

# 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

Lípidos, con predominio de los ácidos grasos poliinsaturados 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, con aportes que equivalen al 41% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años y con una actividad física moderada, como media de quince días (34% de las IR/día en el aceite de girasol alto oleico).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera rasa (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.