

Freír las verduras con aceite de oliva virgen puede ser más saludable que cocerlas

- La fritura en aceite de oliva virgen extra es la técnica que produce mayores incrementos asociados de los fenoles.
- Compuestos fenólicos previenen cáncer, diabetes o degeneración macular.
- El uso de aceite de oliva virgen extra durante la fritura de las hortalizas incrementa su contenido de grasa y reduce su humedad.

Freír las verduras va a resultar más saludable que cocerlas. Claro, siempre que lo hagamos con aceite de oliva virgen extra. Investigadores de la [Universidad de Granada](#) aseguran que la fritura en este tipo de aceite es la **técnica culinaria que más aumenta la fracción fenólica de las hortalizas** frescas incluidas en la dieta Mediterránea, como los tomates, patatas, calabazas y berenjenas.

Hortalizas y aceite de oliva se asocian a la prevención de patologías crónico degenerativas. En un artículo publicado en la revista [Food Chemistry](#), muestran que las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra (AOVE) mejoraron su capacidad antioxidante y el contenido de **compuestos fenólicos, que previenen patologías crónico degenerativas** como [cáncer](#), [diabetes](#) o degeneración macular.

El objetivo de este estudio era determinar el efecto de la aplicación de diversas **técnicas culinarias sobre la capacidad antioxidante** y el contenido de compuestos fenólicos totales e individuales en las hortalizas consumidas de la [dieta mediterránea](#).

En la población española, esta dieta se caracteriza por un alto consumo de hortalizas y AOVE; ambos **son una fuente importante de fenoles dietarios**, cuyo consumo se ha asociado a la prevención de patologías crónico degenerativas. Este tipo de antioxidantes pueden verse modificados durante el procedimiento doméstico de los alimentos, ya sea por la pérdida o el incremento en sus concentraciones.

Con esta finalidad, los investigadores diseñaron un experimento en el que cocinaron porciones de 120 gramos de cubos de patata (*Solanumtuberosum*), calabaza (*Cucurbitamoschata*), tomate (*Licopersicumesculentum*) y berenjena (*Solanummelongena*) sin semillas ni piel. Las hortalizas fueron **fritas y salteadas en AOVE, así como hervidas en agua o en una mezcla** de agua y AOVE. Los experimentos fueron controlados para garantizar todas las condiciones de procesamiento, y se mantuvo constante la proporción entre el vegetal y el medio de cocción, según las recetas tradicionales españolas.

Mejora el cocinado aunque incrementa la densidad calórica de los alimentos. Los resultados demostraron que el uso de [aceite de oliva](#) virgen extra durante la fritura de las hortalizas **incrementa su contenido de grasa y reduce su humedad**, mientras que en el resto de técnicas este efecto no se observa.

Vieron que se produce una transferencia de fenoles desde el AOVE hacia los vegetales, **enriqueciéndose éstos con compuestos fenólicos exclusivos del aceite** que no se encuentran presentes de forma natural en las hortalizas frescas. “Por tanto, podemos afirmar que la fritura es la técnica que produce mayores incrementos asociados en la fracción fenólica, lo que supone una mejora en el proceso de cocinado, aunque incrementa la densidad calórica de los alimentos a causa de la cantidad de aceite absorbido”, destaca Samaniego.

Más fotos relacionadas

by Kalooga

- La siesta, también para los bebés: sirve para que el recién nacido consolide su aprendizaje

- Nada de ayuno: los empachos de las navidades se contrarrestan con comidas ligeras
- Cuidar los huesos: al hacer la compra cargamos en cada brazo el doble del peso recomendado

