

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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según indica una nueva investigación fritar las verduras en aceite de oliva aumenta la capacidad antioxidante de las mismas y el contenido de compuestos fenólicos.

24 de junio de 2015 a las 19:06 hs



Las verduras fritas en aceite de oliva serían más saludables que las cocidas. Foto: EFE

Un grupo de científicos de la Universidad de Granada revelaron que las verduras fritas en aceite de oliva extra virgen mejoraron su capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos.

El estudio fue publicado en la revista Food Chemistry y nació con el fin de 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 en la dieta mediterránea.

Tanto las hortalizas como el aceite de oliva extra virgen son ricos en fenoles dietarios, y su consumo está asociado a la prevención de patologías crónico generativas como cáncer, diabetes o degeneración macular.

El artículo informa que los antioxidantes pueden verse modificados durante el procesado doméstico de los alimentos y que éste puede tanto aumentar las propiedades de estos como disminuirlas.

Para visualizar que sucedía con ellos los investigadores cocinaron porciones de 120 gramos de cubos de papa, calabaza, tomate y berenjena sin semillas ni piel y las fritaron e hirvieron para después evaluar.

Las frituras se realizaron con aceite de oliva extra virgen, mientras que para hervirlas lo hicieron solo con agua, y

con una mezcla de agua y aceite de oliva.

Los resultados mostraron que las verduras procesadas se mantuvieron en condiciones adecuadas para la determinación de humedad, grasa, materia seca, fenoles totales y la medida de la capacidad antioxidante por diferentes métodos. Y revelaron que el uso de aceite de oliva extra virgen durante la fritura de las hortalizas incrementa su contenido de grasa y reduce su humedad, algo que no sucedió con las otras técnicas.

La autora de la investigación Jessica del Pilar Ramírez afirmó que “cuando el contenido de fenoles de la hortaliza es alto, el contenido de fenoles totales se incrementa aún más si se incluye aceite durante el procesamiento y la aplicación de tratamiento hervido no afecta las concentraciones finales”. Por ese motivo resalta que saltar o freír en aceite de oliva no sólo mantiene sino que enriquece la composición fenólica.