



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

Un estudio revela que es mejor método para cocinarlas que la cocción, porque se incrementa su capacidad antioxidante

**R. ROMAR**  
 REDACCIÓN / LA VOZ

Las preparaciones culinarias modifican el aporte nutricional de los alimentos. Es algo que se conoce, como también que el cocido y el hervido son las formas más saludables de cocinar, aunque muchos echen de menos algo más sabroso. Es la recomendación general, aunque hay excepciones, como la que acaba de demostrar un equipo de investigadores de la Universidad de Granada, que han probado que la fritura, o incluso mejor el salteado con aceite de oliva extra virgen, es la mejor técnica culinaria para aumentar la capacidad antioxidante y el contenido de compuestos fenólicos —que previenen patologías crónicas degenerativas como cáncer o diabetes— de las hortalizas frescas.

En el experimento, publicado en la revista científica *Food Chemistry*, patatas, calabazas, tomates y berenjenas fueron fritas y salteadas en aceite de oliva virgen extra, hervidas en agua o en una mezcla de agua y aceite. Y lo que se observó es que, en el primer caso, el aceite transmitió sus propiedades beneficiosas a las hortalizas, con lo que redoblaron sus propiedades saludables.

«Podemos afirmar que la fritura es la técnica que produce mayores incrementos asociados en la fracción fenólica, lo que supo-

## EL EXPERIMENTO

### HORTALIZAS

**Técnicas culinarias**  
**Todas las técnicas utilizadas para cocinar las hortalizas —fritura, salteado, cocción solo con agua y con un poco de aceite— incrementaron la capacidad antioxidante de los cuatro vegetales. Pero las dos primeras son las mejores.**

ne una mejora en el proceso de cocinado, aunque incrementa la densidad calórica de los alimentos a causa de la cantidad de aceite absorbido», explica Cristina Samaniego, profesora de Nutrición y Bromatología y coordinadora del estudio.

### «Algo esperable»

A Rosaura Leis, responsable del Grupo de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS), no le sorprenden los resultados del estudio. «Era algo esperable —apun-

ta—, porque el aceite de oliva está considerado como un alimento funcional y, aunque supone un aporte de grasas, es una grasa monoinsaturada, un ácido omega 9, que es saludable». Advierte que quizás las frituras, aunque sean con aceite de oliva virgen, no sean lo mejor para las personas obesas, porque supone un aporte extra de calorías, pero cree que, en todo caso, «es preferible que prescindan de otras calorías malas, porque el aceite de oliva está recomendado para mantener una dieta sana».

En el caso del experimento realizado en Granada, los resultados demostraron que el uso de aceite de oliva virgen extra durante la fritura de las hortalizas incrementó su contenido de grasa y redujo su humedad, mientras que con el resto de estas técnicas este efecto no se observa. Lo que se determinó es que se produce una transferencia de fenoles desde el aceite hasta los vegetales, enriqueciéndolos con compuestos fenólicos que son exclusivos del primer producto.