

Infografía – Guía Visual de Aceites de Cocina

Aceite de Oliva

Punto de humo: 160-190°C

Uso recomendado: Aderezos, Salteados

Característica: Sabor intenso

Aceite de Canola

Punto de humo: 204°C

Uso recomendado: Freír, Hornear

Característica: Sabor neutro

Aceite de Coco

Punto de humo: 177°C

Uso recomendado: Repostería, Freír

Característica: Sabor tropical

Aceite de Aguacate

Punto de humo: 271°C

Uso recomendado: Freír, Asar

Característica: Rico en vitamina E

Comparativa de Aceites de Cocina

Aceite	Saturadas	Monoinsaturadas	Poliinsaturadas
Oliva	14%	73%	11%
Canola	7%	63%	28%
Coco	82%	6%	2%
Aguacate	12%	74%	14%

Datos basados en promedios. Los valores pueden variar según la marca y el método de producción.