



Botella de aceite de girasol

El **aceite de girasol** o **aceite de maravilla** es un **aceite de origen vegetal** que se extrae del prensado de las **semillas** del **capítulo** de la planta de **girasol**, también llamado **chimalate**, **jáquima**, **maravilla**, **mirasol**, **tlapololote**, **maíz de teja**.

Técnicamente se trata de un conjunto de **grasas insaturadas**, **cardiosaludables** (posee cantidades moderadas de **ácido oleico** comparado con el **aceite de oliva**), y fuente abundante de **vitamina E**, se considera también un potente **antioxidante**.

1 Historia

Origen de la planta: Es originaria de **América**, donde fue cultivada probablemente hacia el 1000 a. C. Desde allí los españoles la exportaron a **Europa** a principios del **siglo XVI**. El cultivo extensivo y documentado de **girasol** en **España** comenzó en 1964 en la zona occidental de **Andalucía**, y en la actualidad es el aceite de semillas más consumido en **España** y tal vez en **Europa**.

2 Empleo

2.1 Culinario

Cabe decir que el aceite de girasol refinado (del que se compra en los supermercados), es de color amarillo tenue y carece de sabor y olor intenso, el “virgen” (sin refinar) de 1ª prensa, tiene un aroma intenso muy agradable.

Los restos del procesado de los cariopses de girasol (cáscaras y demás restos del procesado para el aceite), se utilizan como alimento para la **ganadería**.

2.2 Industrial

Véase también **Refinería (destilería)**-**Refinación de aceites comestibles** - **Tratamiento final**

El aceite se emplea como **combustible biológico** para producir **biodiésel** de automóviles con motor **diésel**. Es una alternativa viable a las **gasolinas** y, mejor aún, a los **gasóleos** (junto con el **Aceite de colza** y otros), aunque con elevados efectos contaminantes, hecho que contradice la opinión generalizada de los ciudadanos. Este aspecto se comprueba estudiando la **combustión del ácido oleico**.

3 Composición de Ácidos Grasos

En el mercado se encuentran disponibles distintos tipos de aceite de girasol: el normal, con un mayor contenido en **ácido linoleico**, y el alto-oleico, con contenidos en **ácido oleico** que pueden llegar hasta el 90%. Además, durante la última década las compañías de semillas han desarrollado variedades alto-saturado, que permiten su uso en **fritura industrial**, en la fabricación de **margarinas**, **bollería**, **helados**, etc.

Un ejemplo de la composición de ácidos grasos del aceite de girasol “normal”, por cada 100g., es la siguiente:

- 20,2 g. de ácidos grasos monoinsaturados.
- 63,3 g. de ácidos grasos poliinsaturados.
- 11,9 g. de ácidos grasos saturados.
- 36,8 % de ácido linoleico.
- 11,2 % de ácido oleico.
- 15,6 g. % de ácido linoleico