

APLICACIONES  
CULINARIAS DE  
LOS ACEITES Y  
LAS GRASAS  
COMESTIBLES EN  
LA VIDA DIARIA.



IBT. Nereida Calderón Alcaraz

# Agenda

- ❖ **Propiedades funcionales de las grasas y los aceites**
- ❖ **Importancia de las grasas en diferentes aplicaciones**
- ❖ **Recomendaciones para el uso del aceite en el freído**



# Propiedades funcionales de los aceites y las grasas

- ◆ Aireación (volumen de cremado)
- ◆ Lubricación
- ◆ Sabor
- ◆ Textura
- ◆ Vida de anaquel
- ◆ Valor nutricional



# Importancia de las grasas en diferentes aplicaciones

## Panificación

(Soya, Palma , Sebo , Mantequilla y Margarina)



## Freído

(Palma, Soya, Oliva ,Altos Oleicos y Manteca de cerdo.)



# Importancia de las grasas en diferentes aplicaciones

## Chocolatería (Manteca de cacao, Palmiste y Coco)



## Lácteos (Grasa butírica, Palma y Soya)




(Aceite de Oliva, Aceite de canola, girasol y Soya)

## Aderezos y ensaladas



# Usos de cocción adecuados de grasas y aceites



Grasas/aceites	Tipo de grasa	Usos de cocina	Punto de humeo
Mantequilla	saturado	Hornear y cocinar	177 °C
Manteca de cerdo	saturado	Cocción y fritura	185°C
Mantecas vegetales	saturado	Hornear y freír	182°C
Aceite de palma	saturado	Panificación y freír	230°C
Aceite de girasol	polinsaturado	Cocinar, aderezos para ensaladas	232°C
Aceite de maíz	polinsaturado	freír	232°C
Aceite de coco	saturado	confitería	177°C
Aceite de oliva	mono insaturado	Saltear, cocinar, sartén, aderezos.	160-242°C
Aceite de canola	mono insaturado	Aderezos, ensaladas, cocinar	204°C

# Recomendaciones para el manejo del aceite en el freído

- Mantenga limpios los elementos del sartén o la freidora
- Ajuste la temperatura al tipo de alimento (máximo 180° C)
- Escurra el agua de los alimentos antes de freír
- No adicionar sal a los alimentos dentro del sartén o la freidora
- Mantenga limpio el sartén o la freidora de restos de fritura o comida
- Mantenga el nivel de aceite constante
- Escurra bien el aceite de los alimentos después de freír
- Filtre el aceite diariamente
- Compruebe periódicamente la calidad y buen estado del aceite



- Gracias por su atención

