

## Estudio reveló que las verduras fritas en aceite son más saludables

23.06.2015 16:29



Foto | Pixabay

Investigadores de la Universidad de Granada demostraron que la fritura en aceite de oliva virgen extra es la técnica culinaria que más aumenta la fracción fenólica de las hortalizas frescas (papa, calabaza, tomate, berenjena, etc.), lo que supone una mejora de estos alimentos en el proceso de cocción.

En un artículo publicado en la revista *Food Chemistry*, un grupo de científicos comprobó que las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra mejoraron su capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos, que previenen patologías crónico-degenerativas como el cáncer, la diabetes o la degeneración muscular.

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 hortalizas consumidas de la dieta Mediterránea.

Con esta finalidad, 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 cáscara.

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.

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, según

recoge *InfoSalus*.

Paralelamente se completó el estudio con la determinación por Cromatografía Líquida de Alta Eficacia (HPLC, por sus siglas en inglés) del contenido de compuestos fenólicos individuales característicos de las hortalizas.

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.