

# Las verduras fritas son más saludables que cocidas

Alberto  
Castro

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que freír verduras en Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) es mucho más saludable. Los científicos han comprobado que las verduras fritas con AOVE mejoran la capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos que previenen patologías crónicas degenerativas como cáncer, diabetes o degeneración acular.

La dieta mediterránea en la población española se caracteriza por el consumo de hortalizas y AOVE, cuyo consumo se asocia a la prevención de patologías crónicas degenerativas, informa la [UGR](#) en una nota.

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.

## FRITAS HERVIDAS O CON MEZCLA DE AGUA Y AOVE

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.

Los resultados demostraron que el uso de AOVE durante la fritura incrementa su contenido en grasa y reduce humedad mientras que en el resto de técnicas no se observa este efecto.

## EL AOVE TRANSFIERE FENOLES A LOS VEGETALES

“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.

La investigadora de la UGR destaca que cada vegetal 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.

### *Otras noticias*

### **Comentarios**

Comentarios!

| [Curiosidades](#), [La mirada de todos](#) |