



Suele ser considerado como un aceite menos saludable, pero lo cierto es que aunque se encuentre en una menor posición que el aceite de oliva en cuanto a sus diferentes beneficios nutricionales, la realidad es que es una excelente fuente de grasas cardiosaludables.

Como de buen seguro sabrás, es un tipo de aceite que se obtiene a partir de las [semillas de girasol](#), y está constituido en un 99.9% por grasa.

Beneficios del aceite de girasol

- **Alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados:** de ellos destacan el ácido linolénico y el ácido linoleico. Ambos son esenciales para [prevenir enfermedades cardiovasculares](#), al reducir los niveles de colesterol total y triglicéridos.
- **Alto contenido en vitamina E:** junto el aceite de oliva, el aceite de girasol destaca a su vez por su riqueza en vitamina E, un antioxidante natural que ayuda a proteger a nuestro organismo de la acción de los radicales libres, ayudando a su vez a prevenir enfermedades degenerativas y cáncer.

¿Cómo consumir el aceite de girasol para disfrutar de sus propiedades?

A diferencia de lo que ocurre con el aceite de oliva (que es muy habitual consumirlo crudo, sobretodo con pan, en ensaladas o acompañado de tomate), es muy común que el aceite de girasol sea sólo utilizado para la cocción, especialmente en frituras.

Aceite de Girasol Alto Oleico

Información:

Aceite obtenido por prensado y extracción con solvente (hexano) de la variedad de semilla *Heliantus annuus* (Girasol)

Análisis	Valores Límites
Humedad y comp. Volátiles	Máx. 0,2 %
Acidez (% Ácido oleico)	Máx. 1,5%
Materia Insaponificable	Máx. 1,0%
Flash Point	> 121°C
Ácido Oleico	70 – 92%
Ácido Linoleico	2 c – 20%
Ácido Linolénico	0 – 0,3%
Sedimento (Pat)	Máx. 0,30%

NORMA DE CALIDAD PARA LA COMERCIALIZACION DE GIRASOL

NORMA IX

RUBROS	BASES	TOLERANCIA DE RECIBO	BONIFICACIONES	REBAJAS	OBSERVACIONES
Contenido de Materia Grasa S.S.S. y L. (1)	42%	-----	Para valores superiores a 42% a razón de 2% por cada % o fracción proporcional.	Para valores inferiores a 42% a razón de 2% por cada % o fracción proporcional.	-----
Acidez de la Materia Grasa	1,5 % (2)	-----	-----	Para valores superiores a 1,5% a razón de 2,5% por c/ % o fracción proporcional.	-----
	2,0 % (3)	-----	-----	Para valores superiores a 2% a razón de 2,5% por c/% o fracción proporcional.	-----
Materias Extrañas	-----	3,0 %	-----	Hasta la tolerancia de recibo (3,0%) a razón de 1,0% por cada % o fracción proporcional.	Para valores superiores a 3,0% se rebajará a razón de 1,5% por cada % o fracción proporcional.
Humedad	11,0 %	14,0 %	-----	(4)	-----
Chamico	Libre	0,25 %	-----	Se rebajará a razón de 0,1% por cada semilla en 100 gramos.	Esta escala se aplicará asimismo para mercadería que exceda la tolerancia de recibo.

Fob Quality Commercial Parameters

Crude Sunflower Oil	
FFA (as oleic):	Basis 2% Max 3% non reciprocal allowance of 2:1
Moisture and Impurities:	Max 0.50%

*standard Sunoil contract specs only trade with the above specifications, however it should be possible to trade with additional specs, including Phosphorus Basis 200ppm Max 250ppm.