

Cuántas veces se puede reutilizar el aceite de cocina sin poner en riesgo nuestra salud

19/01/2025



El aceite de cocina, un ingrediente esencial en muchas recetas, es a menudo subestimado en cuanto a su vida útil. ¿Cuántas veces podemos reutilizarlo sin poner en riesgo nuestra salud o la calidad de nuestros alimentos? La respuesta, como muchas cosas en la cocina, no es tan simple como un número exacto.

¿Por qué no es tan sencillo?

La cantidad de veces que se puede reutilizar el aceite depende de varios factores:

- **Tipo de aceite:** Los aceites más refinados, como el de girasol, suelen soportar menos reutilizaciones que otros como el de oliva.
- **Temperatura de cocción:** Cocinar a temperaturas muy altas acelera la degradación del aceite.
- **Alimentos fritos:** Los alimentos muy grasos o con mucha harina pueden contaminar el aceite más rápidamente.
- **Almacenamiento:** Un buen almacenamiento, en un recipiente hermético y en un lugar fresco y oscuro, prolonga la vida útil del aceite.

¿Cuál es la recomendación general?

Aunque algunos estudios sugieren que el aceite podría reutilizarse hasta 25 veces bajo condiciones ideales, **la recomendación general es no reutilizarlo más de 2-3 veces.** Después de este número, el aceite comienza a descomponerse, generando compuestos que pueden ser perjudiciales para la salud y alterar el sabor de los alimentos.

¿Qué pasa si lo reutilizo más veces?

Reutilizar el aceite más de lo recomendado puede tener las siguientes consecuencias:

- **Producción de compuestos nocivos:** El aceite degradado produce sustancias potencialmente cancerígenas y que pueden dañar el sistema cardiovascular.
- **Alteración del sabor:** Los alimentos fritos en aceite reutilizado muchas veces pueden adquirir un sabor rancio y desagradable.
- **Pérdida de propiedades nutricionales:** El aceite pierde parte de sus propiedades antioxidantes con cada reutilización.

¿Cómo saber si el aceite está en mal estado?

- **Olor y sabor:** Si el aceite huele o sabe a rancio, es hora de desecharlo.
- **Color oscuro:** El aceite se oscurece con el uso, pero si el cambio de color es muy notable, es una señal de degradación.
- **Aparición de espuma:** Una excesiva formación de espuma durante la fritura indica que el aceite está en mal estado.
- **Partículas sólidas:** La presencia de partículas sólidas en el aceite es un signo de contaminación.

¿Cómo desechar el aceite usado?

Nunca viertes el aceite usado por el desagüe. Esto puede obstruir las tuberías y contaminar el medio ambiente. Lo ideal es:

- **Recolectarlo en un recipiente cerrado:** Utiliza una botella de plástico limpia y seca para almacenar el aceite usado.
- **Entregarlo en un punto de recogida:** Muchos supermercados y municipios cuentan con puntos de recogida para aceite usado.