Aceites y grasas para cocinar en familia

Mi primera elección: cocinar suave

Para el día a día, elijo **oliva virgen extra** y temperaturas bajas a medias. Reservo el calor más intenso para cuando la receta lo necesita.

Cuando necesito más calor

Mi orden de preferencia para una cocción breve:

1. **Palta (aguacate) refinado**
   Mi primera opción para calor más intenso. Buscá **«refinado»** en la etiqueta.

2. **Ghee (manteca clarificada)**
   Una alternativa para algunas recetas. Al retirar agua y casi todos los sólidos lácteos, tolera mejor el calor que la manteca.

3. **Oliva virgen extra**
   También sirve para cocinar. En casa lo priorizo a **fuego bajo a medio** y evito sobrecalentarlo.

Este orden es una preferencia práctica: no es una escala universal de estabilidad ni de beneficios para la salud.



¿Querés sabor a coco?

Elegí **aceite de coco virgen** para un curry o una preparación dulce, con calor suave. El refinado pierde gran parte de ese sabor.

En frío: oliva virgen extra. Podés alternar con colza, nuez o lino para sumar omega-3 vegetal.

Ghee y coco, para algunas recetas: son ricos en grasas saturadas. El coco puede elevar el colesterol LDL frente a aceites como el oliva. Si hay alergia a la leche, evitá el ghee: puede contener trazas de proteínas lácteas.

Para la familia: desde los 2 años, la OMS recomienda priorizar las grasas insaturadas y limitar las saturadas a un máximo del 10 % de la energía diaria.

El horno y la sartén: cómo manejar el calor

Horno a 250 °C: ¿el aceite también?

Los grados del horno indican la temperatura del aire. **No significan que toda la comida y su aceite alcancen esa misma temperatura.**

El agua de los alimentos limita cuánto se calientan mientras siguen húmedos. Una capa fina de aceite sobre una bandeja seca, en cambio, puede calentarse mucho más.

Ejemplo: una pizza puede necesitar el horno a 250 °C. Prefiero añadir el oliva al sacarla para conservar su aroma. Evitá precalentar una bandeja con aceite solo.

No dejes la grasa calentándose sola

Tené los alimentos listos antes de empezar. En la sartén, agregá el aceite o el ghee **justo antes de incorporar la comida**. No los dejes al fuego mientras cortás o preparás el resto.

Para una fritura, el precalentamiento sí es necesario: hacelo **con termómetro, bajo vigilancia y solo hasta la temperatura indicada**.

Si aparece humo, retiralo del calor. No esperes a que humee para empezar a cocinar y no vuelvas a usar grasa quemada.

Mejor suave que al arrebato

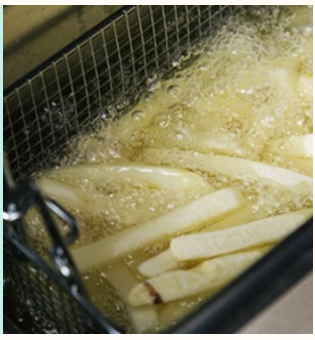
Priorizá fuego bajo a medio y dale a la comida el tiempo que necesita, en lugar de poner la hornalla al máximo para apurarla. **No prolongues la cocción innecesariamente:** más tiempo no siempre conserva más nutrientes.

Ninguna grasa tiene una temperatura «sin oxidación». El deterioro depende también del tiempo y del contacto con el aire. El punto de humo no marca el inicio de la oxidación.

Papas fritas: temperatura y color

170 °C

Temperatura del aceite
Mantenelo entre 160 y 175 °C.



Antes de freír

Lavá las papas cortadas y secalas bien antes de introducirlas en el aceite.

Durante la fritura

Medí la temperatura con un termómetro apto para aceite. No superes los **175 °C**.

Cuándo sacarlas

Buscá un **dorado claro**. Evitá que se pongan marrones o se quemen. No alargues la fritura.

Al dorar demasiado las papas se forma más **acrilamida**, una sustancia cuya exposición conviene reducir. La temperatura y el color importan aunque uses palta o ghee.

Para todos los días: preferí papas hervidas o al vapor y reservá la fritura para ocasiones. Evitá recalentar repetidamente el mismo aceite.

Próximamente

Alimentos crudos y cocción de los alimentos
Una próxima guía HealMe para saber qué conviene comer crudo, qué conviene cocinar y cómo aprovechar mejor los nutrientes.

FUENTES · tocá para consultar

IFM · elección práctica de grasas
UC Davis · oliva y palta / AOCS · oxidación
AESAN · papas fritas / Unión Europea · temperaturas
OMS · grasas / Harvard · coco / NHS · alergia a la leche
Estudio · temperatura durante el horneado

Fotografías: Pexels, reutilizadas de la edición anterior. Noviembre de 2026.