

Te encuentras en Inicio / Secciones / Higiene e inocuidad alimentaria /

Peligros, vigilancia y prevención... el 'abc' de las buenas prácticas en los procesos de frituras

©Depositphotos

## Peligros, vigilancia y prevención... el 'abc' de las buenas prácticas en los procesos de frituras

Martes, 08 de abril 2025

**Nuestro habitual colaborador Félix Martín, experto en temas de seguridad alimentaria, sintetiza en este artículo cuáles son las claves para evitar cualquier tipo de peligro en los procesos de fritura, una de las técnicas culinarias más antiguas y más extendidas en las cocinas.**

La fritura es una de las técnicas culinarias más antiguas y más extendidas en las cocinas, especialmente en los países mediterráneos. Sin embargo, esta técnica no está exenta de peligros para el consumidor, sobre todo para aquellos especialmente aficionados al consumo de productos fritos. Por otra parte, un aceite de fritura deteriorado va en contra de las características sensoriales de los alimentos a consumir.

Afortunadamente, existen una serie de buenas prácticas preventivas para el manejo del aceite, así como unos mecanismos de vigilancia para los procesos de fritura.

### Los peligros

El aceite usado en las frituras, debido a la acción prolongada del calor, sufre un proceso de descomposición que hace que acabe convirtiéndose en no apto para el consumo. Se acumulan compuestos potencialmente tóxicos e irritantes para el aparato digestivo.

Este proceso de degradación depende de diferentes factores como:

- El tipo de aceite que se usa. el de oliva es el más resistente frente a los de semilla, el de palma o los hidrogenados, aunque por su precio no es el aceite más usado.
- La temperatura y tiempo de cocción (mayor degradación con valores más altos).
- El tipo de freidora (con zona fría, con filtro, etc.).
- El volumen del alimento (no sobrepasar 150 a 200 g de alimento por litro).
- El tipo de alimento (enharinados, empanados, rebozados, glaseados, etc.).

### La vigilancia

Pero ¿cómo saber si el aceite que se usa está en buenas condiciones o hay que cambiarlo? En este punto podemos recurrir a dos opciones: el control de los cambios en el aceite por parte del propio cocinero y el uso de pruebas analíticas rápidas.

En el primer caso, la mejor práctica es retirar el aceite antes de que aparezca el punto de humeo, es decir, aquella temperatura en la que el aceite empieza a descomponerse emitiendo compuestos gaseosos visibles (neblina azulada) y otros signos como olores desagradables, sabores ácidos y rancios, oscurecimiento, aumento de la viscosidad, disminución de la tensión superficial, presencia de espuma, de residuos y de películas en las paredes de la freidora.

Por su parte, las pruebas analíticas rápidas tienen como fin detectar aceites que sobrepasen el límite de compuestos polares permitidos por las normas de calidad. Existen diferentes métodos:

- Kits colorimétricos.
- Medición de la viscosidad.
- Sondeas electrónicas.

En la práctica, existe una buena correlación entre las medidas de percepción de cambios en el aceite y los resultados de las pruebas analíticas más objetivas, por lo que éstas pueden usarse para realizar controles periódicos o para establecer inicialmente un tiempo de vida útil para el aceite que estemos usando en nuestras instalaciones y con nuestros productos.

## La prevención

Podemos recordar algunas buenas prácticas que van a contribuir a trabajar con aceites de fritura en las mejores condiciones tanto de seguridad como de calidad alimentaria, a la vez que conseguiremos reducir el gasto de aceite:

- Tapar las freidoras, para minimizar las reacciones de oxidación.
- Retirar o filtrar los residuos del aceite (muchas freidoras incorporan sistemas de filtrado y recirculación del aceite).
- Cubrir los alimentos al freír por un máximo de 1-2 centímetros de aceite.
- Limitar la temperatura de fritura a 180° C y apagar la freidora si no se usa.
- Sacudir los alimentos empanados, rebozados, etc. antes de su introducción en la freidora.
- Minimizar la mezcla de aceites diferentes o la adición de aceite fresco al ya usado.

**Félix Martín** es licenciado en Veterinaria. Experto en formación en inocuidad e higiene de los alimentos y en gestión de Félix Martín la calidad. Especialista en restauración colectiva y divulgador, es miembro de la junta directiva de Sesal y autor de 'El libro negro de la seguridad alimentaria', editado por RCBooks. @: [felmargar@gmail.com](mailto:felmargar@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).