

El minuto de Mayo Clinic

5 sugerencias para cocinar con aceites más sanos

Video	Audio
Angie Murad	“Bueno, tanto el aceite de canola como el de oliva son muy versátiles”.
Título: Angie Murad Dietista Programa de Vida Sana de Mayo Clinic	“Son magníficos para muchas recetas diferentes, incluso repostería”.
Gráfico: Reducir el riesgo de diabetes tipo 2 enfermedades cardiovasculares	La dietista Angie Murad dice que usar aceites insaturados, en lugar de grasas saturadas, puede ayudar a reducir la incidencia de afecciones crónicas, como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
Angie Murad Gráfico: (Flecha hacia arriba) Bueno o HDL (Flecha hacia abajo) Malo o LDL	Los aceites vegetales y de semillas contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que aumentan el colesterol bueno, o colesterol HDL, y ayudan a reducir el colesterol malo, o colesterol LDL.
Gráfico: Sabroso: Maní (cacahuete), sésamo (ajonjolí) Marinar Saltear Nuez Aderezos	Murad también indica que los aceites de semillas, como el de maní (cacahuete) y de sésamo (ajonjolí) tienen sabor más fuerte y mayor punto de humeo, por lo que son estupendos para marinar y saltear. El menor punto de humeo del aceite de nuez lo convierte en el mejor para los aderezos.
Gráfico: Todos los aceites tienen muchas calorías	Solo recuerde que todos los aceites tienen muchas calorías.
Angie Murad	“Por ello, hay que usarlos con moderación”.
	Murad dice que hay que equipar la cocina con utensilios antiadherentes y un aceite en spray como este...
Angie Murad	“y solo rociarlo en la sartén”...
	permite reducir la cantidad de aceite necesaria para preparar cada plato.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.