los hogares y, sobre todo, en la hostelería. Sin embargo, es recomendable ser cautos y no abusar de su reutilización. Según detalla el doctor Claudi Mans, la vida útil del aceite dependerá mucho de lo que friamos en él. Por tanto, lo mejor es no reaprovechar el aceite más de cuatro veces, sin olvidar estos tres consejos:

- > Nunca añadir aceite nuevo a una freidora con aceite viejo.
- > Evitar poner al máximo la temperatura de la freidora o del fogón en el que calentemos la sartén.
- > Ante la duda, lo mejor es cambiar el aceite.

En todos los casos, se recomienda evitar el sobrecalentamiento del aceite. Es importante evitar que el aceite humee o se oscurezca, ya que en estas circunstancias -cuando el aceite alcanza una temperatura demasiado elevada- se generan sustancias potencialmente tóxicas. Del mismo modo, no hay que mezclar aceites nuevos con usados, ni aceites de distintas clases. La explicación es que estos productos tienen diferentes puntos de humo, no todos se comportan igual a la misma temperatura. Al mezclarlos, uno quemará a otro y lo estropeará.

Apuntes para el ahorro

Existen varios tipos de aceites vegetales y la elección de unos u otros depende de los gustos personales, de las tradiciones y del dinero. El aceite es uno de los productos más utilizados en la cocina y, por tanto, una buena elección en el supermercado puede marcar una diferencia interesante en la economía del hogar. Los siguientes apuntes y consejos pueden ser de utilidad para ahorrar en la compra de aceite:



› **Formato.** Como sucede con muchos otros alimentos, el tamaño del envase incide en el precio. Con los aceites, esto se percibe en las pequeñas botellas de cristal de 25 cl, o las de 50 cl, que son bastante más caras que las botellas de litro. En el extremo opuesto, las garrafas de 3 y 5 litros son más económicas. Así, aunque el desembolso de dinero es mayor, el precio por litro es menor. Comprar una garrafa grande en lugar de una botella de un litro o de 50 cl es una buena forma de ahorrar, sobre todo si en casa se usa aceite con frecuencia.



› **Entre olivas.** El aceite de oliva reina en nuestras preferencias y en los lineales del supermercado. Allí, podemos encontrar una gran variedad de marcas. Una primera distinción, para ahorrar, es diferenciar el aceite de oliva virgen extra del aceite de oliva normal, ya que el primer tipo es bastante más caro que el segundo.

Aceite de oliva virgen extra. El precio medio de un litro de aceite de oliva virgen extra es de 5,50 euros. Entre las opciones más económicas, encontramos Olilán (garrafa de 5 litros), EROSKI, La Española (garrafa de 5 litros) y Mendia (garrafa de 3 litros). En estas marcas, los precios por litro oscilan entre 3,50 y 4,95 euros. No obstante, entre los aceites de oliva virgen extra la horquilla de precios es muy amplia, pues también podemos encontrar productos de más de 30 euros el litro (Masterchef Royal o H Guzmán R, por ejemplo). En general, estas opciones más costosas se presentan en botellas más pequeñas.

Aceite de oliva normal. A diferencia del grupo anterior, la horquilla de precios de estos aceites es pequeña. Es posible encontrar varias marcas a menos de 4 euros el litro. Ejemplo de ello son Guillén, Olilán, EROSKI, La Masía e Ybarra. Pero, además, un litro de las marcas más caras (Carbonell, La Española, Urzante) no llega a costar 5 euros.



› **Los girasoles.** El aceite de girasol es más económico que el de oliva. Su precio medio es de 1,40 euros el litro, a excepción de los que proceden de cultivo ecológico. Hay menos variedad en el mercado y los precios son bastante parecidos entre las distintas marcas. Los más baratos son Lanisol y EROSKI; los más caros, Coosol especial para freír y Borges. Dado que el perfil nutricional del aceite de girasol es muy similar al del aceite de oliva, un buen método para ahorrar es escoger este aceite para las recetas que requieran más cantidad, como las frituras, por ejemplo, y reservar el aceite de oliva para otros platos en los que su característico sabor sea un valor añadido (ensaladas, tostadas, etc.).



› **Otros aceites.** Los aceites de maíz, de semillas variadas, de soja, de nuez o de sésamo son minoritarios todavía en el mercado. Algunos se comercializan en botellas de un litro, aunque la mayoría se presenta en botellas más pequeñas. Su precio, en general, es similar al del aceite de girasol. Por ejemplo, el aceite de soja y nuez La Española (2,30 euros/litro) o el aceite de maíz Asua (1,90 euros/litro). Sin embargo, hay que prestar atención a los aceites "bio" o ecológicos, ya que el precio de estos es mucho más elevado. Por ejemplo, el aceite de sésamo Bio Planete (25 euros/litro) o el aceite de linaza Natursoy (15 euros/litro).



› **Larga duración, ventaja para los descuentos.** En todos los casos, es importante estar atentos a las ofertas y promociones puntuales. Una de las grandes ventajas del aceite es su larga vida útil. Esta característica nos permite aprovechar los descuentos, por ejemplo, comprando para varios meses.

➤ www.consumer.es