

Verduras fritas en aceite oliva tienen más propiedades saludables que cocidas

Granada, 23 jun.- Un estudio de investigadores de la Universidad de Granada demuestra que las verduras fritas con aceite de oliva tienen más propiedades saludables que las cocidas.

Los científicos afirman en concreto que la fritura en aceite de oliva virgen extra es la técnica que produce mayores incrementos asociados de los fenoles, unos antioxidantes cuyo consumo previene patologías crónicas degenerativas como cáncer, diabetes o degeneración macular, ha informado hoy la Universidad de Granada.

Esos efectos beneficiosos aumentan especialmente en las hortalizas incluidas en la dieta mediterránea, como la patata, calabaza, tomate y berenjena.

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 las hortalizas consumidas de la dieta mediterránea.

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 crónicas degenerativas.

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.

Con esta finalidad, los investigadores diseñaron un experimento en el que cocinaron porciones de 120 gramos de cubos de patata, calabaza, tomate y berenjena sin semillas ni piel.

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 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.

"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 del trabajo, la profesora Cristina Samaniego Sánchez.

Esto se debe, dice, a que se produce una transferencia de fenoles desde el aceite 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. EFE