

Madrid, martes 16 de mayo de 2023

Proponen un nuevo método para clasificar los aceites y grasas comestibles según su calidad nutricional

- La clasificación, desarrollada por investigadores del Instituto de la Grasa (IG-CSIC), pretende promover distintas opciones de alimentos saludables y nutritivos para los consumidores
- En este nuevo sistema, el aceite de oliva virgen obtiene la máxima puntuación



El estudio aporta un respaldo científico a la elección de los aceites más saludables. / CSIC

El Instituto de la Grasa (IG), centro de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha llevado a cabo un estudio en el que propone un nuevo sistema de puntuación o clasificación que evalúe la calidad nutricional de los

aceites y las grasas comestibles. Esta investigación ha sido publicada en la revista [Nutrients](#).

Los aceites y grasas son una parte esencial de la dieta humana, pero seleccionar la mejor opción entre la gran variedad de productos disponibles puede ser un desafío tanto para los productores de alimentos como para los consumidores. Por años, las grasas y aceites comestibles han estado en el punto de mira por su alto contenido calórico e incluso por su relación con las enfermedades cardiovasculares, no siempre de forma acertada y con suficiente evidencia científica. En consecuencia, algunos aceites como los refinados o los altos en ácidos grasos omega-6 han recibido una mala prensa, no siempre justificada.

El sistema de puntuación de calidad nutricional fue creado utilizando un modelo que consideró como criterios de evaluación la constitución de los compuestos de naturaleza lipídica en los diferentes aceites y grasas comestibles. Unos compuestos para los que las principales organizaciones internacionales ofrecen recomendaciones dietéticas y alegaciones en materia de salud. El algoritmo asignó una serie de puntos a cada compuesto recogido en el modelo, considerando su contenido en cada aceite o grasa particular. Los puntos se sumaron y las grasas y aceites se clasificaron de acuerdo al percentil correspondiente.

En respuesta a este problema, investigadores del Instituto de la Grasa han desarrollado esta nueva clasificación con el fin de ayudar a las personas a elegir opciones más saludables. El estudio evaluó 32 aceites comestibles y descubrió que el aceite de oliva virgen ocupó el primer lugar con una puntuación de 100, seguido del aceite de lino y los aceites de oliva y orujo de oliva. Todos los aceites vegetales, excepto la margarina y el aceite de coco, así como las grasas del pescado clasificaron por encima del 50. El resto de grasas animales evaluadas tuvieron puntuaciones por debajo de 50. Además, se encontró que los ácidos grasos saturados pueden predecir la puntuación y, por lo tanto, la calidad nutricional de los aceites.

"En muchas ocasiones, a los científicos, pero también a los dietistas-nutricionistas, nos preguntan cuál es el aceite más saludable o si un aceite determinado es más saludable que otro. Hasta hoy, dábamos una respuesta, que, si bien estaba basada en nuestros conocimientos en la materia, no tenía un respaldo en un estudio concreto. Con el score que proponemos en este estudio, esperamos dar precisamente ese respaldo, dado que los criterios que hemos empleado son los de las recomendaciones dietéticas y alegaciones en salud de las principales organizaciones internacionales", indica el investigador principal del estudio **Javier Sánchez Perona (@Manutridos)**.

El sistema de clasificación de calidad nutricional propuesto tiene como objetivo promover opciones de alimentos saludables y nutritivos para los consumidores y proporcionar a los productores de alimentos una herramienta valiosa para seleccionar aceites de alta calidad para sus productos, asegurando que cumplan con los requisitos nutricionales. Además, se espera que esta investigación fomente un mayor interés y conocimiento sobre la importancia de elegir aceites y grasas saludables para una dieta equilibrada.

Aída García-González, Angelica Quintero-Flórez, María-Victoria Ruiz-Méndez and Javier S. Perona. **Virgin Olive Oil Ranks First in a New Nutritional Quality Score Due to Its Compositional Profile.** *Nutrients*.
DOI: doi.org/10.3390/nu15092127

Erika López y Sara Adán / CSIC Comunicación Andalucía y Extremadura

comunicacion@csic.es