

A-205

ACEITE DE AGUACATE POR PRESIÓN EN FRÍO – UNA NOVEDAD SALUDABLE

Cecilia Requejo¹, Cynthia Lund¹, Anne White¹, Marie Wong², Tony McGhie¹, Laurence Eyres³, Linda Boyd¹, Allan Woolf¹

¹ HortResearch, Mt Albert Research Centre, Private Bag 92 169, Mt Albert, Nueva Zelanda

² Institute of Food, Nutrition & Human Health, Massey University, Private Bag 102-904, Auckland, NZ

³ Oils and Fats Specialist Group, NZIC, PO Box 25499, St Heliers, Auckland, Nueva Zelanda

Los aceites son el componente más importante del aguacate, pues constituyen una parte significativa de la sustancia seca de la carne (mesocarpio) y son responsables del sabor y de la textura gustativa que los consumidores exigen en esta fruta. La extracción del aceite del aguacate se ha realizado desde hace muchas décadas. Sin embargo, el uso predominante del aceite hasta la actualidad, ha sido cosmético. Esto ha sido así principalmente por la alta estabilidad del aceite y su contenido en vitamina E (α -tocoferol). Para el uso cosmético, la extracción química, o a temperatura alta, es aceptable y ha sido el método clásico de extracción comercial. Algunas industrias alimentarias de Nueva Zelanda han desarrollado recientemente técnicas de extracción por presión en frío comercialmente viables y se han analizado estos aceites. El aceite extraído tenía un color verde brillante y HortResearch dispone de un panel sensorial especializado para realizar un análisis sensorial de las muestras de aceite. Las características positivas del aceite del aguacate descritas por los miembros del panel fueron de ahumado, con sabor a nuez, a mantequilla y ligeramente picante. Las características negativas señaladas fueron de sabor a pescado, rancio y a pintura. Estas últimas características se indicaron al analizar muestras de aceites extraídos incorrectamente (p. ej., aceites extraídos a partir de fruta podrida o de aceites oxidados). También se ha llevado a cabo una serie de análisis químicos de este aceite y se ha comprobado que contiene una amplia gama de compuestos con conocidos beneficios para la salud. El alfa-tocoferol, que se ha relacionado con la reducción de las enfermedades cardiovasculares, se encuentra aproximadamente en una cantidad de 12 a 15 mg/g de aceite en el producto obtenido por presión en frío. Los niveles de beta-sitosterol fueron aproximadamente de 4.5 mg/g de aceite. Los fitoesteroles (incluyendo b-sitosterol) inhiben la absorción intestinal de colesterol en el ser humano, disminuyendo los niveles plasmáticos de colesterol total y de LDL, y pueden prevenir el cáncer de colon, mama y próstata. Se detectó una amplia gama de pigmentos liposolubles (carotenoides) en el aceite obtenido por presión en frío, como carotenos, xantofilas y una cantidad importante de clorofila. También es importante, desde el punto de vista sanitario, la presencia de luteína (una xantofila), que se ha relacionado con la reducción de trastornos por manchas oculares y el riesgo de cataratas. Las relaciones entre los ácidos grasos monoinsaturados (oleico y palmitoleico) y saturados (palmítico), y entre los ácidos grasos poliinsaturados (linoleico y linolénico) y saturados, analizadas en los aguacates de NZ revelaron una comparación favorable desde el punto de vista sanitario con los del recomendado aceite de oliva. Se discutirá cómo los aspectos de procesado pueden afectar a la calidad del aceite, en términos de su posibilidad de almacenamiento y presencia de compuestos saludables. Claramente, el aceite de aguacate es un aceite “saludable”, posiblemente más que el de oliva y hay que promover estos beneficios saludables, tanto del aceite como de la fruta fresca.