

Freír con aceite de oliva o cocer las verduras, ¿qué es más sano?

Hechos de Hoy / Carmen Rodríguez
Campos





Publicidad

Publicidad

Descárgate
gratuitamente
la aplicación de

HechosdeHoy
para iPad



Te sorprenderá

Publicidad

La pasión de servir

veteres

www.veteres.com
Siempre cerca de nuestros clientes

Publicidad



★ LO MÁS LEÍDO

TODO LISTO



**Kristen Stewart
harta del "sí
quiero" de Robert
Pattinson a FKA
Twig**

DIFERENTE ACABADO



**Apple Watch, el
reloj inteligente
desvela su precio
y sus diseños**

FALLOS Y MÁS FALLOS



**Nexus 5 y la
solución de sus
problemas con
Android 5.1.1
Lollipop**



Publicidad



Lejos de lo que se pudiera pensar un artículo publicado en la revista *Food Chemistry*, rompe con las creencias sobre lo saludable que pueden llegar a ser los alimentados cocidos frente a aquellos que se frien. Un grupo de expertos de la **Universidad de Granada** aseguraron que las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra (AOVE) mejoraron su capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos, que previenen patologías crónico degenerativas como cáncer, diabetes o degeneración macular.

El objetivo de este estudio, según informa la agencia especializada en noticias de ciencia Sinc, 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.

Este tipo de alimentación se caracteriza por un alto consumo de hortalizas y aceite de oliva virgen extra. Hay que recordar que ambos son una fuente importante de fenoles dietarios, cuyo consumo se ha asociado a la prevención de patologías crónico-degenerativas. Estos antioxidantes pueden verse modificados durante el procesado doméstico de los alimentos, ya sea por la pérdida o el incremento en sus concentraciones.

La finalidad directa del estudio no es otra que diseñar un experimento en el que cocinaron porciones de 120 gramos de cubos de patata (*Solanum tuberosum*), calabaza (*Cucurbita moschata*), tomate (*Lycopersicon esculentum*) y berenjena (*Solanum melongena*) sin semillas ni piel.

En el experimento, las hortalizas fueron fritas y salteadas en AOVE, así como hervidas en agua o en una mezcla de agua y aceite de oliva virgen extra. Las condiciones de procesamiento fueron controladas, y se mantuvo constante la proporción entre el vegetal y el medio de cocción, según las recetas tradicionales españolas.

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. Paralelamente se completó el estudio con la determinación por cromatografía líquida de alta eficacia (HPLC) del contenido de compuestos fenólicos individuales característicos de las hortalizas.

En los resultados definitivos se demostró que el empleo 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.

La experta aseguró que "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".

- Ver en **Hechos de Hoy**: [El cáncer de mama, sin solución por las hormonas del estrés](#)

Compartir:



[Volver arriba](#)



Noticias relacionadas:

El cáncer de mama, sin solución por las hormonas del estrés

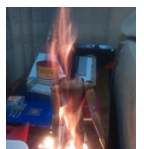
El parche inteligente que evita el pinchazo de insulina en la diabetes

Los efectos de los rayos ultravioletas en los niños

LO MÁS COMPARTIDO



EN UN PUÑO



CHISPAS

El sondeo de Mediaset que enciende la presión sobre Mariano Rajoy

Purpurina: una noche de San Juan espacial



Publicidad

BLOGS ON FIRE

DISPARATADA COMEDIA



Paul Feig y Melissa McCarthy alistan a los espías Jude Law y Jason Statham

Comentarios

Recuerde que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.



Comentar

Otras noticias de

SALUD



El cáncer de mama, sin solución por las hormonas del estrés

MOMENTOS ESTELARES



Víctimas de la Tortura, Ariana Grande, Salvador Allende y biografía de Abbado

LO ÚLTIMO



BOLIVIA MUY DÉBIL

Guerrero y su hat-trick ponen a Perú en semifinales frente a Chile



TRAPOS SUCIOS

Fortu estalla y Lola expulsada de Supervivientes, Vis a vis aguanta el envite



DIFERENTE ACABADO

Apple Watch, el reloj inteligente desvela su precio y sus diseños

El parche inteligente que evita el pinchazo de insulina en la diabetes

SABROSA Y ORIGINAL



Col china con frutas, una ensalada sana que se prepara volando

Los efectos de los rayos ultravioletas en los niños



SI AMAS LA POESÍA



SÍGUEME

