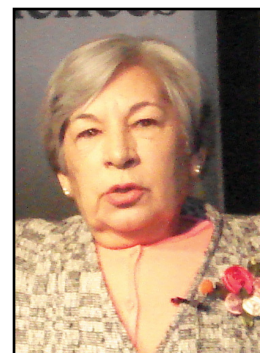


# Una calidad de aceite para cada uso. Aceite de girasol poliinsaturado, alto oleico, medio oleico y alto esteárico



## Martha Melgarejo

Técnica en alimentos.

### Las ideas principales

- ¿Cuál es el mejor aceite? Dependerá del rol que cumpla el aceite en el alimento.
- La preocupación del consumidor se basa en tres aspectos básicos: el precio, el problema del rendimiento y, en consumidores más exigentes, el tema del sabor y el olor.
- El consumidor es bombardeado con una serie de informaciones que no sabe manejar plenamente.
- En el alimento juegan variables como el rendimiento y la satisfacción del cliente, donde el aceite de girasol tiene buenas oportunidades en el standard y alto ácido oléico.
- A pesar de las diferencias en cuanto a las propiedades físicas y químicas del aceite, el consumidor sólo accede color del mismo.
- Si bien las posibilidades para utilizar los aceites en preparaciones son variadas, se privilegian las que contienen aceite tal cual se compra.
- Es recomendable ingerir pocos ácidos saturados en el aceite.

### Acerca del Disertante

Martha Melgarejo es química y tecnóloga en alimentos. Ha sido Gerente de Desarrollo Oleaginoso en el laboratorio de Molinos Río de La Plata. Es miembro fundadora de ASAGA y activa colaboradora de ASAGIR, organización que en el año 2005 premió su trayectoria como "Destacada figura en el inicio y desarrollo de la industria del girasol". Además, es la autora del cuadernillo informativo N° 4 ASAGIR "Usos del Girasol en Nutrición".



WWW.SINTESISEJECUTIVA.COM

## Síntesis Ejecutiva

*"La calidad del aceite depende del rol que esté cumpliendo en el alimento y la ingesta".*

*"La preocupación del consumidor pasa por el precio del aceite, el rendimiento y el sabor u olor".*

*"Un factor importante son las recomendaciones nutricionales que reciben la industria y el consumidor, que es bombardeado con información confusa".*

Varios de los tipos de aceite ya los hemos mencionado en el Congreso pasado, esta vez presentamos además a un nuevo integrante de la familia, el aceite alto esteárico.

Quisiera empezar con una pregunta muy común: ¿Cuál es el mejor aceite? Esta pregunta no encierra una única respuesta, ya que dependerá del rol que cumpla el aceite en el alimento y en la ingesta, es decir, dependerá de su función en el alimento. Los alimentos son múltiples y la preocupación del consumidor se basa en tres aspectos básicos: el precio, el problema del rendimiento y, en consumidores más exigentes, el tema del sabor y el olor.

Las preparaciones culinarias hogareñas son múltiples, aunque se privilegian las que consumen el aceite tal cual se compra (ensaladas, por ejemplo).

Si el alimento cumple un rol en gastronomía, habrá diferencias en cuanto a las prioridades del restaurante que se trate. Aquí juegan variables como el rendimiento y la satisfacción del cliente. Este es el caso en el que el girasol tiene altas oportunidades, tanto el standard y como el de alto oleico.

En elaboraciones industriales hay múltiples roles que cumple la materia grasa en cuestión de aceites. En la mayonesa, la margarina y toda una variedad de preparaciones alimenticias de lo más diversas, interviene el aceite. Las características que se exigen dependerán del producto industrial en cuestión. Así, si es mayonesa, el aceite debe ser estable. La margarina, en cambio, puede hacerse con aceites más líquidos. Sin embargo, a nadie se le ocurriría hacer hojaldre con aceite líquido. Hay aceites que requieren estados cristalinos que se diferencian en el tipo, según el alimento del que se trate.

Otro factor que juega un papel importante es que cada vez cobran más peso las recomendaciones nutricionales tanto para con la industria como para con el consumidor. Este último es bombardeado con una serie de informaciones que, a veces, no sabe manejar plenamente. Esto se da porque en realidad no conoce la explicación de lo que se habla.

Las diferencias que se perciben entre los aceites están dadas por propiedades físicas y químicas. Aparte de la etiqueta, el color es la única información que llega al consumidor.

Un aceite está compuesto por un grupo mayoritario, aquel de los triglicéridos, y otro mucho más reducido en cantidad.

Los triglicéridos son moléculas de estructura similar con diferentes integrantes. Los ácidos grasos se combinan con la glicerina para formarlos. También está compuesto por Vitamina E, esteroides y clorofila. Muchos de estos componentes se encuentran en estado

crudo y, mientras algunos son de amplia utilidad, otros se pierden.

Los ácidos grasos sirven para entender las diferencias entre los aceites. Pueden estar, dentro de la estructura de los triglicéridos (hileras verticales de 3 moléculas), en la posición de abajo o en el medio. Por otra parte, también puede tener 3 ácidos grasos iguales o también, 2 iguales y uno distinto. A su vez, su posición varía. Esto es importante en la asimilación.

Veamos los ácidos grasos como una cadena de átomos de carbono con posibilidades distintas de unirse a grupos hidrógenos, provocando ácidos diferentes, con uniones dobles o simples. El número de átomos de carbono en aceites comunes vegetales es de 18.

Los saturados presentan mayor resistencia a la oxidación, son sólidos y en salud debe limitarse su ingesta.

Los monosaturados son resistentes a la oxidación, son líquidos y se recomienda su ingesta. Por último los poliinsaturados presentan menor resistencia a la oxidación, son líquidos y esenciales, y su ingesta está recomendada.

Los monoinsaturados son resistentes a la oxidación. Son aceite líquidos y su ingesta está recomendada. Los polisaturados tienen una menor resistencia a la oxidación y son también líquidos. Estos son recomendados en materia de salud, siendo definidos como esenciales -o sea que hay que ingerirlos porque el organismo lo requiere.

Como vemos, deberíamos decir entonces los aceites de girasol, y no el aceite. Los saturados, monosaturados y los polisaturados se dividen por familias que derivan del uso que se haga: tradicional, medio oleico y alto oleico.

Recientemente, han hecho su aparición aceites de oleico ricos en esteáricos y ricos en palmíticos, en los tres tipos de aceite antes desarrollados. Los esteáricos son aceites sólidos que sirven para hacer productos determinados como la galletitas y la margarina. Con este aceite, se podría llegar a obviar los procesos de oxigenación, que son los que producen las grasas trans.

Las aplicaciones más destacadas para el alto oleico -por la resistencia a la oxidación que este presenta- son las frituras muy prolongadas, la elaboración de productos de superficies expuestas y, desde el punto de vista de la salud, provee una ingesta de ácidos grasos monosaturados.

El tradicional, por su parte, es destinado a la cocina hogareña. Se usa también para frituras normales, mayonesas y salsas. Son ideales para la ingesta de ácidos grasos esenciales, los que el cuerpo necesita, como ya se dijo antes.

*"Las diferencias en los aceites están dadas por las propiedades físicas y químicas".*

*"Las materias primas de calidad superior son importantes para ofrecer mejores aceites en múltiples usos".*

*"El parámetro de calidad depende de la composición de ácidos grasos".*

