

Las verduras fritas son más sanas que las cocidas



Un equipo de científicos de la **Universidad de Granada** (España) ha demostrado que las verduras fritas con aceite de oliva mejoran sus propiedades saludables con respecto a su capacidad antioxidante y al contenido de compuestos fenólicos, que previenen el cáncer, la diabetes o la degeneración macular. El trabajo ha sido publicado en la revista *Food Chemistry*.

Las hortalizas frescas consumidas en la dieta mediterránea se caracterizan también por ir acompañadas de un **consumo frecuente de aceite de oliva virgen extra**. Tanto las hortalizas como el aceite de oliva son una fuente importante de fenoles o compuestos fenólicos ya asociados por muchos estudios anteriores a la prevención de enfermedades crónico degenerativas.

Para comprobar el efecto de las técnicas culinarias en las verduras, los investigadores realizaron un experimento con **papas, calabazas, tomates y berenjenas**. Todas ellas, sin piel ni semillas, fueron preparadas de distintas formas: fritas y salteadas con aceite de oliva virgen extra, hervidas con agua o cocinadas con una mezcla de aceite de oliva y agua.

Los alimentos cocinados fueron examinados mediante distintos métodos como la determinación por cromatografía líquida de alta eficacia del contenido de compuestos fenólicos de las hortalizas. Los resultados evidenciaron que **el empleo del aceite de oliva virgen extra** para la fritura, no solo no modificó los fenoles totales sino que incrementó el contenido en grasa y redujo la humedad de las verduras, algo que no sucedió con el resto de procesamientos culinarios.

“Al comparar el contenido de fenoles totales con respecto a las hortalizas frescas encontramos tanto incrementos como reducciones según la técnica aplicada. El aceite como medio de transferencia de calor incrementa el contenido en compuestos fenólicos en las verduras, frente a otras técnicas culinarias como el hervido donde la

*transferencia de calor se produce a través del agua”, explica **Cristina Samaniego**, coautora del estudio.*

La causa de esta mejora en las propiedades de las hortalizas se debe a que el aceite de oliva **transfiere fenoles hacia ellas**, enriqueciéndolas con compuestos que no se encuentran de forma natural en las hortalizas frescas.

*“Cuando el contenido de fenoles de la hortaliza cruda es alto, el contenido de fenoles totales se incrementa aún más si se incluye AOVE durante el procesamiento y la aplicación de tratamientos de hervido no afecta las concentraciones finales. Debemos resaltar, por tanto, que la fritura y el salteado conservan y enriquecen la composición fenólica”, **aclara Samaniego.***

Muy Interesante