

# GUÍA SOBRE ACEITES Y GRASAS

Los aceites y las grasas pertenecen a la familia de los lípidos. Los aceites de cocina generalmente son líquidos a temperatura ambiente, excepto algunos aceites que contienen grasas saturadas, como los aceites de coco y palma, que son sólidos a temperatura ambiente.

¿Cuál es la función de la grasa en la masa?

- 1 Aporta elasticidad a la masa y crea un producto con más volumen. Esto sucede porque la grasa crea una capa delgada de sustancia grasa entre las moléculas de los almidones y las proteínas que conectan todos los componentes de la masa.
- 2 Aumenta la vida útil de un producto horneado.
- 3 Aumenta el valor nutricional.
- 4 Ayuda con la calidad y humedad de un producto recalentado.
- 5 Permite una actividad lenta de la levadura.

Las grasas aíslan las células de la levadura, lo que hace que no haya agua disponible para que la levadura se alimente. Al elaborar masa con grasas, deberá aumentar la cantidad de levadura que está usando en comparación con una receta sin grasas. Es por eso que siempre es una buena práctica agregar grasas a la masa al final del proceso de amasado.

La siguiente tabla muestra los aceites y las grasas de origen vegetal y animal.

## Aceites de origen vegetal

- Oliva
- Palma
- Soja
- Canola
- Maíz
- Cacahuete
- Aceites vegetales



## Aceites de origen animal

- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Grasa vacuna
- Grasa de pollo (Schmalz)
- Aceite de hígado de bacalao
- Ghee (grasa de mantequilla)
- Aceites de pescado



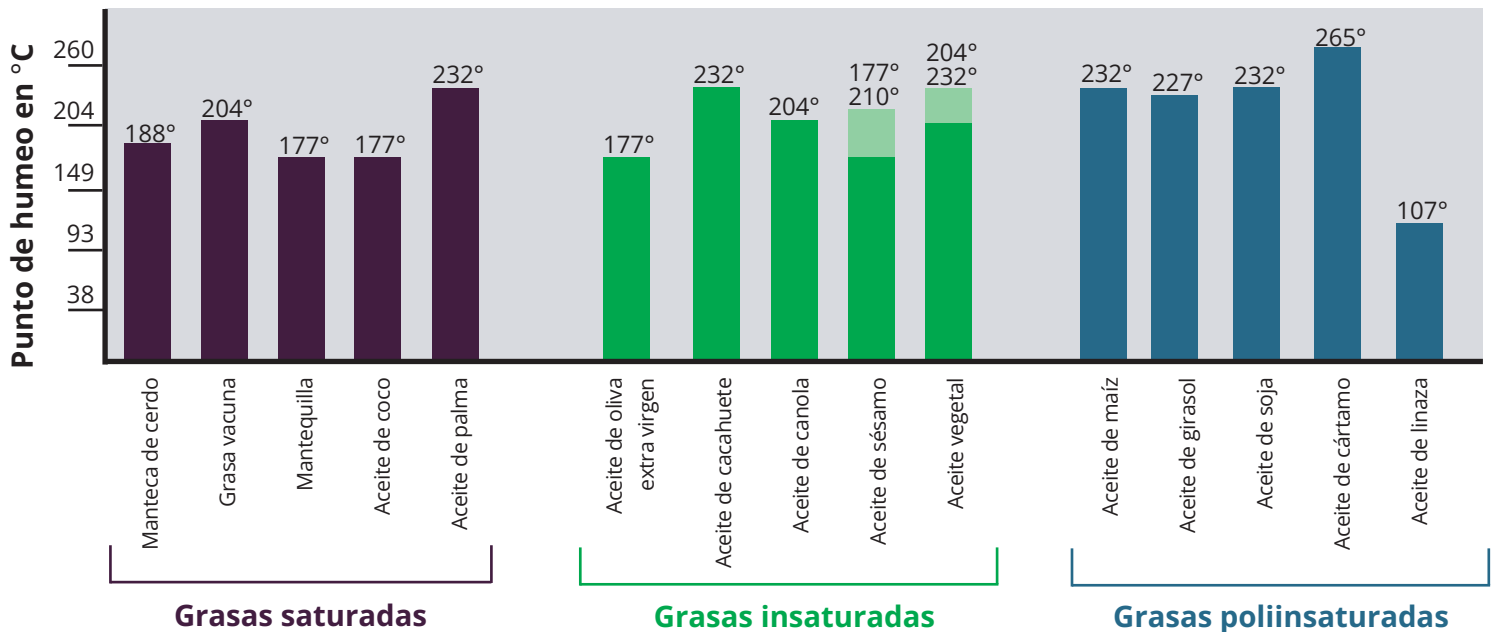
Las grasas pueden ser saturadas, insaturadas y poliinsaturadas.

Las grasas insaturadas son más saludables que las grasas saturadas porque ayudan a reducir los niveles de colesterol y mejorar la salud cardíaca, mientras que las grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol. Las grasas poliinsaturadas son grasas que tienen más de un enlace de carbono insaturado en la molécula.

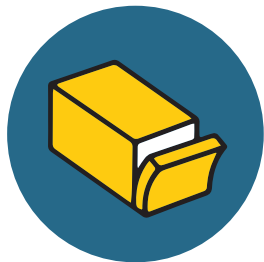
Tanto las grasas saturadas como las insaturadas pueden formar parte de una dieta saludable, pero es importante consumirlas con moderación.

En la tabla de la página siguiente, se muestran diferentes aceites y grasas saturados, insaturados y poliinsaturados. Allí también se incluye el punto de humeo (smoke point, s.p.). El punto de humeo es la temperatura en la que los aceites comienzan a humear cuando se calientan. Conocer el punto de humeo es importante al elegir un aceite o grasa para una aplicación específica, ya que se debe evitar consumir el aceite en su punto de humeo. Cuando el aceite comienza a humear, imparte un sabor amargo y a quemado.

# GUÍA SOBRE ACEITES Y GRASAS



Nos centraremos en algunas grasas y aceites clave y le ayudaremos a saber cuál es la mejor aplicación para cada uno:



## Mantequilla

El uso ideal es en medialunas, masas de hojaldre, galletas, pasteles y panes, ya que la mantequilla aportará una consistencia quebradiza.



## Aceite de oliva

Se extrae de la aceituna y es mejor para hacer masa para pizza y masa para pan. Impartirá un buen color y sabor, y mejorará la textura y el color del producto terminado.



## Manteca de cerdo

También se la conoce como grasa de cerdo y su uso ideal es en aplicaciones, masas o cortezas de tartas para freír porque crea una consistencia quebradiza y tiene un alto punto de humeo. La manteca de cerdo proporciona sabor, ablanda y agrega color.



## Aceite de canola

Se obtiene de las semillas de brassica napus y brassica rapa. Su uso ideal es en pasteles, panes, galletas y panecillos. Este aceite se considera uno de los mejores aceites vegetales debido a su valor nutricional. El aceite de canola se utiliza como humectante y ablandador.



## Aceite de soja

Se extrae de la soja, tiene un sabor natural limpio y mejora los sabores naturales. Se mezcla bien con otras grasas y aceites y también funciona como un buen agente emulsionante.