

El aceite de girasol

Es una fuente de grasas insaturadas cardiosaludables y de vitamina E, un potente antioxidante

-El aceite de oliva sigue siendo con diferencia el aceite más consumido en España, seguido en segundo lugar por el de girasol. Otros aceites de semillas, como el de maíz o el de soja, le siguen a larga distancia. El cultivo del girasol para la elaboración de aceite comenzó en España hacia el año 1964, en la zona occidental de Andalucía. En la actualidad es el aceite de semillas más utilizado en España y el resto de países de Europa.

Proceso de elaboración

El aceite de girasol resulta ser una opción saludable y económica frente a otras [variedades de aceite](#). Este tipo de aceite se obtiene a partir de las semillas del girasol "Helianthus annuus", que son sometidas a las siguientes fases:

- 1. Descascarillado.** Se separan las semillas de las impurezas. Las cáscaras se utilizan posteriormente para la producción de energía (combustible) y para la alimentación animal.
- 2. Trituración y extracción.** La trituración es necesaria para romper las células vegetales que luego se someten a un prensado para obtener el aceite. A nivel industrial, la extracción se realiza mediante disolventes autorizados.
- 3. Refinado.** En esta fase se eliminan las impurezas que se han formado en las fases anteriores con el objetivo de suavizar el sabor del aceite y disminuir el grado de acidez. El producto final es un aceite de color amarillo suave y sabor ligeramente dulce, con una acidez máxima de 0,2^º. La denominación comercial correcta es "aceite refinado de girasol".

Valor nutritivo

En la cocina se recomienda utilizar el aceite de girasol en crudo para conservar sus propiedades

El aceite de girasol está constituido por grasa en un 99,9%. En su composición sobresalen con diferencia notable los [ácidos grasos poliinsaturados](#) (61,40 g/100 g) de los que destacan el [ácido linoleico](#) y el ácido linolénico. Estos ácidos grasos se consideran [esenciales](#) y deben proporcionarse diariamente a través de los alimentos, ya que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo.

El aceite de girasol también aporta grasa monoinsaturada en forma de ácido oleico (22,50 g/100 g), pero en menor cantidad que la que encontramos en el aceite de oliva (73,30 g/100 g). Este aceite es, después del aceite de [germen de trigo](#), el más rico en [vitamina E](#) (56 mg/100 g) de [acción antioxidante](#).

Tabla de composición (cantidades por cada 100 mL de aceite)

Calorías	Grasa total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Vit. E (mg)
899	99,9	11,8	28,6	45	48,7

AGS: ácidos grasos saturados, **AGM:** ácidos grasos monoinsaturados, **AGP:** ácidos grasos poliinsaturados.

En nuestro cuerpo las grasas poliinsaturadas producen los siguientes [efectos cardioprotectores](#): reducen los niveles de colesterol total y otras grasas llamadas triglicéridos en la sangre; disminuyen el riesgo de formación de coágulos sanguíneos (trombosis y accidentes vasculares) al disminuir la agregación plaquetaria; y producen vasodilatación, es decir, aumentan el diámetro de los vasos sanguíneos. La vitamina E es un antioxidante natural que contribuye a evitar la oxidación de las células del organismo y a protegernos de la acción de los radicales libres. Esto se traduce en un menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas como la arterioesclerosis y ciertos tipos de cáncer.

En la cocina se recomienda utilizar el aceite de girasol en crudo para conservar sus propiedades, y si se emplea para hacer frituras conviene no calentarlo en exceso. Los aceites de semillas resisten peor las altas temperaturas que el aceite de oliva, por lo que no se aconseja utilizarlos para freír alimentos. En todo caso, si se fríe con ellos, es preferible no reutilizarlos. Por su sabor suave, este aceite resulta muy adecuado como aliño en crudo y para la elaboración de salsas tipo [mayonesa](#).

Aceite girasol alto oleico

El mensaje "alto-oleico" anuncia que la composición del aceite de girasol se parece más a la del aceite de oliva. Este tipo de aceite se obtiene a partir de semillas de variedades de girasol especiales, ricas en ácido oleico, y representa una oferta interesante por su buen diseño nutricional y su precio asequible. El ácido oleico es un tipo de grasa monoinsaturada característica del aceite de oliva, de las aceitunas y del aguacate, y, tras esta novedad de la tecnología alimentaria, también abunda en este nuevo tipo de aceite.

En el aceite de oliva el ácido oleico está presente en una proporción entre el 70% y el 75%, similar a la que concentra el aceite de girasol "alto oleico", mientras que en el aceite de girasol convencional, este ácido graso alcanza tan sólo un 22,5%. El ácido oleico ejerce una acción beneficiosa para nuestros vasos sanguíneo y nuestro corazón, ya que aumenta el llamado "colesterol beneficioso" (HDL-c), y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Si se comparan con el resto de aceites de semillas (girasol, maíz o soja), los ricos en ácido oleico ofrecen interesantes ventajas a la hora de utilizarlos en la cocina. Son los más adecuados para cocinar, ya que resisten mejor que los otros aceites temperaturas de hasta 180-200° C, que son las que se producen al [freír](#); son más estables y se descomponen de una manera más lenta; e

impregnan menos de grasa al alimento, el alimento frito en este aceite absorbe menos grasa y , en consecuencia, será menos calórico

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/alimentos-grasos/2009/04/11/93692.php>