

## Aceite de nuez - walnut oil

En la Antigua Grecia las nueces se asociaban con la buena memoria por su parecido con el cerebro humano. Los romanos las consideraban el alimento de los dioses, puesto que su color amarillo cobrizo, olor intenso y sabor frutoso les eran muy agradables tanto para la vista, el olfato y el gusto.

Algunos de los beneficios más importantes del Aceite de Nuez son: aportar significativas cantidades de Omega 3 y Omega 6, las cuales son difíciles de encontrar en otros alimentos; favorecer el buen funcionamiento de los músculos, cerebro y sistema nervioso central debido a sus altas dosis de vitaminas B1 y B6 y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este óleo natural contiene ácidos Alfa-linolénico, y antioxidantes, todos aquellos vulnerables al calor, pero los conserva libre de descomposición debido a que es elaborado a través del método de prensado en frío.

Un estudio publicado por Journal Circulation reportó, como evidencia clínica, que personas que consumieron Aceite de Nuez durante cuatro semanas, al terminar el periodo habían mejorado sus niveles de colesterol, funcionalidad de vasos sanguíneos y otros factores relacionados con la salud cardiovascular.

Es utilizado frecuentemente por expertos en la gastronomía mediterránea, tanto en comidas cocidas y crudas, aunque recomiendan usarlo en alimentos fríos como carpaccios y como aderezo para ensaladas y vinagretas.

Nombre INCI: Juglans Regia oil

Origen materia prima: Chile

### Composición de ácidos grasos (%)

C14 (ácido mirístico)	máx. 0,1
C16:0 (ácido palmítico)	7 - 7,7
C16:1 (ácido palmitoleico)	0 - 0,4
C17:0 (ácido heptadecanoico)	0 - 0,1
C18:0 (ácido esteárico)	2,1 - 2,8
C18:1 (ácido oleico) Omega 9	15,1 - 19,6
C18:2 (ácido linoleico) Omega 6	58 - 62
C18:3 (ácido linolenico) Omega 3	11 - 15

C20:0 (ácido eicosanoico)	máx. 0,3
C20:1 (ácido eicosenoico)	máx. 0,3
C22:0 (ácido behémico)	máx. 0,2
C22:1 (ácido erúxico)	máx. 0,1

#### Propiedades físicas y químicas

Método de extracción	Prensado en frío
Apariencia	Líquido transparente de color amarillo intenso
Olor	Olor característico
aceitoso suave (libre de olores rancios y externos )	
Densidad a 20° C en g/cm <sup>3</sup>	PE 2.2.5 0,920 - 0,930
Índice de acidez mg KOH/g	PE 2.5.1 máx. 0,5
Índice de yodo	PE 2.5.4 147 - 156
Índice de peróxidos en meq.O <sub>2</sub> / Kg	PE 2.5.5 máx. 10
Índice de refracción	PE 2.2.6 1,4748 - 1,4753