

PARA VARIAR

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Canola es la abreviatura de "canadian oil low acid" o aceite canadiense bajo en ácido, el cual se obtiene a partir de la **modificación del aceite de colza.**

Para la disminución del ácido erúrico se usan técnicas de reproducción vegetal; luego, se realizan modificaciones biotecnológicas para que tolere los herbicidas, lo que **genera confusión y controversia.**

Tiene un sabor diferente al de los aceites que usamos habitualmente, por lo que **no se adapta fácilmente al gusto de todos.**

El procesamiento del aceite de colza **disminuye la proporción del ácido erúrico,** un ácido tóxico a dosis medianas.

Cómo elegirlo

En su versión procesada e industrializada, elegir marcas reconocidas.

Hace un gran aporte de vitamina E,

un antioxidante que retarda los procesos de envejecimiento.

Al igual que el resto de los aceites, **aporta ácidos grasos** que son indispensables para el organismo.

Puede ser consumido tanto crudo,

para aliñar, como para cocción.

Es el que tiene menor proporción de grasas saturadas,

las cuales son perjudiciales para la salud cardiovascular.

Posee una buena combinación de ácidos insaturados

omega 3, omega 6 y omega 9; su conjunción es beneficiosa para el sistema cardiovascular.

Los ácidos grasos omega 6 y 3 también ayudan al crecimiento,

la reproducción y la visión; a mantener una piel saludable y prevenir enfermedades propias del envejecimiento.

Uno de los **beneficios**

de los ácidos grasos omega 6 es la reducción del colesterol total y del omega 9 es la disminución del colesterol malo.

El ácido graso omega 3 es difícil de encontrar

en nuestra alimentación occidental, ya que el consumo de pescados es bajo.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Omega 3 en porcentaje.

Canola



Oliva



Girasol



INGESTA RECOMENDADA
Tres cucharadas diarias

es la recomendación para el consumo de cualquier tipo de aceite.