¿Cómo es el funcionamiento de una cocina en un hospital y cuál es la diferencia de un chef de un negocio convencional a un chef de una cocina hospitalaria?

La cocina de un hospital tiene como función principal:

Elaborar y suministrar una Restauración Parcial o Total a los utilizadores del mismo.

Funciones específicas:

-Presentar la comida con un aspecto higiénico y agradable.

-Facilitar el control de dietas en el Hospital.

-Controlar los costes de explotación a la mejora del paciente, con una calidad y cantidad en la comida adecuada a su tratamiento médico.

Desde el punto de vista del paciente, la importancia del Servicio de Alimentación, en la calidad asistencial del mismo, puede equipararse a las relaciones humanas con el personal sanitario, por tanto, ocupa un lugar importante en su opinión sobre el Hospital.

En esta la comida debe estar enfocada en su mayoría en hacer parte de un tratamiento de recuperación, pero sin dejar de lado la parte del sabor y la presentación.

Mientras que en un restaurante con un chef el enfoque es dar gusto a los sentidos, desde el sabor la presentación, los olores. Para crear una experiencia increíble desde el punto de vista de una Experiencia.

¿Cuáles dietas son las más implementadas en los hospitales?

**DIETAS HOSPITALARIAS**

**TIPOS DE DIETAS TERAPÉUTICAS:**

La clasificación por categorías de cualquier proceso conlleva la existencia de criterios clasificatorios, las dietas terapéuticas no son la excepción. Así, se pueden distinguir:

**DIETAS DE PROGRESIÓN:**

DIETA LÍQUIDA: indicada a las personas que necesitan muy poca estimulación gastrointestinal o que estén pasando de la alimentación parental a la oral. Está compuesta por alimentos líquidos a una temperatura ambiental, por ejemplo, un caldo.

DIETA SEMILÍQUIDA: compuesta por alimentos de textura líquida y pastosa, como yogurt o gelatina. también por alimentos triturados. es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda.

DIETA BLANDA: muy usada en la transición de una dieta semilíquida a una normal. Los alimentos son de textura blanda, pero enteros, con bajo contenido de fibra y grasas. Por ejemplo, fideos, pan de molde o puré de patatas.

**DIETAS CON RESTRICCIÓN CALÓRICA:**

Empleadas habitualmente en personas obesas o con sobrepeso. Se restringe la ingesta calórica, pero cuidando la aportación de nutrientes esenciales. Se suele emplear las siguientes dietas:

DIETA HIPOCALÓRICA DE 1000 KCAL

DIETA HIPOCALÓRICA DE 1500 KCAL

DIETA HIPOCALÓRICA DE 1800 KCAL

DIETAS CON RESTRICCIÓN GLUCÉMICA:

Aunque también se restringe la cantidad de calorías diarias, la restricción se hace fundamentalmente sobre la ingesta de carbohidratos. Incluye:

DIETA DIABÉTICA DE 1500 KCAL

DIETA DIABÉTICA DE 1000 KCAL

DIETA DIABÉTICA DE 1000 KCAL

**DIETAS CON MODIFICACIÓN DE LA INGESTA PROTEICA**

DIETA HIPOPROTEICA (DE 40G O 20 G): dietas hospitalarias bajas en proteínas. Suelen prescribirse a personas con enfermedad renal.

DIETA HIPERPROTEICA: en sentido contrario de la anterior, esta dieta aumenta la cantidad diaria de proteína que ingiere una persona. Se aplica en caso de personas desnutridas, con infecciones, cáncer o VIH.

SIN GLUTEN: el gluten es una proteína presente en muchos cereales. La dieta sin gluten la suelen seguir las personas celíacas, que son intolerantes a esa proteína.

**DIETAS CON MODIFICACIÓN DE LÍPIDOS:**

DIETA HIPOLIPÍDICA: Se aplica en enfermos que tienen colesterol y triglicéridos altos.

DIETA DE PROTECCIÓN BILIOPANCREÁTICA: recomendada para personas con enfermedades de la vesícula biliar o con pancreatitis. Se restringe significativamente la ingesta de grasas.

**DIETAS CON MODIFICACIÓN DE FIBRA**

DIETA SIN RESIDUOS: dieta muy baja en fibra, lactosa y grasas. Se usa frecuentemente antes de operaciones del colon que requieren limpieza del intestino grueso.

DIETA ASTRINGENTE: también es una dieta sin residuos, orientada de forma habitual a personas con gastroenteritis o con otras enfermedades que causan diarreas.

DIETA LAXANTE O RICA EN RESIDUOS: si con las dos anteriores dietas hospitalarias se evitaba la fibra, con la dieta laxante vamos aumentar su ingesta y también la de líquidos. Es común su uso en casos de estreñimiento.

Buenas tardes,

A continuación, doy mi opinión respecto a cada una de las variables a

tener en cuenta cuando se diseña un menú para una población especifica.

Un colegio que tiene estudiantes de preescolar hasta bachillerato.

Para esta población es importante tener en cuenta que debemos poder suministrar la mayor cantidad de alimentos que cumplan la función plástica y reguladores, con mucho sabor y que su presentación sea algo divertida para centrar su atención e interés a los alimentos.

En la medida que crecen necesitaremos alimentos con mucho sabor para que estos adolescentes, coman sin problema.

Una fábrica industrial.

Para este tipo de población es importante tener en cuenta el rango de edad y el componente geográfico, así como la variedad ya que es una población cautiva (comen día a día en el mismo sitio) y por esta causa se genera cansancio a la comida que se brinda.

Así mismo es importante entender a qué tipo de desgaste físico (real) se enfrenta esta población para no generar exceso de alimentos y generar obesidad en nuestros clientes.

Un hospital.

Esta es una población que tiene requerimientos y restricciones específicos en su alimentación, pero aun así anhelan que estos sean sabrosos para reconfortar su organismo enfermo. Hasta donde sea posible guardando todas las recomendaciones médicas.

1. Diferentes tipos de carbohidratos

Tipos de carbohidratos

Los carbohidratos, también llamados hidratos de carbono, glúcidos y sacáridos, son moléculas orgánicas cuyos componentes son hidrógeno, oxígeno y carbono. Estos son la forma primaria en la que la energía es almacenada y consumida. Los carbohidratos pueden ser clasificados en dos grandes grupos:

SIMPLES: estos son los azúcares cuyo sabor es sumamente dulce, se disuelven con facilidad en el agua y poseen forma de cristal. Algunas hortalizas, las frutas frescas y la miel son los principales proveedores de estos carbohidratos. Además, pueden obtenerse procesando remolacha azucarera o caña de azúcar, entre otros productos. Los carbohidratos se clasifican en:

Monosacáridos: aquí se encuentra en primer lugar la glucosa, la cual es el carbohidrato con mayor importancia para la sangre ya que es el azúcar de la sangre y cumple numerosas funciones. Además de la glucosa, otros monosacáridos son la fructuosa, presente en la miel y frutas y la galactosa, que integran a la lactosa, por lo que se pueden hallar en productos lácteos como quesos, yogurt y leche.

Disacáridos: aquí se ubican el azúcar de mesa o sacarosa que está compuesta por glucosa y fructosa en partes iguales. La lactosa, compuesta por glucosa y galactosa, que se halla en la leche también se ubica dentro de los disacáridos. Por último, también forman parte de este grupo la maltosa o azúcar de malta.

COMPUESTOS: a este grupo también se lo conoce bajo el nombre de polisacáridos ya que están compuestos por varias unidades de azúcares simples. Los carbohidratos compuestos se dividen en:

Fibras: aquellas fibras cuyo compuesto puede disolverse en agua se lo conoce bajo el nombre de pectina y es el que asiste a la regulación de la absorción de carbohidratos simples y simplifica su transmisión hacia la sangre. La pectina se encuentra en la avena, manzanas y peras. La celulosa es aquella clase de fibra que el cuerpo no logra digerir y son las que ayudan a mantener sano al intestino, así como también ayudan a que el grosor de las deposiciones aumente. La celulosa se encuentra en los vegetales ya que componen una parte de la pared celular de las plantas.

Féculas: estos son alimentos como el maíz, trigo, banana, avena, arroz, guisantes, alubias y papas entre otros. Para que la fécula pueda ser absorbida por el cuerpo, los alimentos deben estar sumamente cocidos. Parte de la fécula no es digerida sino que, una vez que se encuentra en el intestino grueso, es consumida por distintas bacterias.

Fuente: http://www.tiposde.org/salud/254-tipos-de-carbohidratos/#ixzz4wHiNQF1P

2. Endulzantes alternativos (naturales y procesados)

10 ENDULZANTES ALTERNATIVOS AL AZÚCAR REFINADA

Los endulzantes alternativos al azúcar blanco y que podemos encontrar hoy en día son muchos, debido a la creciente búsqueda de soluciones saludables para nuestra dieta, estos productos se pueden adquirir fácilmente en cualquier tienda, conoce cuales son las mejores alternativas para terminar de usar el azúcar refinado en tus comidas.

Existen muchos endulzantes naturales hoy en día que te permiten sustituir las sustancias tóxicas y ácidas que contiene el azúcar refinada y que usan en la mayoría de los alimentos procesados dulces, los cuales comemos casi todos los días o que usamos para endulzar nuestros alimentos en casa.

Pero debemos tener cuidado, el azúcar refinado es dañina pero también lo son los edulcorantes que muchas veces empleamos de manera desproporcionada sobre nuestros alimentos, o los cuales forman parte de los ingredientes de nuestras recetas, porque pueden tener efectos contrarios a lo que prometen, como el aumento de peso, entre otros.

Problema de los edulcorantes artificiales

Uno de los edulcorantes artificiales que se usa mucho es el aspartame, ya que supuestamente no engorda. Ahora hay suficientes pruebas de que los edulcorantes “cero calorías” como este mismo (prohibido ya en Europa), en realidad hasta puede contribuir al aumento de peso.

Endulzantes alternativos al azúcar refinado

Para ello deberemos emplear endulzantes naturales para suplantar al azúcar refinado que realmente aporten un beneficio a la salud, tales como los dulces mismos de ciertos frutos y hierbas que hoy en día se han convertido en las alternativas más empleadas, recobrando su lugar como antes de que invadieran las tiendas todos estos edulcorantes artificiales para suplantar lo dañino que resulta el azúcar refinado.

1. Azúcar de coco

Producido a partir de los jugos dulces de las flores de la palma de coco, el azúcar de coco endulzante natural ha sido un elemento básico en el sudeste asiático y es una alternativa al azúcar refinado. Esto ciertamente no es una caloría vacía, en realidad es alta en minerales y en comparación con el azúcar marrón, el azúcar de coco tiene el doble de hierro, cuatro veces más de magnesio y más de 10 veces cinc.

También es rico en enzimas, lo que ayuda a disminuir la absorción en el torrente sanguíneo. Combinado con su índice glucémico bajo (35 en comparación con 68 de azúcar), este edulcorante no es una mala opción en absoluto. Incluso se considera que es el edulcorante más sostenible en el mundo. Se puede utilizar como un sustituto de azúcar 1:1 en la cocina.2. 2.Stevia.

Esta realmente empaqueta de un golpe. Es 200 -300 veces más dulce que el azúcar, pero con cero calorías. La stevia es en realidad una hoja verde (parte de la familia de los crisantemos) que se encuentra en América del Sur y es reconfortante saber que se ha utilizado durante siglos por los indios guaraníes de Paraguay.

La stevia no es realmente un azúcar en absoluto y se ha demostrado que no alimenta la cándida, ni eleva el azúcar en la sangre. El post-gusto puede ser un poco amargo y alicorado y podría tomar algún tiempo para acostumbrarse. Puedes obtener stevia en forma líquida o en polvo. La mejor alternativa es por supuesto la no procesada y de hojas verdes trituradas. Si es líquida, una gota es todo lo que se necesita.

3. Dátiles

Esta es una verdadera comida entera llena de fibra dietética que ayuda a ralentizar la absorción de azúcar. Los dátiles también son ricos en antioxidantes, hierro, minerales y taninos. El azúcar de dátiles se hace de dátiles deshidratados y se utiliza como lo harías con el azúcar moreno. Hemos de tener en cuenta que no se disuelve en agua por lo que es mejor para hornear o espolvorear. ¡Para un gran batido sólo pon uno o dos dátiles en la licuadora con un poco de cacao crudo y leche de almendras y sabrás qué es el cielo!

4. Miel de abejas cruda

El edulcorante original del hombre de las cavernas. Con antioxidantes, minerales, vitaminas, aminoácidos, enzimas, carbohidratos y Fito nutrientes. La miel de abejas cruda sin procesar incluso podría ser considerada un alimento estupendo. Y sí, asegúrate de obtener el tipo crudo, no hay beneficios que quedan en la miel procesada o adulterada con otros ingredientes, pero la miel pura de abejas es una alternativa natural al azúcar refinada.

5.- Sal rosa del Himalaya

Lo creas o no, añadiendo un poco de sal marina sin refinar o sal rosa del Himalaya a tu batido por la mañana, pastel de camote, ensalada de frutas, u otra bebida dulce o plato, en realidad puede aumentar su dulzura natural sin necesidad de azúcar. No sólo ayuda la sal a cubrir la amargura inherente a ciertos alimentos, sino que también hace que los dulzores naturales de muchos alimentos sean más mejorados, lo que significa que se necesita menos azúcar para llevarlos al nivel de sabor deseado.

Esta es la razón exacta por la cual muchas personas espolvorean un poco de sal en la sandía, limón y otras frutas antes de comerlas. La sal esencialmente aumenta la capacidad del cerebro para procesar la sensación de dulzura, que a su vez hace que los alimentos naturalmente dulces, sean más dulces.

6.- Polen de abejas

El polen de abeja es otra excelente y deliciosa alternativa natural al azúcar refinado. Y como un bono adicional a su dulzura, el polen de abeja es rica en proteínas e hidratos de carbono y tiene vitaminas y minerales. Y al igual que la miel local, comer esta alternativa de azúcar realmente puede ayudar a tratar las alergias estacionales, como fiebre del heno, o prevenirlas. Ideal para batidos/licuados/smoothies.

7.- Jarabe de Agave

El Agave es un azúcar alternativo natural derivado de la raíz de la planta de agave. Se considera bajo en índice glicémico lo que significa que no elevará tus niveles de azúcar en la sangre tan alto como otros edulcorantes de mayor índice glucémico (como el azúcar). Sin embargo, aún y que tiene esta característica a favor, está compuesto principalmente de fructosa y glucosa, por lo que debe ser utilizado con moderación. Se encuentran por lo general en forma de líquido y tiene un leve sabor también, así que no domina en sabor

8.- Xilitol

El xilitol es una alternativa natural excelente. Se encuentra naturalmente en las setas, frutas, verduras, y el árbol de abedul. De manera similar a algunos de los otros edulcorantes aquí, se considera que es de bajo índice glucémico, por lo que sólo ligeramente eleva los niveles de azúcar en la sangre cuando se consume.

Como bono adicional a sus capacidades edulcorantes, el xilitol previene las caries e infecciones del oído, promueve la pérdida de peso, los huesos y ayuda a fortalecer y dientes. Se encuentra generalmente en forma de polvo en tu tienda local de alimentos saludables. Se recomienda probar una muestra o un comprar un pequeño paquete primero para asegurarte de que te gusta el sabor antes de la compra de una bolsa grande, ya que cuesta mucho más que el azúcar.

9.- Melaza

La melaza es un endulzante alternativo natural al azúcar refinado que se extrae de diversos cereales (arroz, cebada, maíz, etcétera), bayas, frutas o vegetales por un proceso de fermentación. De entre todos los endulzantes, es la que se lleva el primer lugar en cuestiones de salud y nutrición. La melaza suele ser mucho más suave, digestible y más nutritiva y sana que cualquier azúcar refinada o edulcorante artificial. Tiene un contenido muy alto en hidratos de carbono y vitaminas del grupo B, así como minerales, principalmente potasio, calcio, ácido fosfórico, hierro, cobre y magnesio.

El alto contenido en hidratos de carbono hace que la melaza sea de utilidad para deportistas, como remedio contra las agujetas y para una rápida recuperación, así como para aquellos que realizan trabajos físicos y mentales intensos. Por ejemplo, la melaza o miel de caña, se obtiene mediante la extracción del jugo de caña, el cual se somete a un proceso de cocción hasta que se evapora el agua y se concentra el azúcar natural de la fruta. Su sabor es parecido al regaliz. Cuanto más oscura sea esta melaza, más intenso será su sabor y más nutrientes tendrá. Esta melaza se puede utilizar como endulzante de tés, licuados, jugos, aguas o postres

10.- Azúcar mascabado integral

El azúcar mascabado sin refinar es un alimento que, consumido con moderación, es beneficioso para nuestro organismo ya que la glucosa nos proporciona energía necesaria para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Pero no todo el azúcar es igual de sano, ya que el azúcar refinado carece de nutrientes. Sólo cuando la energía que nos proporciona el azúcar es de liberación lenta, lo que ocurre con el azúcar integral, nuestro organismo se beneficia de la acción de sus vitaminas y minerales. Mientras que el azúcar refinado ha perdido todos sus nutrientes y se convierte en un hidrato de carbono simple, que en nada beneficia a nuestra salud.

El azúcar, que se obtiene a partir de la caña de azúcar (Saccharum officinarum), nos aporta 386 calorías por cada 100 gramos, siendo lo aconsejable para una persona sana, consumir 70 gramos por día. El azúcar integral o moreno es muy rica en hidratos de carbono, contiene casi un 95%, nos aporta vitaminas del tipo B (B1 y B2) y altos contenidos de Vitamina A como también ácido pantoténico. El color amorronado del azúcar mascabado delata la presencia de fibras solubles de fácil absorción y digestión.

La energía que proporciona el azúcar y la glucosa, es necesaria para el buen funcionamiento de nuestro cerebro, los ojos, el sistema nervioso, los músculos, los glóbulos rojos y nos dan la energía necesaria para afrontar nuestros quehaceres diarios. Pero estos beneficios se pierden cuando se trata de azúcar refinado ya que ha perdido sus nutrientes en el proceso de blanqueado.

http://www.lavidalucida.com/10-endulzantes-alternativos-al-azucar-refinada.html

3. Ingesta diaria aceptable.

El azúcar está en el punto de mira de diversas organizaciones por su vinculación con ciertos problemas de peso. Sin embargo, se trata de un compuesto prácticamente imprescindible para nuestro día a día. ¿Cuál es la cantidad diaria recomendada que debemos ingerir? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo de azúcar de una persona con una masa corporal normal no debe superar el 5% de la ingesta calórica diaria, es decir unos 25 gramos aproximadamente.

A este respecto los hidratos de carbono como la glucosa, proporcionan unas 4 kilocalorías por gramo, mientras que las grasas son alimentos mucho más energéticos, aportando una energía de unas 9 kilocalorías por gramo ingerido.

Como explica el doctor Dennis Bier, director del Centro de Investigación de Nutrición Infantil en el Colegio de Medicina de Baylor “sí, el consumo de azúcar y el peso han aumentado, pero asignar una causalidad a esta asociación es una falacia. Los análisis de estos datos no apoyan un papel único del azúcar, per se, en el incremento o reducción del peso” apunta el investigador.

En cualquier caso, lo realmente importante para evitar la obesidad es la combinación de los distintos tipos de compuestos calóricos dentro de una dieta equilibrada combinada con el deporte. Para ello los especialistas recomiendan tomar alrededor de un 55% de hidratos de carbono, aproximadamente un 30% de grasas y cerca de un 15% de proteínas.

https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/cuanto-azucar-es-recomendable-tomar-al-dia-891402411275

4. Diferentes tipos de lípidos y cuáles deben ser las consideraciones para la elección de los aceites y grasas en la cocina

Grasas

Grasas saturadas:

Son consideradas como 'las grasas malas', ya que cuando se consumen en exceso pueden ocasionar problemas de colesterol y trastornos de circulación. Hay que tener en cuenta que el consumo elevado de este tipo de grasas, junto con el colesterol procedente de la comida, puede ocasionar serios problemas cardíacos, debido al endurecimiento de las arterias (aterosclerosis).

La mayoría de las grasas saturadas provienen de alimentos de origen animal como las carnes rojas y la mantequilla. Los aceites de palma y de coco también son ricos en estas grasas.

Grasas insaturadas:

La mayoría de las grasas insaturadas son aceites, ya que a temperatura ambiente se encuentran en estado líquido. Son grasas beneficiosas para la salud porque regulan el nivel de colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares. Pueden ser:

Grasas monoinsaturadas: presentes en el aceite de oliva, de colza, los frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia o anacardos), cacahuetes, aguacates y sus aceites.

Grasas poliinsaturadas: se encuentran en el aceite de girasol, aceite de pescado, aceite de soja, maíz, azafrán, y también en pescados azules como el salmón, el atún, las sardinas…

A su vez, las grasas poliinsaturadas se subdividen en distintos tipos, destacando por sus propiedades dos clases:

La grasa omega 3 están presentes en multitud de pescados como pescados azules (el salmón, la caballa, el atún, la sardina, la trucha o las anchoas; y también en distintos frutos secos y aceites como las nueces, semillas de colza, semillas de soja y sus aceites. El omega 3 más conocido es el ácido linolénico.

La grasa omega 6 las podemos encontrar en las semillas de girasol, el germen de trigo, el sésamo, las nueces, la soja, el maíz y sus aceites. El más conocido es el ácido linoleico.

El ácido linoleico y el ácido linolénico no pueden ser sintetizados en el organismo y, por lo tanto, deben ser obtenidos a través de la dieta (ácidos grasos esenciales).

Grasas trans: estas grasas se producen mediante un proceso químico que se denomina hidrogenación y que consiste en añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales. Este procedimiento se emplea con el fin de potenciar el sabor y mejorar la textura de los productos alimenticios, prolongando su vida útil con un bajo coste. Sin embargo, la hidrogenación provoca que una parte de las grasas poliinsaturadas se transformen en grasas saturadas de las que, como hemos visto, no es conveniente abusar. Por ello, es aconsejable consultar las etiquetas para comprobar si contiene grasa trans, y limitar su consumo.

Fosfolípidos

El aporte de ácidos grasos es de menor importancia que en el caso de los triglicéridos. Estos intervienen en las funciones de transporte de lípidos y también tienen un papel estructural constituyendo la membrana celular.

Colesterol

Desempeña diferentes funciones dentro del organismo, aunque no se le considera un nutriente esencial. Entre sus funciones destacan:

Estructural: es básico en la formación de la membrana celular.

Precursor en la síntesis de hormonas sexuales como la testosterona y cortisol.

Precursor en la síntesis de sales biliares: éstas emulsionan los ácidos grasos para hacerlos más solubles en el agua, facilitando su absorción.

Los podemos encontrar en los siguientes alimentos: nata, yema de huevo, manteca, tocino, mantequilla, leche, aceite de coco, carne magra, frutos secos, aguacate, aceites de oliva, de semillas, etcétera. Pescado azul, como el salmón, la trucha, las sardinas, el atún.

Alimentos ricos en fosfolípidos:

Huevos.

Carnes.

Alimentos ricos en colesterol:

Hígado de cerdo.

Sesos de ternera.

Carne de ternera.

Yema de huevo.

http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/tipos-de-lipidos-3476

Para reducir la producción de aldehídos escoge un aceite o grasa con un alto contenido de lípidos saturados o monoinsaturados, preferentemente con más del 60% para uno u otro o más del 80% para los dos tipos combinados, y con un contenido bajo en polinsaturados, de menos del 20%.

El aceite de oliva "porque tiene sobre el 76% de monoinsaturados, el 14% de saturados y apenas 10% de polinsaturados y los monoinsaturados y saturados son mucho más resistentes al proceso de oxidación".

Al cocinar, no parece importar si el aceite de oliva es extra virgen o no. "Los niveles antioxidantes presentes en los productos con extra virgen son suficientes para protegernos de la oxidación causada por el calor".

Y tercero, guarda siempre el aceite dentro de un armario, fuera del alcance de la luz y trata de no reutilizarlos, ya que eso también conlleva la acumulación de productos dañinos.

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150728\_salud\_mejores\_aceites\_para\_cocinar\_ig

5. Deterioro de las grasas como se termina.

Cuando fríes o cocinas a altas temperaturas (a unos 180C) se produce un cambio en las estructuras moleculares de los aceites y grasas que se utilizan.

Pasan por un proceso que se llama oxidación, por el cual reaccionan con el oxígeno en el aire para formar aldehídos y peróxidos lípidos.

A temperatura ambiente sucede algo similar, pero mucho más despacio. Cuando los lípidos se ponen rancios también se oxidan.

Consumir o inhalar aldehídos, incluso en pequeñas cantidades, ha sido asociado a un mayor riesgo de cardiopatías y cáncer.

Un proceso químico que lo cambia todo

"Encontramos que los aceites ricos en polinsaturados, el aceite de maíz o el aceite de girasol, generaron niveles muy altos de aldehídos".

Eso me sorprendió, porque siempre pensé que el aceite de girasol era "saludable".

"El aceite de girasol y el de maíz están bien siempre y cuando no los calientes mucho, como para freír o cocinar. Es un hecho químico simple que hace que algo que se cree que es saludable se convierta en algo que es muy dañino a temperaturas estándar para freír".

El aceite de oliva y el de colza generaron muchos menos aldehídos, igual que la mantequilla y la grasa de ganso.

El motivo es que estos aceites son más ricos en ácidos grasos saturados y monoinsaturados, y estos son mucho más estables cuando se calientan.

De hecho, las grasas saturadas apenas pasan por esa reacción de oxidación.

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150728\_salud\_mejores\_aceites\_para\_cocinar\_ig