

Aceite de canola: saludable, versátil y de la mejor calidad

Bruce Jowett y Angela Dansby

RESUMEN

Los tipos de aceites usados en la cocina son importantes porque la grasa saturada está relacionada con riesgo de enfermedades del corazón. La grasa monoinsaturada y poliinsaturada (Omega 3 y Omega 6) disminuyen el colesterol malo y ayudan a reducir el riesgo.

El aceite de canola tiene un benéfico perfil de grasa, alto punto de humo, textura ligera y sabor neutro. Esto lo hace un ingrediente perfecto para aplicaciones culinarias.

La FDA¹ autorizó una declaración calificada para este aceite por su capacidad de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, si se utiliza en sustitución de grasa saturada.

Estudios durante los últimos 25 años acerca de los efectos del aceite de canola en el organismo, confirman que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, recomendando 1.5 cucharadas de aceite al día.

Palabras Clave: Canola, grasa, punto de humo, riesgo cardiovascular.

¹ *Food and Drug Administration.*

CANOLA OIL: HEALTHY, VERSATILE AND BEST QUALITY

RESUMEN

The types of oils used in cooking are important because saturated fats are associated with a risk of heart diseases. Monounsaturated and polyunsaturated fats (Omega 3 and Omega 6) decrease bad cholesterol levels and help to reduce such risk.

Canola oil has a beneficial fat profile, high smoke point, light texture, and neutral taste. This makes it a perfect ingredient for culinary uses.

FDA¹ authorized a qualified statement for this oil for its ability to reduce the risk of cardiovascular disease, if used instead of saturated fat.

Studies over the past 25 years about the effects of canola oil in the body, proved that it helps to reduce the risk of cardiovascular diseases and recommend taking 1.5 tablespoons of olive oil a day.

Keywords: Canola, grease, smoke point, cardiovascular risk.

¹ Food and Drug Administration.

INTRODUCCIÓN

En México, las importaciones canadienses de semilla de canola en 2013 contribuyeron con casi 11 mil millones de pesos y en nuestro país se elabora el aceite. Actualmente se consume en todo el mundo y rápidamente se hace más popular. En nuestro país tiene el segundo lugar de consumo.

El aceite de canola tiene un benéfico perfil de grasa, resistencia a temperaturas altas, sabor neutro, textura y color ligeros, que le hace ser el ingrediente perfecto para el uso en casi cualquier aplicación culinaria, desde aderezos para ensaladas, salsas y marinados hasta para hornear, saltear o freír. Además, el aceite de canola realza el sabor de los ingredientes clave en las cocinas del mundo entero. En México, las importaciones canadienses de semilla de canola en 2013 contribuyeron con alrededor de 11 mil mdp y en nuestro país se elabora el aceite, a partir de la trituración, refinación y embotellado.

VENTAJAS PARA LA SALUD

Las grasas se procesan de diferente manera, de tal manera que el tipo de grasa es más importante que la cantidad. El aceite de canola es apreciado tanto por lo que *sí* contiene (grasas mono y polinsaturadas) y por lo que *no* (grasas saturadas y *trans*). Tiene el menor porcentaje de grasa saturada (7%) –la mitad de lo que contienen los aceites de oliva, soya y maíz– y buen porcentaje de ácidos grasos Omega 3 (11%). El aceite de canola también tiene un alto contenido en grasa monoinsaturada (61%) y es una buena fuente de vitaminas E y K. Tiene cero grasas *trans* y por ser de origen vegetal, no contiene colesterol.

Debido a esta composición, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EU, autorizó una declaración calificada para el aceite de canola por su capacidad de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares cuando se utiliza en sustitución de grasa saturada. Estudios científicos sugieren que 1.5 cucharadas de aceite de canola al día pueden contribuir a mantener a las personas lejos del cardiólogo, por unos cuantos pesos.

El contenido de grasas saturadas bajas es importante en los aceites de cocina porque este tipo de grasas está relacionado con el aumento del riesgo de contraer alguna enfermedad del corazón al incrementar el colesterol LDL “malo”. La grasa *trans* es más nociva porque tiene el mismo efecto que la grasa saturada, pero al mismo tiempo reduce el colesterol HDL “bueno”.

Por otro lado, la grasa monoinsaturada saludable disminuye el colesterol LDL y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Las grasas poliinsaturadas Omega 3 y Omega 6 que contiene el aceite de canola se consideran “esenciales” debido a que el organismo humano no las puede producir.

Dados los altos índices de enfermedades del corazón y diabetes en México, el uso del aceite de canola como un aceite de cocina de uso diario y saludable para el corazón podría tener importantes implicaciones en la salud pública. De hecho, estudios acerca de los efectos del aceite de canola en el organismo llevados a cabo a lo largo de los últimos 25 años, publicados en la edición de *Nutrition Reviews* de junio del 2013, confirman que el aceite de canola ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón y sugiere que también puede proteger de otras enfermedades crónicas.

Igualmente, la investigación publicada en la edición de junio de 2014 de *Diabetes Care* destacó que el aceite de canola puede

ayudar a controlar el azúcar en la sangre de las personas con diabetes tipo-2 cuando es incluido en una dieta de índice glucémico bajo. En marzo del 2013, una investigación presentada en reunión de la Asociación Americana del Corazón demostró que el aceite de canola puede disminuir la grasa abdominal cuando se utiliza en sustitución de mezclas seleccionadas de aceites en una dieta saludable para el corazón para mantener el peso entre adultos con riesgo de síndrome metabólico: un grupo de cinco factores de riesgo caracterizados por, 1) aumento de grasa abdominal, 2) colesterol HDL “bueno” bajo, 3) azúcar en la sangre, 4) presión arterial y, 5) triglicéridos que están por encima del promedio.

PROPIEDADES CULINARIAS

El aceite de canola es muy estable ya que no se descompone a temperaturas muy altas, así que resulta ideal para saltear, freír o para cualquier otro método de cocina que implique temperaturas altas. Su punto de humeo –la temperatura a la cual un aceite comienza a echar humo y degradarse– es uno de los más altos de todos los aceites, a 242° C. Eso está muy por encima de las temperaturas óptimas para freír (185-190° C) y mucho más alto que las de los aceites de oliva extra refinado y extra virgen, a 220° C y 166° C respectivamente.

Además de superar el problema de la temperatura, el aceite de canola permite que las especias, chiles y otros ingredientes característicos de la cocina mexicana destaquen al no traspasar al alimento su propio sabor que es neutro. La textura y color ligero del aceite de canola permite que se mezcle perfectamente en cualquier proceso y aplicación culinaria; además, debido a su bajo contenido de grasa saturada, el aceite de canola permanece

fluido en vinagretas, aderezos y marinados a bajas temperaturas o dentro del refrigerador.

La sémola de canola es también un grandioso “ingrediente culinario”, pero para el ganado, los cerdos y en la acuicultura es una valiosa fuente de proteínas. Se ha demostrado que vacas lecheras alimentadas con sémola de canola aumentan hasta por un litro diario la producción diaria de leche.

ELECCIÓN POPULAR

El aceite de canola se consume en todo el mundo y rápidamente y en algunos países, su consumo se hace cada vez más popular. Tiene el segundo lugar en México y en los Estados Unidos, el primer lugar en Canadá y Japón y el cuarto lugar en China.

Canadá –principalmente en las provincias de la pradera de Saskatchewan, Alberta y Manitoba– registran los mayores volúmenes de producción y de exportación de canola. Se cultiva en amplias regiones de Canadá (alrededor de 20 millones de acres) y se exporta a más de 50 países.

De hecho, Canadá exporta alrededor del 90% de su canola debido a su bajo consumo nacional (la población de Canadá es de únicamente 35 millones –un poco más que la de la Ciudad de México). La mayoría de estas exportaciones van a los Estados Unidos, China, Japón y México.

México depende de Canadá para un suministro estable de canola para abastecer la gran demanda de semillas oleaginosas, de las cuales no hay una suficiente producción nacional. Actualmente, Canadá vende cerca de 1.64 millones de toneladas de semilla de canola a México al año, lo que significa el 26% del mercado de aceite vegetal. En realidad, Canadá ocupa el 94-97% del mercado

mexicano de canola por valor y el resto proviene principalmente de los Estados Unidos.

A su vez, al ser triturada, refinada y embotellada, la semilla de canola canadiense contribuye al desarrollo económico de México. De acuerdo con un estudio realizado por *LMC Internacional* en julio de 2013, la canola canadiense contribuye con cerca de 9.5 mil millones de pesos por año a la economía mexicana, excluyendo la transportación a la frontera mexicana. Este estimado representa el cultivo anual de 2011-12, incluyendo el transporte ferroviario, trituración de la semilla de canola y refinación del aceite crudo dentro de México así como los salarios de cerca de 7,000 empleados mexicanos involucrados en estas actividades.

El impacto económico total de la canola canadiense es el mayor en los Estados mexicanos de Jalisco (3.1 mil millones de pesos), Estado de México (2.2 mil millones de pesos) y Veracruz (1.1 mil millones de pesos). La gran mayoría de la canola es triturada en cinco plantas de producción en Jalisco, Estado de México, Veracruz y Yucatán. La mitad de toda la canola es triturada en Guadalajara. El aceite vegetal refinado se consume por volumen, principalmente en el Estado de México, seguido por el Distrito Federal, Veracruz y Jalisco.

LAS RAÍCES DE LA CANOLA

El aceite de canola proviene de las semillas trituradas de la planta de la canola, de la familia *Brassica* que incluye al brócoli, la calabaza y la coliflor. Se desarrolló en Canadá a través del cultivo tradicional de plantas para remover dos componentes indeseados (ácido erúxico y glucosinolato) que se encuentran en la colza, para crear un mejor aceite para los humanos y una sémola más saluda-

ble para los animales. Para reconocer estas diferencias, la nueva planta obtuvo un nuevo nombre: *canola*, - una contracción de “canadiense” por el prefijo “can-”, y “oil”, aceite en inglés, que derivó en una terminación más sonora “-ola” para llegar a la palabra final: “canola”, tanto para el inglés como para el español.

Mientras que las plantas son similares, la canola (con menos del 2% de ácido erúxico y 30 micro moles de glucosinolatos) y la colza (que contiene hasta 40% de ácido erúxico y 120-125 micro-moles de glucosinolatos) son muy diferentes. De hecho, existe un *estándar internacional* para la canola que la distingue de la colza basada en estas diferencias de niveles de ácido erúxico y glucosinolatos.

Más aún, el aceite de canola contiene de manera regular aproximadamente el 61% de grasa monoinsaturada (ácido oleico), 21% de grasa omega 6 (ácido linoleico), 11% de grasa omega 3 (ácido alfa-linoleico) y 7% de grasa saturada. Éste es un ventajoso perfil de grasa en términos de nutrición del aceite de canola.

LA ENCUESTA DICE:

Una encuesta personal realizada con 600 consumidores en la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey (200 encuestas en cada ciudad) en mayo de 2014 mostró que características en el aceite de canola, como lo son la grasa saturada baja y el alto contenido de grasa monoinsaturada son deseables. La mayoría de los encuestados respondió que la salud es “muy importante” para ellos. Cuando se utiliza aceite de canola en vez de grasa saturada se tiene una manera simple de mejorar la dieta y la salud.

Situación especialmente cierta en México, donde los consumidores utilizan mucho aceite de cocina. Los encuestados con-

testaron que compran aceite de cocina en promedio dos veces al mes y lo utilizan casi todos los días. Freír, seguido de cocinar (por ejemplo pasta o frijoles) son los mayores usos para el aceite de cocina y ambos procesos requieren de un aceite que resista las altas temperaturas.

Esa es probablemente una gran razón por la cual el aceite de canola tiene uno de los más altos índices de conocimiento de su uso entre los aceites de cocina comunes. La encuesta reveló que el 40% de los consumidores tenían conocimiento del aceite de canola, el 27% lo utiliza y el 25% mencionó que es el aceite preferido. Además, después de leer acerca de las características y beneficios del aceite de canola, la mayoría (64%) de los encuestados dijo que estarían dispuestos a cambiar a este tipo de aceite. Este porcentaje fue todavía más alto (73%) en la Ciudad de México.

A partir del 2008, el gobierno canadiense y la industria de la canola han ayudado a aumentar la conciencia pública acerca del aceite de canola en México a través de *CanolaInfo*. Los resultados mostraron que desde la última encuesta en 2012, el conocimiento del aceite de canola aumentó casi el cuádruple (9 a 40%) y el uso aumentó a más del doble (13 a 27%). El mayor incremento se registró en Guadalajara.

Como uno de los mayores consumidores y exportadores mundiales de canola, México se beneficia tanto en salud como en generación de riqueza económica. Eso es bueno para los trituradores como para los embotelladores. Y para los consumidores, usar al aceite de canola, como un básico para la cocina, es un cambio fácil y económico de hacer para tener un corazón más saludable. Para más información, visite CanolaInfo.org/español.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.