Aceite vegetal comestible

CON SABOR

SIN COLESTEROL

Así como nos preocupamos por lo que comemos, es igualmente importante cuidar cómo lo cocinamos, y el aceite es un elemento clave en esa decisión.

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

Al hablar de aceite nos referimos a las grasas líquidas a temperatura ambiente, generalmente de origen vegetal. En México, la denominación "aceites vegetales comestibles" puede ser un término genérico, ya que el producto puede ser elaborado con uno o más aceites provenientes de distintas oleaginosas (vegetales de cuya semilla o fruto puede extraerse aceite). La norma mexicana NMX-F-223-SCFI-2011 "Alimentos – Aceite Vegetal Comestible – Especificaciones" detalla que son aquellos que se hayan obtenido por extracción de cualquiera de las siguientes plantas oleaginosas o de sus variedades aprobadas para alimentación humana: ajonjolí, algodón, cacahuate, canola, cártamo, girasol, maíz, olivo, palma, soya o de cualquier otra oleaginosa aprobada para consumo humano por la Secretaría de Salud, y que además deberán refinarse.

***

En general, los aceites vegetales comestibles tienen en su composición ácidos grasos poliinsaturados, monoinsaturados y saturados en diferentes proporciones, dependiendo del tipo de oleaginosa de donde provengan.

Según estudios científicos, los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados son saludables. Sin embargo, comer demasiada grasa puede llevar a un aumento de peso: cada gramo aporta 9 calorías, casi el doble de los carbohidratos y las proteínas.

Los ácidos grasos poliinsaturados pueden incluir los denominados ácidos grasos esenciales (que el cuerpo no puede producir y por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos), como el omega 3 y 6.

La grasa es útil para nuestro organismo, ya que es fuente de energía e interviene en funciones importantes. Sin embargo, expertos nacionales e internacionales recomiendan reducir la ingesta calórica procedente de las grasas y cambiar las grasas saturadas por las insaturadas. En México se ha recomendado que la grasa no exceda 27% de las calorías totales para prevenir el aumento de peso[1].

[1] Salud Pública de México 2009; 51, suplemento 4.

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
NMX-F-223-SCFI-2011. Alimentos – Aceite Vegetal Comestible – Especificaciones.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
29 de junio a 15 de septiembre de 2016
Periodo de adquisición de los productos:
29 y 30 de junio de 2016
Marcas analizadas:
18
Pruebas realizadas:
1,850

El estudio

Se analizaron 18 marcas de aceite comestible, todos de origen nacional, elaborados a partir de una o más oleaginosas.

En cada producto se evaluó:

• **Tendencia al deterioro:** los aceites en uso sufren transformaciones químicas que generan olores y sabores desagradables. El oxígeno atmosférico actúa sobre el aceite, alterando los ácidos grasos y dando lugar a compuestos llamados peróxidos.

• **Resistencia a la rancidez,** determinada por la estructura de cada aceite y la cantidad de antioxidantes que el fabricante adicione, y es evaluada por el Índice de Estabilidad Oxidativa, OSI, una prueba que se efectúa en condiciones drásticas controladas.

• Se revisó **que la etiqueta incluyera** denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, país de origen, lista de ingredientes, información nutrimental, contenido neto, número de lote y fecha de caducidad o de consumo preferente. También se verificó que la información fuera veraz, no confusa.

• Como una medida para corroborar un buen proceso de refinación, se comprobó la **cantidad ácidos grasos libres**. La norma exige que estos compuestos no estén presentes en más del 0.05% del producto.

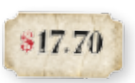
• También se comprobó que no hubiera presencia de materia extraña.

• Que el contenido neto cumpliera con lo declarado en la etiqueta.

• Para diferenciar las características entre las marcas, se determinó en una porción de 14 gramos su contenido de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, y de estos últimos, los omega 3 y 6.

• Aunque no fue objeto de evaluación, se determinó el costo por litro de cada producto con fines comparativos.

Costo por litro en **pesos**



Denominación	Aceite Vegetal Comestible	Aceite vegetal comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
Marca	**Aurrera**	**Ave**	**BAKERS & CHEFS**	**Capilla**
Procedencia / Presentación	*México / 900 ml*	*México / 900 ml*	*México / 3.5 l*	*México / 900 ml*
Resistencia a la rancidez Horas que soporta el aceite antes de la notoria oxidación (1)	Hasta 28	Hasta 12	Hasta 28	Hasta 12

Costo por litro en **pesos**

Denominación	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite vegetal comestible de soya y canola
Marca	**Ke! Precio**	**Patrona**	**Pirámide**	**Sabrosano**
Procedencia / Presentación	*México / 900 ml*	*México / 1 l*	*México / 1 l*	*México / 946 ml*
Resistencia a la rancidez Horas que soporta el aceite antes de la notoria oxidación (1)	Hasta 16	Hasta 12	Hasta 20	Hasta 15

(1) Realizada en condiciones drásticas controladas.

Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
CHEDRAUI D'Calidad	**Corona**	**Cristal**	**GOLDEN HILLS**	**Kártamus**
México / 890 ml	*México / 1 l*	*México / 1.5 l*	*México / 900 ml*	*México / 900 ml*
Hasta 21	Hasta 23	Hasta 10	Hasta 16	Hasta 9

Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
SOL	**SORAYA**	**Soriana**	**Soriana**	**1·2·3**
México / 5 l	*México / 890 ml*	*México / 900 ml*	*México / 3.7 l*	*México / 1 l*
Hasta 22	Hasta 13	Hasta 20	Hasta 16	Hasta 22

Conclusiones

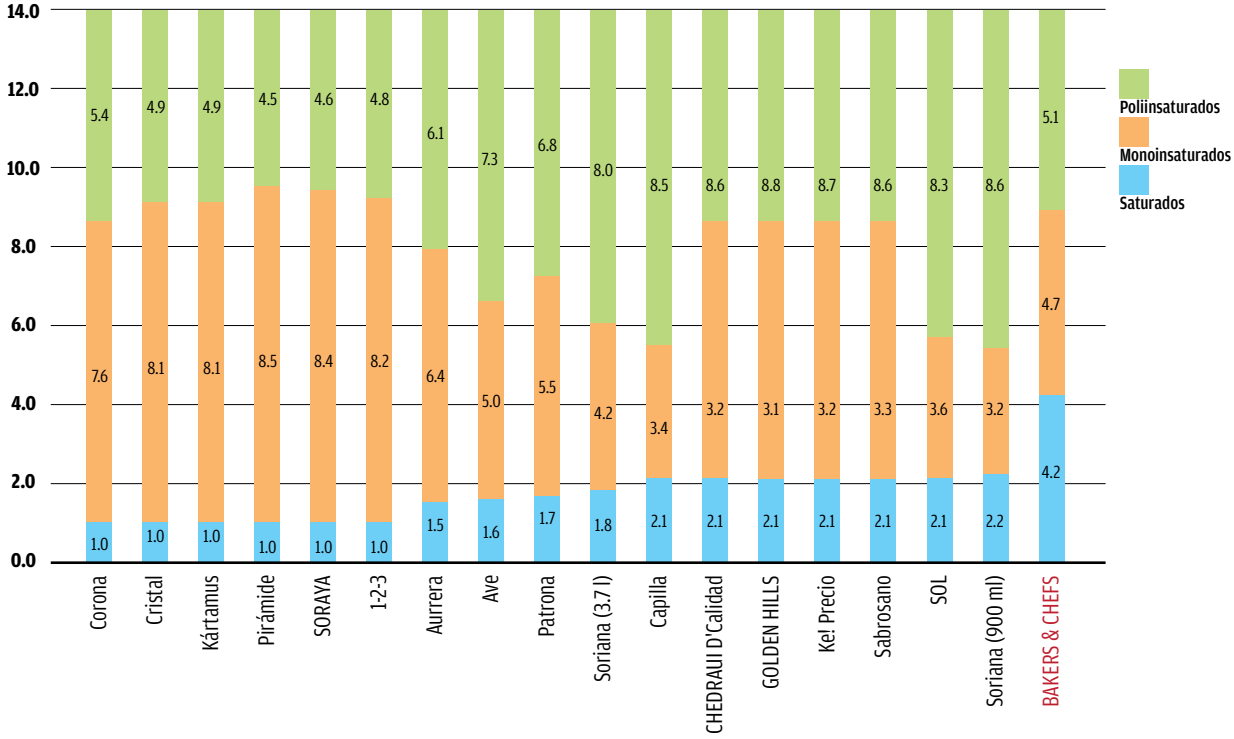
- Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto declarado en su etiqueta.
- Todos los productos analizados tuvieron un buen proceso de refinación, en ninguno se encontraron ácidos grasos libres por arriba de la norma.
- En cuanto a la tendencia al deterioro, sólo la marca de aceite para freír BAKERS & CHEFS, en presentación de 3.5 litros, no cumple la norma, ya que excede la especificación al tener 2.6 meq/kg.
- En lo que se refiere a la prueba de resistencia a la rancidez, los 18 productos soportaron el mínimo de 5 horas que requiere la norma. Los valores obtenidos en los distintos aceites a prueba van de 9 a 28 horas: entre más tiempo soporta un producto, se conservan más sus características durante el uso.

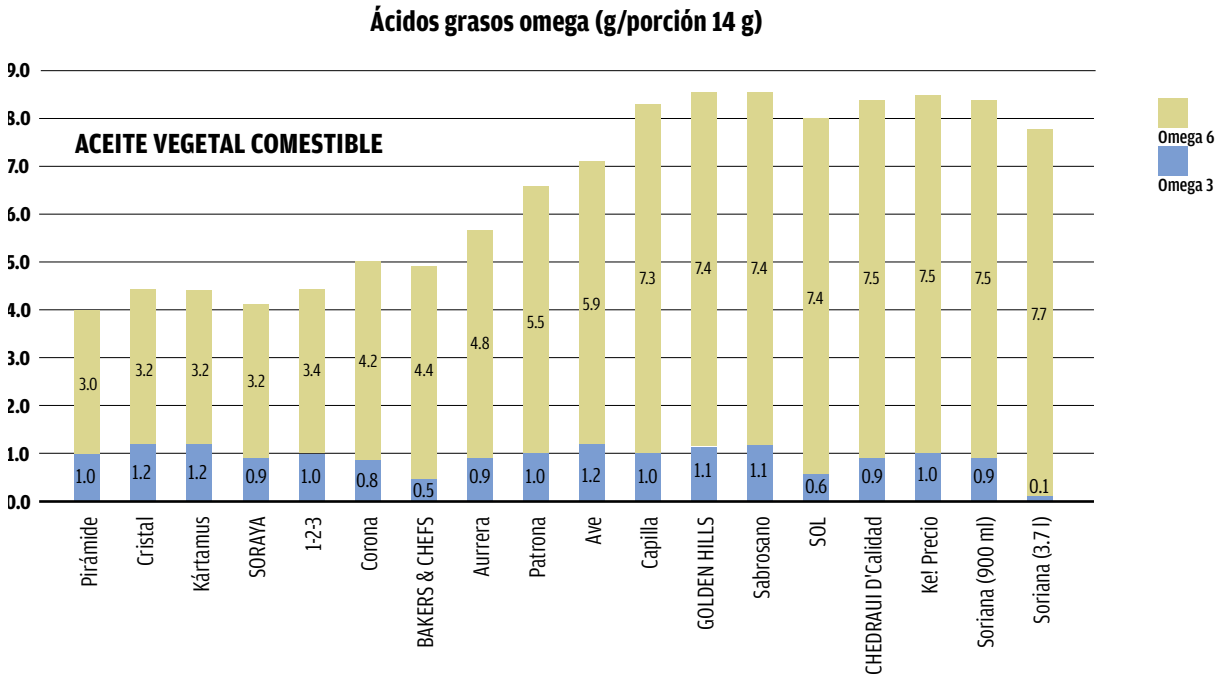
- En una porción de 14 g de aceite, la presencia de ácidos grasos es variada:

Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Omega 3	Omega 6
1.0 a 4.2 g	3.1 a 8.5 g	4.5 a 8.8 g	0.1 a 1.2 g	3.0 a 7.7 g

- El producto de la marca **BAKERS & CHEFS** fue el que tuvo mayor contenido de ácidos grasos saturados. Además presenta grasas sólidas visibles a temperatura ambiente que, en sí misma, origina el incumplimiento de la definición de la NMX-F-223-SCFI-2011 que señala que son "aceites vegetales comestibles" aquellos elaborados con uno o más aceites provenientes de distintas oleaginosas.

Composición de ácidos grasos (g/porción 14 g)





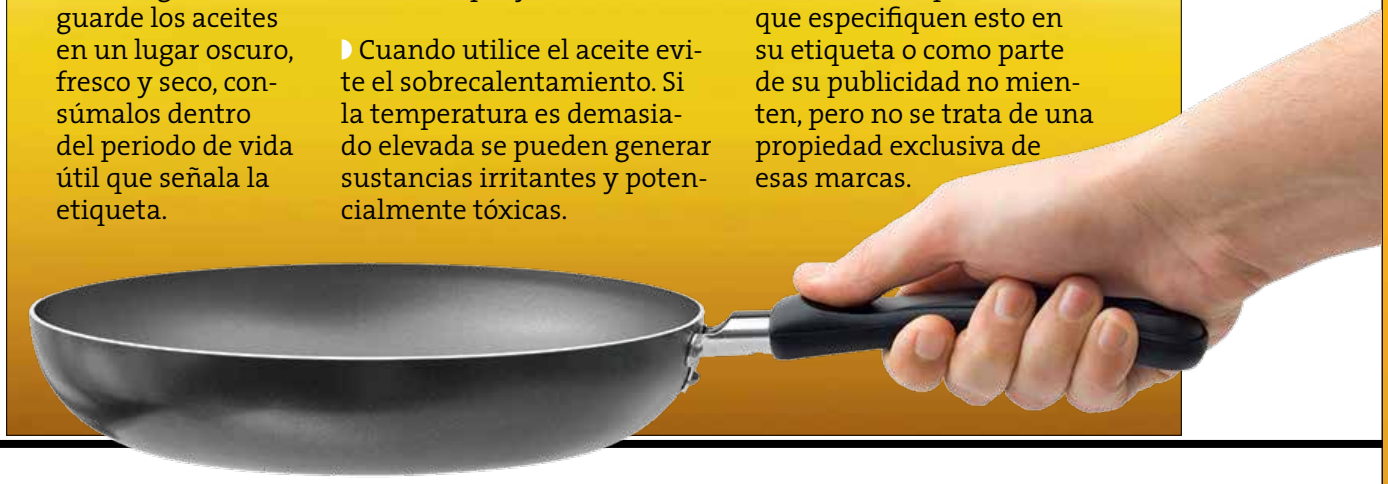
- En ningún caso se detectó materia extraña.

- En cuanto al costo, las marcas van de $17.70 a $30.70 pesos por litro de producto.

Recomendaciones de uso

- Para prevenir la rancidez y los olores desagradables, guarde los aceites en un lugar oscuro, fresco y seco, consúmalos dentro del periodo de vida útil que señala la etiqueta.

- Se recomienda no mezclar nunca un aceite nuevo con un aceite que ya esté usado.

- Cuando utilice el aceite evite el sobrecalentamiento. Si la temperatura es demasiado elevada se pueden generar sustancias irritantes y potencialmente tóxicas.

- Recuerde que los aceites vegetales están libres de colesterol. Los productos que especifiquen esto en su etiqueta o como parte de su publicidad no mienten, pero no se trata de una propiedad exclusiva de esas marcas.