

# NUTRICIÓN



HOJA INFORMATIVA

## Aceite de canola: ¡Bueno en cuerpo y alma!

¿Sabía usted que el aceite de canola es el que contiene la menor cantidad de grasa saturada entre los aceites comestibles comunes? Con tan solo un 7% de grasa saturada, el aceite de canola contiene un 93% de grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas. Entre las grasas poliinsaturadas del aceite de canola se incluyen dos ácidos grasos esenciales: el ácido alfa-linolénico, tipo de ácido graso omega-3, y el ácido linoleico, tipo de ácido graso omega-6. Estas grasas son necesarias debido a que el cuerpo no es capaz de producirlas. El aceite de canola es, además, una buena fuente de vitaminas E y K y de esteroides vegetales, que sirven para mantener saludable el corazón.

El aceite de canola se produce al triturar las semillas de las plantas de canola que se cultivan en los Estados Unidos, el Canadá y en muchas otras partes del mundo. La canola fue desarrollada en el Canadá en los años 1970. El nombre de "canola" surge de la contracción del inglés "Canadian oil, low acid" (aceite canadiense, bajo en ácido).

### Datos sobre las grasas

A todos les hace falta algo de grasa en sus dietas. Es una fuente importante de energía, forma parte de las membranas celulares y se necesita en la producción de ciertas hormonas. La grasa ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K. Es importante para la buena salud, sin embargo, que el consumo de grasas se mantenga dentro de pautas dietéticas.

El tipo de grasa en la dieta es tan importante como la cantidad de grasa total. Para reducir el riesgo de enfermedades del corazón, las autoridades sanitarias recomiendan que, dentro de los límites recomendados, se consuman alimentos que contengan principalmente grasas insaturadas. Puede ser que al remplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas se reduzcan el colesterol total y las lipoproteínas de baja densidad (colesterol "malo" o LDL por sus siglas en inglés). La grasa saturada y las grasas trans deben consumirse en cantidades que sean tan bajas como sea posible ya que elevan los niveles de colesterol total y de colesterol malo. La grasa trans también puede reducir el nivel de lipoproteínas de alta densidad (colesterol "bueno" o HDL por sus siglas en inglés).

sobrepase el 30 por ciento del total de calorías que se consuma, porcentaje que incluye un 10 por ciento o menos proveniente de grasa saturada y un consumo mínimo de grasa trans. El consumo de colesterol debe ser menos de 300 mg/día. Haga que el consumo total de grasa constituya del 20 y al 35 por ciento de las calorías y que la mayor parte de las grasas provengan de fuentes de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas como, por ejemplo, pescado, nueces y aceites vegetales.

El aceite de canola ofrece la posibilidad de que los consumidores alcancen sus metas alimenticias ya que contiene la menor cantidad de grasa saturada (7% del contenido total) en comparación con los aceites que se consumen más comúnmente en los Estados Unidos, inclusive el aceite de

### Comparación de Grasas Alimenticias

Grasas Alimenticias	Grasas Saturadas	Grasas Poliinsaturadas	Grasas Monoinsaturadas	Total
Aceite de canola	7	21	11	61
Aceite de cártamo	8	14	1	77
Aceite de linaza	9	16	57	18
Aceite de girasol	12	71	1	16
Aceite de maíz	13	57	1	29
Aceite de oliva	15	9	1	75
Aceite de soya (soja)	15	54	8	23
Aceite de cacahuete (mani)	19	33	*	48
Aceite de algodón	27	54	*	19
Manteca de cerdo	43	9	1	47
Aceite de palma	51	10	*	39
Mantequilla	68	3	1	28
Aceite de coco	91			2

■ GRASAS SATURADAS      ■ Ácido linoleico (un ácido graso omega-6)      ■ Ácido alfa-linolénico (un ácido graso omega-3)      ■ Ácido oleico (un ácido graso omega-9)

\*Rastro    Contenido de ácidos grasos normalizado a 100 por ciento

### Guías alimentarias

La publicación titulada 2005 Dietary Guidelines for Americans (Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2005) recomienda que las calorías provenientes de grasa no

El contenido de esta hoja ha sido revisado por el Fact Sheet Review Board (Junta Revisora de la Hoja Informativa) de la American Dietetic Association (Asociación Dietética Estadounidense). La aparición de la presente información no constituye el endorso por parte de la ADA de los artículos o servicios del patrocinador. La presente hoja informativa fue preparada para el público en general. Las preguntas que se tengan con respecto a su contenido y uso deben ser dirigidas a dietistas registrados.

maíz (13% de grasa saturada), el aceite de oliva (15%), el aceite de palma (51%), el aceite de soya (15%) y el aceite de girasol (12%). Así mismo, el aceite de canola consiste en grasas monoinsaturadas (61% del contenido total) y es la fuente más rica de ácido alfa-linolénico (ALA por sus siglas en inglés) (11% del contenido total) en comparación con los aceites que se consiguen con facilidad en Norteamérica. Un estudio reciente de modelación mostró que, si se sustituyen con aceite de canola y con margarinas a base de aceite de canola los aceites y las pastas para untar vegetales, puede haber un aumento, entre adultos, en el cumplimiento de las recomendaciones dietéticas relativas a la grasa saturada, la grasa monoinsaturada y el aceite alfa-linolénico. Los estudios de modelación sirven, utilizando datos de un amplio estudio dietético, para prever el efecto de un cambio dietético hipotético, o más de uno, en el consumo de nutrientes.

### ¡Oh, Omega-3!

Es posible que la sustitución con aceite de canola de las demás grasas conlleve un gran aumento en el consumo de ácido alfa-linolénico. Existen investigaciones recientes que parecen indicar que el ácido alfa-linolénico, el único ácido graso de tipo omega-3 que se encuentra en cantidades considerables en algunos tipos de aceites vegetales, ayuda a proteger el corazón al tener efectos benéficos en los ritmos cardíacos anormales, en la inflamación y en los coágulos de sangre. Además, la mayor parte de las investigaciones indican que el consumo de ácido alfa-linolénico se relaciona con una menor incidencia de enfermedades del corazón y de mortalidad debido a las mismas.

### La salud del corazón

Las enfermedades del corazón siguen siendo la causa principal de muerte entre los adultos de los Estados Unidos. De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón, aproximadamente 1,4 millones de muertes al año se deben a enfermedades del corazón. Afortunadamente, es posible que un estilo de vida saludable, que incluya una dieta baja en grasa saturada y colesterol y que mantenga un peso saludable, ayude a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Buenas noticias que se deben tomar a pecho. El 6 de octubre de 2006, la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos autorizó, debido a su contenido de grasa insaturada, una alegación limitada de salud para el aceite de canola con respecto a su capacidad de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria (CHD por sus siglas en inglés). La alegación, que pueden utilizar en las etiquetas y en los materiales publicitarios los embotelladores de aceite de canola y los fabricantes de artículos que cumplan con los requisitos, declara:

Existen pruebas científicas limitadas y no concluyentes que parecen indicar que el consumo de aproximadamente 1 1/2 cucharada (19 gramos) de aceite de canola al día reduce el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria debido al contenido de grasa insaturada de dicho aceite. Para obtener este posible beneficio, el aceite de canola debe reemplazar una cantidad similar de grasa saturada y no aumentar la cantidad total de calorías consumidas a diario. Una porción de este artículo contiene [x] gramos de aceite de canola.

Esta alegación ofrece una estrategia sencilla, económica y conveniente para que los consumidores reduzcan el riesgo de enfermedades del corazón. La falta de barreras para el consumo del aceite de canola en cuanto a precio, sabor, conveniencia y disponibilidad lo hacen particularmente interesante.

### La canola en la cocina

El aceite de canola es un aceite multifuncional que goza de una alta tolerancia al calor, de un sabor neutro y de una textura suave y ligera. Se puede utilizar en platillos salteados, fritos y horneados y, además, en marinadas, aderezos para ensaladas, salsas y fondues. Al utilizarse en lugar de grasas sólidas u otros tipos de aceites vegetales, el aceite de canola produce platillos y artículos horneados que contienen menos grasa saturada y menos grasa trans.

Para encontrar un dietista registrado y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [WWW.EATRIGHT.ORG](http://WWW.EATRIGHT.ORG)

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD, por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y a mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



[www.eatright.org](http://www.eatright.org) | Su punto de enlace a la nutrición y salud™

La presente Hoja Informativa sobre Nutrición se publica con el patrocinio de

