



MODERADOR Lic. Jorge Ingaramo, Bolsa de Cereales / ASAGIR

## Aspectos Nutricionales de la Semilla y el Aceite de Girasol

DISERTANTE Nutric. María Emilia Mazzei\*

Vamos a hablar de cuáles son los aspectos nutricionales que poseen la semilla de girasol y el aceite de girasol. En este mundo en el cual estamos tan preocupados con el colesterol HDL, con el colesterol LDL, con los ácidos grasos si son saturados, si son monoinsaturados, si son trans; qué problemas tenemos hoy con este tema causante de enfermedades cardiovasculares, en nuestro país fundamentalmente y qué cantidad de niños tienen colesterol elevado (sobre todo del malo) en edades muy tempranas. Esto nos pone de manifiesto que tenemos que empezar a hacer educación desde muy temprana edad y para nosotros mismos se nos plantea, como licenciados en nutrición, qué aceite recomendar para el plan de alimentación de nuestros pacientes, teniendo en cuenta los roles de los diferentes ácidos grasos.

Ácidos grasos monoinsaturados vs. ácidos grasos poliinsaturados, hoy a la luz de los conocimientos actuales, de todas las afecciones cardiovasculares, nos lleva a pensar que debe haber un equilibrio dentro de nuestra alimentación, obviamente entre el ácido linoleico y el ácido alfa linolénico, es decir entre el **omega 6** y el **omega 3**. Tenemos una alimentación muy desequilibrada, faltos en fibra, altos en grasas no saludables, exceso de proteínas, muy pocos glúcidos, por el temor que nos han ido inculcando a lo largo de nuestra vida: que las pastas engordaban, que la papa no se puede comer y todo esto es falso.

Hoy sabemos que debemos cambiar nuestra actitud frente al alimento, hoy sabemos que depende de muchos otros factores y no sólo de las calorías. Cuando comemos pastas nos aterroriza pensar que podemos engordar, otras personas dicen que las pastas son

*\*Licenciada en Nutrición.*

*Directora Educativa Terapéutica y Docente. Miembro de la Fundación Cardiológica Argentina y otras asociaciones.*

*Contacto: mima@nutrirmebien.com.ar*

para adelgazar y no para engordar y decimos, depende de qué tipo de pasta; si como un tallarín muy cocido voy a engordar, si como un fideo grueso y lo cocino al dente me va a servir para adelgazar, porque todo depende hoy, de los índices glucémicos, es decir, la velocidad con que un alimento sube o baja la glucemia.

De la misma manera que podemos aplicarlo a las pastas, lo podemos aplicar a la papa, una papa caliente aumenta rápidamente la glucemia y me sirve para engordar y una papa fría en ensalada, como tiene una glucemia muy baja, me sirve para adelgazar. Pero con qué vamos a aderezar esa papa y esas pastas? Y obviamente con algo que sea saludable, algo que conforma el quinto grupo básico de alimentos que son las **substancias grasas**. Y acá surge el planteo, elijo **girasol**, elijo **maíz**, elijo **oliva**?

Vivimos en una “**guerra permanente de marketing**”, me dicen que el girasol es bueno, me dicen que la oliva es mejor, dicen que el maíz es superior, ¿pero cuál es el ideal ? **(Cuadro 1)**

CUADRO 1

MATERIAS GRASAS VEGETALES					
FUENTE	ORIGEN	CARACTERÍSTICA	AGS	AGMI	AGPI
MAIZ	GERMEN	↑ Ac. Linoleico Fosfolípidos (lecitina)	14,5	32,5	53,0
SOJA	GRANO	↑ A.G.Esenciales Linoleico y α Linolénico Fosfolípidos 3%	15,0	21,0	64,0
PEPITAS de UVA	SEMILLA	↑ linoleico flavonoides	10,5	19,0	70,5
GIRASOL	FRUTO ó AQUENIO	↑ Ac.Linoleico Vit. E 63% de aceite	10,0	45,4	40,1

Desgraciadamente a la luz de los conocimientos actuales, hay trabajos en los cuales se habla de un alto contenido de **monoinsaturados** y hay otros trabajos que hablan de un alto contenido de **poliinsaturados**; de lo que sí estamos seguros, es que tienen que ser bajos en **grasas saturadas** y bajos en **grasas trans**, para evitar que formemos colesterol (porque nuestro colesterol sanguíneo no es el colesterol que comemos con los alimentos). Solamente es el 30% de incidencia alimentaria, el 70% lo fabricamos nosotros, la materia prima que ponemos para fabricar ese colesterol son las grasas saturadas y las grasas trans, por eso tenemos tanto miedo a muchos productos elaborados y por eso

hoy, la industria alimentaria se ve de figurillas tratando de eliminar las grasas trans. Indudablemente hoy estamos en este Congreso de Girasol y sabemos dónde realmente nos encontramos: frente a un **aceite excelente**, que tiene una ductilidad espléndida para todo tipo de preparaciones, que me sirve tanto para lo dulce como para lo salado; pero por sobre todas las cosas, en este nuevo siglo donde hablamos tanto de antioxidantes, es una fuente realmente extraordinaria de **vitamina E**. Vitamina que es difícil cubrir con la alimentación natural, pero si nosotros usamos **aceite de girasol**, la cubrimos perfectamente, además podemos tener opciones: “aceite de girasol común”, “**aceite de girasol alto oleico**”, para aquellas personas que realmente necesiten mejorar ese nivel de omega 6 - omega 3 y la cantidad de oleico en el plan de alimentación.

Entonces, ¿por qué no tratamos de configurar una alimentación saludable? y sobre todo desde la infancia. Y acá abordamos un punto muy importante, ¿por qué existe una polémica instalada **salud vs. economía**?

El **aceite de girasol**, comparativamente con los demás aceites, es muy **económico y saludable**. Por lo tanto, a nosotros como licenciados en nutrición, nos compete hacer **educación nutricional**, educar a nuestra comunidad para que comprendan que la manera de cubrir la vitamina E en la alimentación diaria, no es a través de suplementos sintéticos comprados en una farmacia, sino a través de alimentos naturales. Y desde la infancia, tratando de generar en los colegios, “**kioscos saludables**” como lo hacemos desde la **Fundación Cardiológica Argentina**, donde tratamos de promover que se terminen las golosinas altas en grasas saturadas, altas en azúcares simples o altas en ácidos grasos trans.

Por ejemplo, el hecho de hacer “garrapiñada de girasol”, podemos ver que una pepita de girasol o un aquenio, tiene un **valor energético** extraordinario, donde podemos observar que ese porcentaje de grasa total tiene muy poco porcentaje de grasa saturada y extraordinaria cantidad de **ácidos grasos poliinsaturados**, es decir de esos ácidos grasos poliinsaturados que son esenciales para la formación de hormonas. **(Cuadro 2)**

CUADRO 2 Valor nutricional de semillas de girasol.

PEPITAS			
Energía	570 Kca	Calcio	116 mg
Proteínas	22.78 g	Hierro	6,77 mg
Grasas	49,57 g	Magnesio	354 mg
AGS	5.19 g	Fósforo	705 mg
AGMI	9,46 g	Potasio	689 mg
AGPI	32,73 g	Sodio	3 mg
Fitosteroles	534 mg	Zinc	5,06 mg
Glúcidos	18,76 g	Cobre	1,752 mg
Fibra	10,50 g	Manganeso	2,020 mg
Minerales		Selenio	59,5 mcg
Vitaminas			
C	1.4 mg	B6	0,77 mg
B1	2,29 mg	B9	227 mcg
B2	0,25 mg	A	50 UI
B3	4,5 mg	E	50,27 mg
B5	6,74 mg		

Esa cantidad de **vitamina E**, que nos interesa sobre manera como antioxidante. Pero además, fijémonos que tienen **fitosteroles**. Estamos dando esos fitonutrientes que están en boca de todo el mundo y una cantidad de **fibra** extraordinaria, tiene una cuota de **calcio** realmente muy buena y una buena cantidad de **hierro y magnesio**.

Hoy que hablamos de la relación entre el calcio, el magnesio y el sodio dentro de una alimentación saludable, tiene una cantidad de **sodio** mínima y una cantidad de **selenio** como antioxidante, realmente muy buena; cumple con prácticamente todas las vitaminas: **vitaminas C, vitamina B1, vitamina B2, B3, B5, B9** y por supuesto una fuente extraordinaria de **vitamina E**.

Por lo tanto, si hoy nos queda alguna duda de lo que es una buena alimentación saludable, donde nosotros nos planteamos, no sólo el hecho de incorporar calorías dentro de un plan de alimentación, sino incorporar toda esa cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita desde edades muy tempranas, entonces realmente vamos a estar obteniendo: primero una **alimentación económica** y por sobre todas las cosas una **alimentación saludable**.

## Calidad

DISERTANTE

Adelina Ordoñez\*

Hice un pequeño resumen como para volver a enfatizar algunos conceptos y para que no nos vayamos de este evento, sin que se nos fije muy bien qué es lo que tenemos que destacar de las propiedades del Girasol. Recuerden que el 60% del aceite que se consume en nuestro país es **aceite de girasol**, bajo diferentes formas: crudo, frituras o para otro tipo de preparaciones, pero es el aceite que se consume en mayor cantidad, por lo tanto lo que debemos destacar indudablemente, es el alto contenido de **ácidos grasos poliinsaturados** y alto contenido en **vitamina E**.

No nos dispersemos en decir que no tiene colesterol, o que tiene pocos ácidos grasos saturados, porque a veces eso se convierte en una confusión para la población y se pierde el destacar dos características que son muy valiosas en el aceite de girasol.

En el **Cuadro 1** puede observarse en forma comparativa lo que sucede con las grasas poliinsaturadas del aceite de girasol, uva, maíz, soja y oliva; el aceite de uva, es apropiado, pero es un aceite que se consume en menor cantidad, evidentemente por el costo, siempre en la alimentación tenemos que pensar en la relación que existe entre los principios nutritivos que tiene el alimento y lo que nos cuesta económicamente conseguir y poder comprar ese alimento.

CUADRO 1

ACEITE DE GIRASOL			
Cuadro comparativo de contenido de ácidos grasos en aceites (cada 100g)			
Alimento	Saturadas (g)	Poliinsaturadas (g)	Monoinsaturadas (g)
Girasol	11	69	20
Uva	12	65	23
Maíz	10	54	36
Soja	16	52	32
Oliva	12	8	80

\* Licenciada en Nutrición.

Directora Asociada de la Escuela de Posgrado en Nutrición de la Universidad Favaloro, Asesora de Laboratorios Pfizer y Directora del Plan de Salud del Hospital Alemán. Consultora de Empresas de la Industria Alimenticia. Fue Presidenta de la Asociación Argentina de Nutricionistas. Contacto: aadynd@ciudad.com.ar

Dentro de las funciones principales que tienen los ácidos grasos poliinsaturados en el organismo cabe mencionar que son:

- 3 Componentes imprescindibles de las membranas celulares
- 3 Formaciones de hormonas y enzimas
- 3 Son esenciales
- 3 Intervienen en la prevención de aterosclerosis

La **industria de leche maternizada** está utilizando este tipo de aceite para darle características de leche materna (es una leche muy rica en ácidos grasos poliinsaturados), entonces la industria justamente utiliza como fuente a este tipo de aceite por estas dos propiedades, que son esenciales para el lactante.

En los últimos estudios, se ha visto que el linoleico y linolénico si son dos ácidos grasos que nuestro organismo no puede sintetizar; pero el araquidónico, se ha visto que sí se puede sintetizar, que no estaría dentro de los esenciales e intervienen en la prevención de aterosclerosis, esas serían las cuatro funciones principales que tienen los poliinsaturados.

Con respecto a la **vitamina E**, en el panel anterior el Lic. Ingaramo mostró una publicación donde aparecía: el aceite de girasol vs. el de maíz, según la información disponible, el maíz tiene un poquitito más, pero la diferencia es muy poca, nosotros al girasol lo consideramos fuente de vitamina E, porque se consume en gran cantidad (el aceite de maíz no se consume tanto como el aceite de girasol), además la diferencia es ínfima y puede variar muchísimo de acuerdo al tipo de suelo y clima donde se produce uno u otro.

**(Cuadro 2)**

CUADRO 2

CONTENIDO DE VITAMINA E EN ACEITES	
Alimento Una cucharada (15g)	Contenido En mg
Maíz	11-14
Soja	8.8- 14
<b>Girasol</b>	<b>8.5- 8.8</b>
Oliva	1.8

Con respecto a las funciones de la vitamina E, la llamamos **vitamina antioxidante** porque protege a los tejidos de todos los efectos nocivos de las toxinas ambientales, ayuda a prolongar la vida de los glóbulos rojos (relacionado con la anemia) y fortalece el sistema inmunológico, esas serían las principales características de la vitamina E. Para cubrir el requerimiento de nuestro organismo en vitamina E, con sólo dos cucharadas soperas de aceite de girasol cumplimos ampliamente el mismo, si lo hacemos numéricamente probablemente con una cucharada sería suficiente, pero siempre hay que pensar y tener en



cuenta, que no se absorbe en su totalidad, por lo tanto con dos cucharadas de aceite de girasol ya cubrimos los requerimientos totales de un adulto normal.

Por último, en esta charla quería hacer una reflexión que me parece importante para el tema del **uso de los aceites**. Encontramos habitualmente en todos los envases de aceites, este tipo de mensaje: “el aceite es sano y natural”, “saludable, liviano y práctico”, “el aceite reduce el colesterol”, “garantiza que tus comidas tengan un delicioso sabor” y “es recomendable para una alimentación sana y natural”; es decir, estos son párrafos que extraje de algunos envases, si pensamos también en la importancia que tiene como aporte graso para el organismo, deberíamos brindar mayor información a la población, ¿información referida a qué?

Podemos darle información para realizar una buena fritura, en cuanto a la cantidad, la temperatura, el tiempo, la importancia que tiene eso para mantener los principios nutritivos del alimento y para que el alimento no se convierta en un alimento agresivo para el aparato digestivo.

Hay poca publicidad referida a estos temas: a la forma correcta de almacenar aceites, a las cantidades a consumir según las edades (información sobre los beneficios en las distintas etapas de la vida), en los deportistas, en las embarazadas y en los ancianos; ofrecer formas de preparación y recetas (por suerte este congreso de ASAGIR cuenta con la participación de Miriam Becker) y destacar más las características sensoriales. Todo tiene que ver, indudablemente, con el punto de vista industrial, ya que si un producto constituye el 80% de los aceites comestibles consumidos, quizá no se considere necesario enfatizar y profundizar estos temas, pero como nutricionista considero que sí, por eso los expuse en este evento para que reflexionen.

## Usos Generales de Oleaginosas en Nutrición Animal

DISERTANTE

Dr. Juan José Grigera Naon\*

La calidad empieza en el campo, vamos a tener que volver a las tranqueras y a los potreros... entonces, un poquito a la tierra. Entre los usos generales de oleaginosas en nutrición animal, está el clásico **aporte de proteínas** que generalmente son los subproductos: harinas y expellers ampliamente usados en rumiantes, fundamentalmente en vaca lechera, pero sobre todo en monogástricos para alimentación de aves, porcinos, etc.

Pero ahora, está surgiendo el uso de semillas y aceites de oleaginosas como **fuentes de energía**, ¿por qué? Porque cada vez hay una mayor presión de acortar los procesos de producción, particularmente en los de carne bovina. Sabemos que las producciones pastoriles, ocasionan carnes de mejor calidad en cuanto a su composición de ácidos grasos, esa famosa relación ácidos grasos omega 6 y omega 3 de alrededor de 4 - 5: 1, sería la relación óptima (de la cual nuestras carnes están por debajo). Pero en este proceso de acortar tiempos, se ha incorporado la técnica de suplementación con granos y ahí tenemos un problema, porque la incorporación de granos está provocando un empeoramiento de la calidad de las grasas en las carnes, esa relación sube en los feedlot hasta incluso valores de 20: 1, lo que ocasiona todos los trastornos y peligros que nos han ilustrado anteriormente.

Esa información viene de los sistemas intensivos de EE.UU. y de Europa, es así que nosotros hemos generado información local en la que demostramos que con suplementaciones relativamente pequeñas de grano y estadías sobre pasturas, este problema no se ocasionaría, pero entra a jugar otro componente, que es el **ácido linoleico conjugado**.

*\*Ingeniero Agrónomo (FAUBA) con especialización en Producción Agropecuaria. Maestría y Doctorado en la Universidad de Reedin, Gran Bretaña.*

*Profesor Asociado Regular en las Catedras de Bovinos de Carne, UBA. Director de los Proyectos de Sistema de Producción Ambientalmente Sustentables. Director del Departamento de Producción Animal en la FAUBA. Director de Tesina, Consultor de tesis y de Tesis de posgrado en la UBA y en la Universidad de Mar del Plata.*

*Contacto: grigera@mail.agro.uba.ar*



El ácido linoleico conjugado tiene las siguientes ventajas, inhibe ciertas formas de cáncer (fundamentalmente cáncer de mama), potencia las respuestas inmunitarias, hay prevención de aterosclerosis, que es sumatoria a la relación que vimos recién de omega 6 y omega 3, promueve el crecimiento para aquellas personas que lo consumen y reducción de la acumulación de la grasa corporal, es otro atributo más de las carnes, pero ¿qué carnes tienen alto porcentaje de ácido linoleico conjugado? Precisamente las carnes producidas sólo con pasto y es así que los relevamientos que hemos hecho en la FAU-BA, de distintos sistemas de producción en carnes Argentinas (producciones sobre pastura, no de feedlot), llegamos a un valor promedio de alrededor de 10 mg/g, mientras que los datos publicados en los EE.UU. para sus carnes, están en la mitad. Algo semejante sucede en Europa en aquellos lugares con un alto porcentaje de suplementación, como por ejemplo de grano de cebada.

Entonces, el malo de la película parecería ser el grano, pero tenemos la presión de acortar los tiempos de producción y hemos pensado en utilizar semillas de oleaginosas. Por ejemplo, la soja (**Cuadro 1**), tenemos datos de feedlot: alimentación a corral sin soja (fundamentalmente con grano de maíz), feedlot con un bajo porcentaje de soja (poroto de soja) con un 13% de soja y feedlot con un alto porcentaje de soja, hay un aumento por la inclusión de poroto de soja de un 10% de estos **CLA** y hay una leve mejora en la relación omega 6 y omega 3. Nosotros hemos trabajado no con soja, sino con sojilla (de uso más práctico para nuestras condiciones), la inclusión de sojilla también mantiene la cantidad de **CLA**, de este **ácido linoleico conjugado**, solamente que en valores mucho mayores, porque está la composición pastoril.

CUADRO 1

	USO DE GRANO DE SOJA		
	Feedlot	Feedlot baja soja	Feedlot alta soja
% grano de soja	0	13	26
CLA	6,6	6,9	7,7
n-6 / n-3	7,6	7,3	6,8

Madron y col, 2002

El girasol bajo estas condiciones es promisorio y actualmente estamos realizando ensayos, todavía no los tenemos completos, pero sí podemos presentar esta información bastante reciente de los EE.UU. (**Cuadro 2**), en dietas de feedlot en donde con la inclusión de 6% de aceite de girasol (que sería prácticamente lo máximo que se puede incluir en nutrición animal debido a la función ruminal), estamos cuadruplicando el contenido de ácido linoleico conjugado.

CUADRO 2

USO DE ACEITE de GIRASOL		
	Testigo	6 % aceite
CLA (mg/g)	2,8	12,3

Mir y otros, 2002

Entonces a modo de conclusión, se puede modificar de una forma natural sin utilizar aditivos (eso también es de alta preocupación para cualquier consumidor en cualquier lugar del mundo), la calidad de las carnes bajo sistemas pastoriles y darle de esa manera, un mayor valor agregado, siempre y cuando sea utilizado correctamente por los organismos de promoción como es el reciente **Instituto de Promoción de Carnes**; incluso por el costo de producción, también se podría llegar eventualmente a alguna **línea de productos diferenciados**, pero acompañándolo con todos los otros valores o datos de calidad que hacen a la carne, sea ternera, etc.



## Aplicaciones Alimenticias Industriales del Aceite de Girasol y las pepitas

DISERTANTE

Martha Melgarejo\*

**S**implemente les voy a comentar dónde, todos los días, nosotros estamos comiendo **aceite de girasol**.

Todas las “**mayonesas industriales**”, de distintas marcas, se hacen con aceite de girasol, pueden ver algunas que aparezcan con soja, pero digamos que el aceite que se consume en grandes cantidades es el de girasol. Las mayonesa son emulsiones muy finitas (el aceite está dividido en pequeñas gotitas dentro de una matriz acuosa). Hay mayonesas tradicionales, donde ustedes podrán ver que la cantidad de aceite es un valor sumamente importante, tenemos también las mayonesas livianas con un menor contenido de aceite. También se hacen una serie de aderezos, como la salsa tártara, salsa golf, en todas esas preparaciones normalmente se privilegia el uso de aceite de girasol. **(Cuadro 1)**

CUADRO 1

<b>MAYONESAS</b>	
Emulsión muy fina donde el aceite se encuentra disperso en pequeñas gotitas en una fase acuosa	
<b>Mayonesas tradicionales</b>	<b>Mayonesas livianas</b>
Aceite 78 %	Aceite 25 - 50 %
Vinagre 5 %	Vinagre 6 - 10 %
Huevo 5 - 10 %	Huevo 0 - 5 %
	Almidón 4 %
<b>Aderezos o salsas:</b> variada composición	

¿Qué es una buena mayonesa? Es un producto que nos tiene que producir un sabor placentero, armónico, equilibrado, que tenga frescura, que tenga una liberación de sabo-

\* Licenciada en Ciencias Químicas.

Se desempeñó en Molinos Río de la Plata en la Gerencia de Desarrollo Oleaginoso. Se especializó en Aceites y Derivados. Ha dictado numerosos cursos y conferencias en el país y en el exterior sobre Calidad y Tecnologías de Alimentos. Fue miembro y fundadora de ASAGA. Recientemente redactó el Cuadernillo del Uso de Girasol que editó ASAGIR.

Contacto: [mmelgarejo@sinectis.com.ar](mailto:mmelgarejo@sinectis.com.ar)

res y aromas en forma adecuada y que tenga ausencia de rancidez (no hay producto más desagradable que una mayonesa que tenga mal sabor).

**El girasol es el aceite número 1** por la nobleza del sabor, la suavidad y porque tiene una resistencia muy especial a la rancidez y a la oxidación, no es lo mismo cuando se oxidan emulsiones que cuando se oxida aceite en una botella, son mecanismos muy distintos y en esto el girasol tiene ventajas notables a favor.

¿Cómo se logra esto? Los aspectos críticos para obtener un buen producto son, **la calidad de los ingredientes** y un **procesamiento adecuado (Cuadro 2)**, el aceite refinado, el huevo y todos los demás ingredientes tienen especificaciones estrictas de calidad para hacer este tipo de producto (porque lo que es bueno lo ensalsa y lo que es muy malo también lo realza enormemente) y el procesamiento adecuado, donde la tecnología y la higiene son indispensables para poder lograrlo.

CUADRO 2

Aspectos críticos para un buen producto
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calidad de los ingredientes: especificaciones rigurosas</li> <li>■ Aceite refinado</li> <li>■ Huevo (líquido pasteurizado)</li> <li>■ Agua, sal, azúcar, limón, almidón, otros</li> <li>■ Procesamiento adecuado, en tecnología e higiene</li> <li>■ Grado de dispersión de las gotas</li> <li>■ Estabilidad de la emulsión</li> <li>■ Consistencia del producto</li> </ul>

Otro producto donde también se utiliza aceite de girasol son las “**margarinas**”, éstas también son emulsiones muy finas en las que el agua, se encuentra dispersa en pequeñas gotitas en una fase oleosa, justamente lo contrario que en mayonesas (**Cuadro 3**).

CUADRO 3

Margarinas
Emulsión muy fina donde el agua se encuentra dispersa en pequeñas gotitas en una fase oleosa
TIPOS DE MARGARINAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarinas para cocina y repostería</li> <li>• Margarinas untables ó de mesa</li> <li>• Margarinas para panadería</li> <li>• Margarinas industriales</li> <li>• Margarinas líquidas. Uso europeo para freír.</li> </ul>

Las **margarinas para cocina y repostería** es uno de los tipos más habituales en que las



consumimos, las **margarinas de mesa o untables**, tenemos también las **margarinas para panadería**, **margarinas industriales** que son las que van en tapas de empanadas o en algún otro producto; hay también **margarinas líquidas** de uso muy común en Europa, nosotros no las utilizamos (porque aprendemos a freír en aceite, o en la zona norte del país fríen con grasas animales), pero esto es una oportunidad en el futuro para hacerlo. Veamos rápidamente qué es una margarina (**Cuadro 4**), una margarina de cocina o repostería tiene un 80% de fase oleosa, y el resto es agua y demás ingredientes, de esa fase oleosa podemos decir que un 30% normalmente es girasol líquido y 50% es parcialmente hidrogenado, esto es importante señalarlo porque hay cuestionamiento a los isómeros trans que se forman por la hidrogenación; hay estudios que demuestran que la presencia de poliinsaturados minimizan el efecto negativo que tienen los isómeros trans. En las **margarinas untables**, también puede haber en fase oleosa la misma proporción que en una **margarina de cocina**, nada más que aumenta su contenido de líquido y en las margarinas llamadas “**livianas**” tienen una fase oleosa que va desde 25% a 60% y también en ellas la relación de aceite líquido, adquiere una importancia fundamental.

CUADRO 4

COMPOSICIÓN CARACTERÍSTICA DE MARGARINAS			
<b>Cocina o repostería</b>	<b>80% de fase oleosa</b>		
Aceite de Girasol líquido	30%		
Aceite parc. Hidrogenado	50%		
	<b>Untable</b>	<b>Untable liviana</b>	
Fase oleosa:	80 %	25 %	60 %
Ac. girasol líquido	40 %	15 %	45 %
Ac. parc. hidrogenado	40 %	10 %	15 %

Otros usos son los **aceites hidrogenados**, que se usan en galletitas, caramelos, alfajores, etc., esta hidrogenación es siempre parcial y se mezcla también con aceites líquidos. Hay también **aceites para frituras**, que pueden ser **frituras institucionales** (esto es importante recalcarlo porque el aceite tiene muy buena resistencia a la fritura y no le transmite mal sabor al producto). Las frituras institucionales son frituras inmersas porque el alimento se sumerge dentro del aceite, con lo cual es bastante sano (no hay cosa peor que freír con poco aceite, que se quema y elimina compuestos nocivos), otro uso son los **aceites hidrogenados de frituras de gastronomía** y las **frituras industriales**, digamos que las diferenciamos por el tamaño, pero es el mismo tipo de fritura. Se usa girasol tradicionalmente y hay una alternativa reciente, que va surgiendo en el país, la utilización de **alto oleico**, en este caso al tener más resistencia desde el punto de vista químico, duraría más tiempo (si bien el alimento va consumiendo al aceite), pero es una alternativa a futuro para tener en cuenta. También se utiliza aceite de girasol para elaboración de galletitas, para rociado de superficie, hay muchos productos que se hacen en la Argen-

tina, en este momento que se están exportando, como no se los quiere con aceite parcialmente hidrogenado, en esos casos se utiliza **aceite de girasol de alto oleico** con muy buena resistencia después en el paquete (**Cuadro 5**).

CUADRO 5

ACEITES HIDROGENADOS
<b>Galletitas - Caramelos - Alfajores - Frituras</b>
ACEITES PARA FRITURAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institucionales</li> <li>• Gastronomía</li> <li>• Industriales</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Girasol tradicional</li> <li>• Girasol de alto oleico</li> </ul>
ACEITE PARA ROCIADO DE SUPERFICIE
<b>Galletitas: alto oleico o levero, hidrogenado</b>

Ahora vamos a ver usos de las **semillas**: tostadas, saladas y dulces y las **pepitas** también se pueden hacer saladas y dulces, son muy nutritivas y muy sabrosas; **garrapiñadas** (es un desarrollo que hicimos especialmente), otros productos interesantes que cada vez se están viendo más son las **barritas de cereales** (tanto artesanales como en forma industrial), finalmente otro producto son panes **con aceites, con pepas de girasol** tanto en la superficie como picaditas en su interior.



## PANEL Usos del Girasol

DISERTANTE

Miriam Becker\*

Vamos a hablar de la historia del Girasol, “Girasoles en la mesa, el girasol y sus formas”.

Nació en América de Norte, donde han quedado testimonios en ruinas, museos y también tradiciones, se convirtió rápidamente en un cultivo de los indígenas de las grandes llanuras. Voy a leer algo realmente interesante que encontré, un manifiesto de una mujer llamada “Buffalo Bert”, una horticultora que dijo: “que en la primavera aún plantan la primer semilla de girasol y así hacen sus barras caseras de granola y cómo lo hacen, secan semilla de girasol en una cazuela de arcilla, las trituran hasta tener una harina fina, las compactan y las cubren con la piel de un corazón de búfalo y las consumen durante los largos viajes”. Ahora vamos al supermercado, rompemos una hojita de celofán y lo degustamos, pero esto viene de historias realmente ligadas a la tierra.

De América parte a Europa, se extiende por algunas cocinas (especialmente por Rusia), donde las semillas pasan a ser un snack en cada momento y las comían con una facilidad increíble (comiendo la semilla y dejando la cáscara afuera). Además de utilizar el aceite de girasol en la cocina, los inmigrantes la llevan fuera de ese país y tenemos las típicas “delikatessen” de la colectividad judía, donde la preparación de los panes trenzados o cubiertos con la semilla era algo habitual.

Llega a nuestro país a mediados del siglo XIX con la gran inmigración, donde las Colonias Judías que se instalan aquí, impulsan realmente su cultivo. Eso fue lo que realmente nos marcó a los que tenemos herencia europea, ese sabor que nos quedó y nos sorprendió muchos años después, cuando comenzó a hacerse la publicidad de “otros sabores”. Pero hacia 1940 aproximadamente, Doña Petrona toma el perfil de la botella tan conocida en sus manos y en su cocina, impulsa permanentemente el desarrollo de este

*\* Periodista. Especialista en Percepción del Consumidor.*

*Redactora y colaboradora de revistas como Mucho Gusto, ParaTi, Mujer, Máxima, Luna y revistas de supermercado y columnista permanente del diario La Nación, autora de 7 libros de cocina.*

*Asesora de empresas de alimentos y electrodomésticos.*

*Contacto: miriambecker@sinectis.com.ar*

producto (lo recuerdo muy bien porque he trabajado con ella) y a través de ella, generaciones fuimos aprendiendo a utilizar este producto, en sus diferentes manifestaciones. Las frituras tenían que ser perfectas y de alguna manera el uso abundante del aceite marcaba la diferenciación entre hacerlas bien o mal (como dijeron las nutricionistas, no recomendándolas). Hoy, las formas de las frituras siguen ocupando un lugar con nuevos modelos, siempre y cuando se respete esa forma de hacerlo. Las empanadas nuestras que se hacían con grasa, cambiaron al incorporar un elemento graso pero saludable, el **aceite** (aceptar el cambio de una cosa por otra, cuando el tema es recomendado a nivel salud).

Desde la entrada hasta el café, podemos hablar de la presencia del aceite de girasol en la mesa, a través de los diferentes momentos de un menú: la ensalada de repollo con zanahoria se hace pura y exclusivamente con aceite de girasol y si llegamos al final también podemos ver repostería con aceite, esto de alguna manera está poco divulgado, simplemente por falta de conocimiento.

El aceite que se usaba era **aceite de girasol puro** o en **mezcla**, era la cultura de un sabor que se incorporó y que de alguna manera con la presencia de estos, nos fue permitiendo descubrir otros. Pero como especialista en Percepción del Consumidor, hay un llamado de atención a los que nos incitan y nos llevan por buen camino a consumirlo, no hay que olvidarse del tema **precio**, cuando comenzó la crisis empezamos a recorrer supermercados. Ustedes saben perfectamente que el público hoy, es primero por el **precio** y después por **calidad**, para que se puedan sumar los dos elementos y para que la cocina, que es el punto final del camino de ustedes, sea receptora de una botella con perfil donde aparezca la etiqueta con girasol o el girasol usado en las mezclas, no se olviden del consumidor; hagan la cosa de alguna manera más accesibles y en este momento estamos viendo felizmente que hay ofertas y precios más bajos en diferentes calidades de aceite, ojalá que el girasol pueda llevar este camino y de alguna manera pueda imponerse, porque **el girasol es realmente por elección y sabor un Aceite Argentino.**