

Ficha Técnica del Aceite de Girasol

El aceite de girasol es un **líquido oleoso de color amarillo** que se obtiene de las semillas de la planta de girasol (*Helianthus annuus*). Es valorado por su riqueza en **ácidos grasos insaturados**, especialmente el ácido linoleico (Omega-6) y el ácido oleico (Omega-9), además de ser una fuente natural de **Vitamina E**.

Propiedades Físico-Químicas

Las características físicas y químicas pueden variar ligeramente según el tipo de procesamiento (refinado, prensado en frío, alto oleico), pero generalmente se ajustan a los siguientes parámetros de referencia:

Parámetro	Valor de Referencia	Unidad
Densidad (a 15°C)	0,924 - 0,926	g/cm ³
Índice de Saponificación	188 - 194	mg KOH/g
Índice de Yodo	118 - 145	g 2V100g
Índice de Refracción (a 25°C)	1,4659 - 1,4721	-
Punto de Inflamación (Punto de Fulgor)	> 250 (FDS)	°C
Solubilidad en Agua	Insoluble	-

Composición y Datos Nutricionales

El aceite de girasol está compuesto esencialmente por **triacilgliceroles** (98 a 99%).

Composición en Ácidos Grasos (Valores aproximados)

- **Ácido Linoleico** (Omega-6): 35 - 62%
- **Ácido Oleico** (Omega-9):
 - Variedad normal: 25 - 42%
 - Variedad **Alto Oleico**: 75 - 90%
- **Ácido Palmítico** (Saturado): 4 - 7%
- **Ácido Linolénico**: Bajo contenido (\leq 0,2%)

Valor Nutricional (porción de $\sim 13 \text{ ml}$, equivalente a 1 cucharada sopera)

Componente	Valor Aproximado	% Valor Diario (VD*)
Valor Energético	$\sim 120 \text{ kcal}$	-
Grasas Totales	12 g	15%
Grasas Saturadas	1 g	4,5%
Grasas Trans	0 g	-

- **Otros Componentes:** No contiene cantidades significativas de carbohidratos, proteínas, fibra dietética ni sodio.
- **Vitaminas y Antioxidantes:** Rico en **Vitamina E**, que posee una importante **función antioxidante**.

VD = Valores Diarios de referencia basados en una dieta de 2.000 kcal.

Usos y Seguridad

- **Usos Recomendados:** Es ampliamente utilizado en la **cocina diaria** para freír, saltear, aderezar y cocinar en general, debido a su sabor neutro y suave. También es un ingrediente común en formulaciones **cosméticas** para el cuidado de la piel.
- **Seguridad:** A temperaturas normales, no presenta peligro tóxico. Para el manejo industrial, la Ficha de Datos de Seguridad (FDS) completa debe ser solicitada al fabricante.