

BLOQUE 9

Introducción a los aceites vegetales

¿Qué es un aceite vegetal?

Sustancia grasa obtenida habitualmente por presión de las semillas o frutos de plantas oleaginosas, como las almendras dulces, el germen de trigo, la rosa mosqueta...

Composición

Fracción saponificable (contiene ácidos grasos)
+
Fracción insaponificable (contiene vitaminas, pigmentos, polifenoles, esteroides...)

Usos

A nivel oral:

Fuente de ácidos grasos. Añadir 1 cucharada al día en la ensalada, cremas o purés

A nivel tópico:

Para el cuidado de la piel, uñas, cabello, rituales de belleza. Excelente vehículo para aceites esenciales.

Selección del aceite vegetal en función de su actividad

Aceites vegetales: extracción y calidad

Aceite vegetal virgen

Obtenido por primera presión en frío de semillas o frutos oleaginosos, por procedimientos mecánicos u otros medios físicos en condiciones que no alteren su composición

Aceite vegetal refinado

Aceite virgen o crudo se somete a diversos procesos

Oleato

Se obtiene macerando la planta en aceite vegetal que actúa como solvente y dejando que las plantas vayan traspasando sus principios activos. Pasado un tiempo se filtra la mezcla y el líquido obtenido presenta las moléculas afines a este aceite vegetal

Aceites vegetales: ¿BIO o no BIO?



Resumen

Si realizamos primera presión en frío de una semilla o fruto de una planta oleaginosa obtenemos... **Un aceite vegetal virgen**

Si a este aceite vegetal, se le somete a un procedimiento de eliminación de ácidos grasos, olores, ceras y pigmentos, obtenemos... **Un aceite vegetal refinado**

Si maceramos una planta aromática en aceite vegetal y la filtramos posteriormente obtenemos... **Un oleato**

terpenic.com/edu