

## Las verduras fritas en aceite de oliva virgen extra son más saludables que las cocidas

LOS BENEFICIOS AUMENTAN EN HORTALIZAS COMO LA PATATA

Investigadores de la Universidad de Granada han publicado un estudio en el que demuestran que las verduras fritas con aceite de oliva tienen más propiedades saludables que las cocidas, ya que la fritura con aceite de oliva virgen extra produce mayores incrementos asociados a los fenoles, unos antioxidantes que previene patologías crónico degenerativas como el cáncer.



Verduras y frutas | Foto: EFE/Archivo

EFE | Madrid | Actualizado el 23/06/2015 a las 11:53 horas

Un estudio de **investigadores** de la Universidad de Granada demuestra que las **verduras fritas con aceite de oliva** tienen más propiedades saludables que las cocidas.

Los científicos afirman en concreto que la fritura en aceite de oliva virgen extra es la técnica que produce mayores **incrementos asociados de los fenoles**, unos antioxidantes cuyo consumo previene patologías crónico degenerativas como cáncer, diabetes o degeneración macular.

Esos efectos beneficiosos aumentan especialmente en las hortalizas incluidas en la dieta mediterránea, como la **patata**, calabaza, **tomate** y berenjena.

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

La **dieta mediterránea** se caracteriza por un alto consumo de **hortalizas** y aceite de oliva virgen extra. Ambos son una fuente importante de **fenoles dietarios**, cuyo consumo se ha asociado a la prevención de patologías crónicas degenerativas.

Con esta finalidad, los investigadores diseñaron un experimento en el que **cocinaron** porciones de 120 gramos de cubos de patata, calabaza, tomate y berenjena sin semillas ni piel. Las hortalizas fueron fritas y salteadas en aceite de oliva virgen extra, así como hervidas en agua o en una mezcla de agua y aceite.

Los resultados demostraron que el uso de aceite de oliva virgen extra 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.

"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 una de las autoras del trabajo, la profesora Cristina Samaniego Sánchez.

Otras noticias que te pueden interesar...

Graban a unos narcos descargando droga en la playa a plena...



Miki Nadal es José Miguel, el hermano de los gemelos de...

La Sexta TV - Programas

Errejón, sobre el núcleo irradiador: "No siempre es fácil..."



La Sexta TV - Programas

Miley Cyrus se ofrece a limpiarte la casa desnuda

EuropaFM - Noticias

En otros medios...

Partner

Cinco coches donde no metería ni a mi peor enemigo (fotos)



Autobild.es

Partner

9 palabras cuyo significado en español te sorprenderá



Babbel

Partner

Lyon, el destino ideal para un fin de semana

Renfe



Partner

Cómo invertir y salir ileso

Vici

[recomendado por](#)

Compartir en:

