

Canola

Elija el aceite vegetal que tenga el mejor perfil nutricional - el que tenga una cantidad saludable de grasas monosaturadas más ácidos grasos esenciales omega-3 y bajo en grasa saturada. ¿La mejor opción? ¡Canola!

Un mensaje respecto a la dieta de los consumidores no ha cambiado en una década: coma menos grasas. Este consejo intenta ayudar a millones de norteamericanos a que reduzcan el sobrepeso, la obesidad y la diabetes. En los últimos años ha surgido un mensaje nuevo acerca de las grasas - el tipo de grasas en la dieta también es importante. El aceite de canola es la mejor mezcla de grasas para una buena salud.

La canola es baja en grasas saturadas

Las grasas están formadas por unidades más pequeñas que se llaman ácidos grasos. El aceite de canola tiene un bajo contenido de ácidos grasos. De hecho, tiene menos grasas saturadas que cualquier aceite que se encuentre en el supermercado actualmente.

¿Por qué es importante elegir un aceite vegetal con bajo contenido de grasa saturada? Estudios en animales, voluntarios sanos y personas con enfermedades del corazón muestran que las dietas con alto contenido de grasas saturadas aumentan el colesterol en sangre. Como es bajo en grasa saturada, el aceite de canola puede sustituir a aceites vegetales más saturados, margarinas y mantequillas más saturadas en la dieta a fin de bajar el colesterol en sangre. Por ejemplo, los exploradores en la Antártica tenían en la sangre menos colesterol total y menos colesterol LDL (el colesterol "malo") cuando comían y cocinaban con aceite de canola y margarina de canola en lugar del aceite y margarina regulares durante el largo invierno! Este sencillo cambio en la dieta mejoró el colesterol en sangre de los exploradores. Los norteamericanos pueden disfrutar de los mismo beneficios si emplean el aceite de canola en su dieta.

La canola contiene ácidos grasos esenciales

El aceite de canola contiene dos ácidos grasos esenciales en nuestra dieta — el ácido linoleico (un ácido graso omega-6) y el ácido alfa linolénico (un ácido graso omega-3). Estos ácidos grasos deben obtenerse de los alimentos porque nuestros cuerpos no los pueden producir. Las grasas esenciales tienen un papel importante en el crecimiento, la reproducción y la visión; ayudan a mantener la piel saludable; y actúan en el metabolismo del colesterol. Las grasas esenciales pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón y las enfermedades auto-inmunes como la artritis reumatoide.

La canola no es colza

Colza es una palabra que no se puede usar en lugar de canola. La canola se derivó de la planta de colza usando métodos tradicionales de la fitogenética. Las dos son significativamente distintas en su composición química y cualidades nutricionales.

La canola es una buena fuente de grasa omega-3

El aceite de canola es una buena fuente de ácido alfa linolénico (ALA), el ácido graso esencial omega-3. Las personas que comen dietas ricas en ALA tienen menos riesgo

Buenas noticias sobre la canola

Omega ¿qué?

El término omega se refiere a la forma química del ácido graso. La letra "n" puede sustituir a la palabra omega. El ácido linoleico se puede llamar un ácido graso omega-6 ó n-6. El ácido alfa linolénico se puede llamar un ácido graso omega-3 ó n-3.

El ácido linoleico es importante...

Este ácido graso omega-6 es importante para el cerebro y se necesita para el crecimiento y desarrollo de los lactantes. Cuando la dieta es baja en ácido linoleico se ven afectados casi todos los órganos. El sistema nervioso central y los ojos son los más sensibles a una deficiencia de ácido linoleico.

...el ácido alfa linolénico también.

Los principales ácidos grasos omega-3 son el ácido alfa linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Los ácidos grasos omega-3 protegen contra los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares. Las personas cuya dieta es rica en ALA, que se encuentra en el aceite de canola, tienen menos riesgo de enfermedades cardíacas y muerte por ellas que las personas con baja toma de ALA.



**CANOLA
CANADA**
CANOLA COUNCIL
OF CANADA

de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares que aquéllas con una baja toma de este ácido graso. Este hallazgo ha sido notablemente constante en estudios realizados a personas que viven en Francia, la India y los Estados Unidos.

Hay muchos norteamericanos que tienen baja toma de ALA y otras grasas omega-3. Una cucharada (15 mL) de aceite de canola contiene 1.3 gramos de ALA. Los adultos pueden cumplir con la toma recomendada de ALA si añaden nada más que una cucharada de aceite de canola (15 mL) a los aderezos de la ensalada o cuando cocinan todos los días.

La canola es rica en grasas monoinsaturadas

El aceite de canola es rico en grasas monoinsaturadas. El aceite de canola es la principal fuente de grasas monoinsaturadas en la dieta norteamericana porque se usa ampliamente para cocinar en el hogar.

Cuando se le sustituye por las grasas saturadas en la dieta, el aceite de canola ayuda a bajar el colesterol en sangre. Las poblaciones con una alta toma de grasas monoinsaturadas, por ejemplo la gente que vive en los países del Mediterráneo donde se consume mucho el aceite de oliva, tienen menos probabilidades de morir de un ataque al corazón. Este hallazgo puede deberse al efecto de las grasas monoinsaturadas en el colesterol LDL. Las grasas monoinsaturadas reducen el colesterol LDL, con lo que disminuye el riesgo de enfermedades del corazón. No disminuyen el colesterol HDL, el colesterol "bueno". Las investigaciones recientes sugieren que las dietas ricas en grasas monoinsaturadas ayudan a controlar la glucosa en sangre en la gente que tiene diabetes tipo 2 y en la gente sana. De hecho, las dietas en las que las grasas monoinsaturadas sustituyen a las grasas saturadas al parecer tienen efectos más

favorables en la glucosa en sangre que las dietas bajas en grasas y ricas en carbohidratos. La dieta prudente puede no tener que ser baja en grasas para ayudar a prevenir o manejar la diabetes. Es posible lograr un buen control de la glucosa en sangre con dietas ricas en grasas monoinsaturadas, siempre y cuando sea baja la toma de grasas saturadas.

El aceite de canola – lo indicado para la salud

Los consumidores de hoy que llevan una vida muy activa quieren alimentos con buen sabor que mejoren su salud. El aceite de canola es la respuesta. Tiene una mezcla singular de grasas que ofrece beneficios para la salud para la gente sana y para la gente con riesgo de enfermedad del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas. Además, gracias a su sabor suave es ideal para hornear, estofar, freír y para el aderezo de las ensaladas, para salsas y en productos de repostería.

Comparación de grasas en la dieta

Grasa en la dieta	Contenido de ácido graso, normalizado al 100 por ciento			
Aceite de canola	7%	21%	11%	61%
Aceite de linaza	9%	16%	57%	18%
Aceite de cártamo	10%	76%	Trace	14%
Aceite de girasol	12%	71%	1%	16%
Aceite de maíz	13%	57%	1%	29%
Aceite de oliva	15%	9%	1%	75%
Aceite de soja	15%	54%	8%	23%
Aceite de cacahuete	19%	33%	Trace	48%
Aceite de semilla de algodón	27%	54%	Trace	19%
Manteca*	43%	9%	1%	47%
Cebo de res*	48%	2%	1%	49%
Aceite de palma	51%	10%	Trace	39%
Grasa de mantequilla*	68%	3%	1%	28%
Aceite de coco	91%	2%	7%	

* Contenido de colesterol (mg/cucharada): Manteca 12; Cebo de res 14; Grasa de mantequilla 33. No hay colesterol en ningún aceite vegetal. Fuente: POS Pilot Plant Corporation, Saskatoon, Saskatchewan, Canada, junio 1994. Impreso en Canadá.

- Grasa saturada (mala)
- Grasa monoinsaturada (buena)
- Grasa poliinsaturada (esencial)
- Ácido linoleico
- Ácido alfa linoléico (un ácido graso omega-3)

Referencias

1. Archer WR, et al. High carbohydrate and high monounsaturated fatty acid diets similarly affect LDL electrophoretic characteristics in men who are losing weight. *J Nutr* 2003;133:3124-3129.
2. de Lorgeril M, et al. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999;99:779-785.
3. Gill JMR, et al. Effects of dietary monounsaturated fatty acids on lipoprotein concentrations, compositions, and subfraction distributions and on VLDL apolipoprotein B kinetics: dose-dependent effects on LDL. *Am J Clin Nutr* 2003;78:47-56.
4. Kris-Etherton PM for the Nutrition Committee. AHA science advisory: monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular disease. *J Nutr* 1999;129:2280-2284.
5. Rastogi T, et al. Diet and risk of ischemic heart disease in India. *Am J Clin Nutr* 2004;79:582-592.
6. Ros E. Dietary cis-monounsaturated fatty acids and metabolic control in type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):617S-625S1.

Hoja de investigación hecha por Diane H. Morris, Ph. D., R.D.

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE ESTO, O CUALQUIER TEMA RELACIONADO CON LA CANOLA, POR FAVOR PÓNGASE EN CONTACTO CON:

En Manitoba

Tel (204) 982-2100

Fax (204) 942-1841

admin@canola-council.org

ellen@canolainfo.org

En Saskatchewan

Tel (306) 387-6610

Fax (306) 387-6637

dorothy@canolainfo.org

En Alberta

Tel (780) 454-0844

Fax (780) 451-6933

simone@canolainfo.org



CANOLA
CANADA
CANOLA COUNCIL
OF CANADA

400-167 Lombard Ave.
Winnipeg, Manitoba
Canada R3B 0T6

www.canola-council.org