



Los aceites de oliva virgen, los mejores para freír según todas las evidencias científicas

10-05-2018

Con motivo de la celebración del III Congreso internacional de aceite de oliva virgen, olivar y salud, sus organizadores nos recuerdan las virtudes del aceite de oliva virgen para ser utilizado en frituras. Las evidencias demuestran que el mejor aceite para freír, por ser más resistente a la degradación, es el aceite de oliva virgen; posee altos niveles de polifenoles y de ácidos grasos monoinsaturados, además de ser bajo en ácidos grasos poliinsaturados.

Las evidencias científicas de las que se disponen señalan sin duda que los mejores aceites para freír son los aceites de oliva vírgenes. Gracias a su especial composición, poseen una excelente estabilidad térmica y oxidativa y, además, transfieren a los alimentos compuestos biosaludables.

La fritura es uno de los más antiguos métodos de preparación de los alimentos al mejorar su calidad sensorial, por la formación de compuestos aromáticos, y por aportarles un atractivo color y textura. Las altas temperaturas y el tiempo prolongado de uso en repetidas frituras producen una degradación progresiva del aceite, caracterizada por una compleja serie de reacciones químicas.

Las evidencias nos demuestran que el mejor aceite para freír, por ser más resistente a la degradación, es aquel que posee altos niveles de polifenoles y de ácidos grasos monoinsaturados y, por otra parte, bajos de ácidos grasos poliinsaturados. Estas características están asociadas a los aceites de oliva vírgenes.

Pero ¿y si los comparamos con otros aceites vegetales comestibles ampliamente utilizados en fritura, como el aceite de girasol? Este último es un aceite refinado que posee un alto porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados y una ausencia de polifenoles. Como ejemplo decir que, en tan solo tres horas de fritura, este aceite sufre una pérdida total de la vitamina E. Además, dada su composición, el aceite de girasol es más proclive a la degradación.

– **Un consejo práctico:** si no ha pasado por muchas frituras, se puede añadir aceite de oliva virgen nuevo al usado, que se encuentra en la freidora. Esto hace que se reemplacen los antioxidantes que se han degradado en las frituras anteriores y provoca una mejora en la estabilidad del aceite. En cualquier caso, lo más recomendable es desechar el aceite viejo una vez que se haya degradado y, sobre todo, lo que no debemos hacer nunca es mezclar aceites de diferentes tipos.

- Descubre los diez principales beneficios del consumo de aceite de oliva virgen.
- Encuentra la convocatoria de O_Live en nuestra 'Agenda' de ferias y congresos.

Noticias Relacionadas

- El 'abc' de las buenas prácticas para evitar peligros en los procesos de frituras
- Los diez principales beneficios del consumo de aceite de oliva virgen, avalados por la ciencia
- La verdad sobre las grasas: ¿qué son, qué función tienen y qué tipos debemos distinguir?
- Barbacoas, plancha y frituras demasiado cocinadas, un peligro para la salud
- El aceite de orujo de oliva se comporta mucho mejor en fritura, que los aceites de girasol