



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Alternativas al aceite de oliva para una alimentación saludable

Descripción



Oro líquido. Así se mira el aceite de oliva virgen extra en nuestra cocina (hay muchos tipos de aceite de oliva y no todos son iguales, el virgen extra es sin duda el mejor). También conocido como AOVE por los entendidos, el aceite de oliva virgen extra es una gran fuente de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y poliinsaturados (ácido linoleico), que aumentan el colesterol HDL (considerado “bueno”) y LDL (“malo”). colesterol) más bajo), reduce la presión arterial alta y previene la diabetes. Pero también es genial para comer tanto para cocinar como crudo en nuestras ensaladas y tostadas de la mañana.

Junto con el aceite de oliva, el aceite de girasol es uno de los aceites más consumidos en nuestro país. Si bien no es tan saludable ni sabroso como el aceite de oliva, se usa comúnmente para freír y hacer pasteles (debido al hecho de que es... el sabor no es tan intenso). Si bien sus beneficios no son tan notables, OCU asegura que es rica en grasas poliinsaturadas.

Alternativas al aceite de oliva en nuestras cocinas

Pero existen otras opciones que, sin eliminar el aceite de oliva de nuestra cocina, pueden dar a nuestros platos un toque diferente con sabores diferentes a los habituales (y sin perjudicar nuestra salud). A continuación, te proponemos una lista de aceites que, según la ocasión, pueden ser una alternativa perfecta al aceite de oliva:

aceite y soja. /

Imagen de jcomp en Freepik.

aceite de soja

El aceite, obtenido a partir de la soja, una legumbre de origen asiático, tiene un sabor neutro, por lo que se puede utilizar para saltear nuestros platos o aliñar ensaladas sin enmascarar el resto del sabor. Tampoco contiene colesterol y aporta vitamina E, que actúa como antioxidante, por lo que previene enfermedades cardiovasculares, facilita el transporte sanguíneo y protege las arterias y el corazón. Eso sí, es más rica en ácidos grasos omega-6 que en ácidos grasos omega-3, por lo que no es bueno abusar de ella ya que puede ser perjudicial en exceso.

aceite de sésamo

Esta semilla es una excelente fuente de calcio, fósforo y magnesio y su aceite tiene un sabor muy característico y sabroso. Se puede utilizar para freír ya que resiste bien el calor, pero en la cocina oriental es habitual encontrarlo crudo. Es un aceite equilibrado con omega 6 y 9 y tiene propiedades antioxidantes gracias a su alto contenido en sesamina y vitamina E. Su contenido en ácidos grasos insaturados y otros nutrientes como el lignano reduce los niveles de colesterol LDL y la presión arterial.

aceite de aguacate

El aceite de aguacate es un producto poco utilizado debido a su precio, pero gracias a su sabor ligeramente ahumado se puede utilizar para dar un sabor diferente a la carne y también es ideal para el desayuno para acompañar tostadas. Gracias a sus ácidos grasos monoinsaturados, el aceite de aguacate se convierte en un producto útil para la prevención de enfermedades cardiovasculares, siempre que se consuma con moderación.

Aceite de nuez y nueces sin cáscara. /

Imagen de 8photo en Freepik.

aceite de nuez

Las nueces se encuentran entre los frutos secos más consumidos debido a su sabor picante y alto valor nutricional. Esto le da a su aceite todas sus propiedades y lo convierte en una bomba nutricional con un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega 3 y omega 6. También contiene magnesio, hierro y vitaminas E y B6. ¿El malo? Al tener un fuerte potencial oxidativo, no se recomienda cocinar ni freír, ya que se humea, se enrancia y pierde sus propiedades a altas temperaturas.

Aceite de avellanas

El aceite de avellana tiene los mismos problemas que el aceite de nuez, pero se puede usar para

cocinar a fuego lento o para hornear suavemente. Este producto es fuente de omega 9 y vitamina A y se ha relacionado con la prevención de riesgos cardiovasculares, aunque apenas contiene omega 3.

aceite de semilla de calabaza

El aceite de semilla de calabaza tiene un alto contenido en ácidos grasos insaturados, selenio y vitamina E. Es excelente para sazonar, pero debido a su intenso sabor no se usa como aliño sino que se usa crudo para darle un toque de sabor a tus platos después de tu' los he terminado.

aceite de almendras

Extraído de almendras dulces, el aceite de almendras está repleto de vitaminas y propiedades antioxidantes, lo que lo convierte en uno de los aceites más completos y beneficiosos disponibles. Sus grasas son en su mayoría monoinsaturadas, que son grasas buenas que nos ayudan a bajar el colesterol malo.

Fecha de creación

julio 2023