

Las verduras fritas son más sanas que las cocidas

Agencias

25/06/2015 16:55

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 patata, calabaza, tomate y berenjena.

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.