

Freír verduras con aceite de oliva genera propiedades saludables

El Nacional Web

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) informan que las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra (AOVE) mejoran su capacidad antioxidante y el contenido de compuestos que contienen previenen enfermedades crónicas como el cáncer, diabetes o degeneración muscular.

El propósito de este estudio era determinar el efecto de la aplicación de diversas técnicas culinarias sobre el contenido de compuestos totales e individuales en las hortalizas consumidas en la dieta mediterránea.

Esta dieta en la población española se caracteriza por un alto consumo de hortalizas y AOVE, ambo se han asociado a la prevención de patologías degenerativas.

Con esta finalidad, los investigadores diseñaron un experimento, las hortalizas fueron fritas y salteadas en AOVE, así como hervidas en 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.

Los resultados demostraron que el uso de AOVE 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.

Esto se debe a que se produce una transferencia de fenoles desde el AOVE hacia los vegetales, enriqueciéndose de compuestos fenólicos exclusivos del aceite que no se encuentran presentes de forma natural en las hortalizas frescas.

La investigadora destaca que cada vegetal cocinado desarrolló un perfil de fenoles, contenido de humedad, grasa, materia seca y actividad antioxidante determinada por las características originales de los vegetales frescos y por la técnica de cocción aplicada.