

# Aceite de girasol

## Sunflowerseed oil *Helianthus annuus L.*

El aceite de girasol es la grasa procedente de la semilla del girasol (*Helianthus annuus*), una planta originaria de América, que fue traída a España por los colonizadores y después se extendió al resto de Europa, donde se cultivaba por su valor ornamental. Fue durante el siglo XIX cuando comenzó la explotación industrial de su aceite destinada a la alimentación. En cuanto al proceso de obtención del aceite, aplicable al resto de los aceites de semillas, éste discurre así:



- Descascarillado de la semilla.
- Trituración en molinos: se realiza para romper las células vegetales y así facilitar la extracción del aceite.
- Calentamiento- acondicionamiento: consiste en poner las semillas en las condiciones de temperatura y humedad más adecuadas para llevar a cabo la extracción del aceite.
- Extracción del aceite: se realiza con disolvente, si la semilla contiene menos del 25% de aceite; y por prensado, si contiene más del 25%.
- Clarificación por procesos mecánicos: consigue eliminar las partículas macroscópicas que están en suspensión en el aceite.
- Desgomado: separa los mucílagos y fosfátidos que están en disolución coloidal con el aceite.
- Desacidificación: la acidez se produce por la hidrólisis de los glicéridos, que ocurre de forma natural —por la presencia de enzimas— o por el proceso de obtención del aceite, y que da lugar a la liberación de los ácidos grasos.

De las semillas así tratadas, se obtiene alrededor del 40% de aceite y del 25% de proteína, utilizada para alimentación del ganado.

## Estacionalidad

El girasol se siembra —en nuestra península— en primavera y, se cosecha al final del verano. El aceite de su semilla está disponible en el mercado durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos poliinsaturados, insaturados y vitamina E.

## Valoración nutricional

El contenido en lípidos de todas las grasas comestibles es muy elevado, siendo el del aceite de girasol muy cercano al 100%. La mayor parte de estos lípidos se encuentran como triglicéridos, y los ácidos grasos que forman parte de ellos son mayoritariamente poliinsaturados (62% del total de la grasa). Entre los poliinsaturados destaca el ácido

linoleico (omega 6). Los ácidos grasos que se encuentran en menor proporción son los saturados (12%). Además, en la fracción lipídica también se pueden encontrar fosfolípidos.

Recientemente se han seleccionado variedades con un contenido mayor en ácidos grasos monoinsaturados (84% del total de la grasa, frente al 25% anterior) y menor de ácidos grasos poliinsaturados (4% frente al 62%), que le dan al aceite una composición global con semejanzas notables con el aceite de oliva, y consecuentemente, mayor resistencia a la oxidación y posibilidades de uso. Éste es el aceite de girasol alto oleico.

No contienen minerales; y en cuanto al contenido vitamínico, cabe destacar la presencia de vitamina E. El consumo de una cucharada de aceite aporta el 41% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años y con una actividad física moderada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	899	90	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0	0,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	99,9	10,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	12,3	1,23	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	25,15	2,52	67	51
AG poliinsaturados (g)	62,3	6,23	17	13
ω-3 (g)	0,061	0,006	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	62,21	6,221	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	0,1	0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	Tr	Tr	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	Tr	Tr	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	-	-	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	Tr	Tr	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	Tr	Tr	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	Tr	Tr	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	Tr	Tr	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	Tr	Tr	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	Tr	Tr	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	Tr	Tr	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	Tr	Tr	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	49,2	4,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ACEITE DE GIRASOL). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.