

Las verduras fritas con aceite de oliva son más saludables que las cocidas

[Inicio](#) > Internacionales | Publicado el Martes, 23 de Junio del 2015

Las verduras fritas con aceite de oliva son más saludables que las cocidas



Las verduras fritas con aceite de oliva son más saludables que las cocidas / El Universal / Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) demostraron que las verduras fritas con aceite de oliva mejoran su capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos, que previenen patologías crónico degenerativas como el cáncer, la diabetes o la degeneración macular. En un artículo publicado en la revista Food Chemistry, los científicos comprobaron que la fritura en aceite de oliva virgen extra (AOVE) es la técnica culinaria que más aumenta la fracción fenólica de las hortalizas frescas incluidas en la dieta mediterránea. Es decir, alimentos como la patata, la calabaza, el tomate y la berenjena mejoran en el proceso de cocinado. Para llevar a cabo el estudio 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, reseñó el portal de rtve. Así, frieron y saltearon las hortalizas en aceite y también las hirvieron en agua o en una mezcla de agua y AOVE. Controlaron los experimentos para garantizar todas las condiciones de procesamiento, y se mantuvo constante la proporción entre el vegetal y el medio de cocción. Las verduras procesadas se mantuvieron en condiciones adecuadas para la determinación de

humedad, grasa, materia seca y fenoles totales, así como la medida de la capacidad antioxidante por diferentes métodos. 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. "Al comparar el contenido de fenoles totales con respecto a las hortalizas frescas encontramos tanto incrementos como reducciones según la técnica aplicada", explicó una de las autoras de este trabajo, la profesora de la UGR Cristina Samaniego Sánchez. "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", aclara. Esto se debe a 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. Todas las técnicas culinarias incrementaron la capacidad antioxidante de los cuatro vegetales; solo hubo reducción o ausencia de cambios significativos después de la cocción en agua en casos específicos. La investigadora de la UGR 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. "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", manifestó Samaniego. "El tratamiento culinario que incluye agua puede ser recomendable cuando los alimentos son consumidos junto con el medio de cocción, y la adición de AOVE mejora el perfil fenólico y compensa las deficiencias de los alimentos crudos", señala la investigadora.

Con Información de **El Universal**

www.entornointeligente.com

Visite también www.mundinews.com | www.eldiscoduro.com | www.tipsfemeninos.com | www.economia-venezuela.com | www.politica-venezuela.com | www.enlasgradas.com | www.cualquiervaina.com | www.espiasdecocina.com | www.videojuegosmania.com

Síguenos en Twitter @entorno

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

Vecinos bloquean paso en oposición al Gobierno

Ellas quieren más desarrollo cultural

La buena vida en Playa Ventura

Exportero del Saprissa pide €200 millones por divorcio

Tokio: celebra 25 años de manga, anime y videojuegos

Recuerdan con nostalgia la muerte de monseñor Sanabria

Cuando lo ocasional es una opción

Gardel vive



Otras noticias de interés

"Nexo con EU acelerará la reforma económica en Cuba"

Tokio: celebra 25 años de manga, anime y videojuegos

La verdad detrás del caso del hombre que le cortó todo por la mitad a su ex

VENEZUELA// BOLIVIA: Colquiri militarizado ante posible pugna minera

El Barça se monta el infierno en casa

Avion// ARGENTINA: Escuela de seducción: conquistar un millonario, el sueño de miles de rusas

El Carabobeño resiste tras préstamo de bobinas

La buena vida en Playa Ventura

San Carlos listo para recibir a 3 mil atletas

Otras noticias de interés

VENEZUELA// VENEZUELA: Exxon estudia viabilidad comercial en zona disputada con Guyana

Gmail lanza función que cancela envío de correos

Arranca la jornada definitiva de la investidura de Cifuentes

Freddie Spencer: "Mi 'feeling' es que este Mundial es de Rossi"

Los funcionarios podrán recuperar parte de la paga extra y días libres

Avion// Otra vez el cine catástrofe

EN VIDEO: Le cortó la nariz a su compañero por intentar maniobra con espada samurai

Avion// Otra vez el cine catástrofe

VENEZUELA// Heridos 21 soldados surcoreanos tras hundirse un puente de madera durante unas maniobras





