

# Las verduras más sanas son las fritas en aceite de oliva

Un estudio demuestra que freír las hortalizas mejora sus propiedades en mayor medida que la cocción



## Redacción. Granada

Los productos incluidos en la dieta mediterránea son los más saludables, pero, ¿cómo cocinarlos para que no pierdan estas propiedades? Un estudio de la Universidad de Granada asegura que lo más adecuado es freír las verduras en aceite de oliva virgen extra, ya que es la técnica culinaria que mejora la capacidad antioxidante de las hortalizas frescas, como la patata, la calabaza, el tomate o la berenjena. Además, consigue aumentar los compuestos fenólicos, que previenen patologías crónico degenerativas como cáncer, diabetes o degeneración macular.

La dieta mediterránea en la población española 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 crónico degenerativas, informa la universidad. 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.

Para el estudio, 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 experimentos fueron controlados para garantizar todas las condiciones de procesamiento, y se mantuvo constante la proporción entre el vegetal y el medio de cocción, según las recetas tradicionales españolas.

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

## El aceite transfiere fenoles a los vegetales

Esto se debe a que se produce una transferencia de fenoles desde el aceite de oliva virgen extra hacia los vegetales, enriqueciéndose éstos con compuestos fenólicos exclusivos del aceite que no se encuentran presentes de forma natural en las hortalizas frescas.

"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.

Todas las técnicas culinarias incrementaron la capacidad antioxidante de los cuatro vegetales; solo hubo reducción o ausencia de cambios significativos después de la cocción en agua en casos específicos.

La investigadora de la UGR destaca que cada vegetal cocinado 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.

"Cuando el contenido de fenoles de la hortaliza cruda es alto, el contenido de fenoles totales se incrementa aún más si se incluye aceite durante el procesamiento y la aplicación de tratamientos de hervido no afecta las concentraciones finales. Debemos de resaltar, por tanto, que la fritura y el salteado conservan y enriquecen la composición fenólica.

El tratamiento culinario que incluye agua, puede ser recomendable cuando los alimentos son consumidos junto con el medio de cocción, y la adición de aceite de oliva virgen extra mejora el perfil fenólico y compensa las deficiencias de los alimentos crudos", indica la investigadora.

#### **INFORMACIÓN RELACIONADA:**

---

[La dieta mediterránea alinea el colesterol 'bueno' \(27/04/15\)](#)