

Las verduras fritas son más sanas que las cocidas

Los mejores alimentos para un corazón sano

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)



Un equipo de científicos de la Universidad de Granada (España) ha demostrado que **las verduras fritas con aceite de oliva mejoran sus propiedades saludables con respecto a su capacidad antioxidante y al contenido de compuestos fenólicos**, que previenen el [cáncer](#), la diabetes o la degeneración macular. El trabajo ha sido publicado en la revista *Food Chemistry*.



Las hortalizas frescas consumidas en la [dieta mediterránea](#) se caracterizan también por ir acompañadas de un consumo frecuente de aceite de oliva virgen extra. **Tanto las hortalizas como el aceite de oliva son una fuente importante de fenoles o compuestos fenólicos** ya asociados por muchos estudios anteriores a la prevención de enfermedades crónico degenerativas.

Para comprobar el efecto de las técnicas culinarias en las [verduras](#), los investigadores **realizaron un experimento con patata, calabaza, tomate y berenjena**. Todas ellas, sin piel ni semillas, fueron preparadas de distintas formas: fritas y salteadas con aceite de oliva virgen extra, hervidas con agua o cocinadas con una mezcla de aceite de oliva y agua.

Los alimentos cocinados fueron examinados mediante distintos métodos como la determinación por cromatografía líquida de alta eficacia del contenido de compuestos fenólicos de las hortalizas. **Los resultados evidenciaron que el empleo del aceite de oliva virgen extra para la fritura, no solo no modificó los fenoles totales sino que incrementó el contenido en grasa y redujo la humedad de las verduras**, algo que no sucedió con el resto de procesamientos culinarios.

“Al comparar el contenido de fenoles totales con respecto a las hortalizas frescas encontramos tanto incrementos como reducciones según la técnica aplicada. 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 Cristina Samaniego, coautora del estudio.

La causa de esta mejora en las propiedades de las hortalizas se debe a que **el aceite de oliva transfiere fenoles hacia ellas, enriqueciéndolas con compuestos que no se encuentran de forma natural en las hortalizas frescas**.

“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. Debemos resaltar, por tanto, que **la fritura y el salteado conservan y enriquecen la composición fenólica**”, aclara Samaniego.

Los mejores alimentos para un corazón sano

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)

