

Alteraciones del aceite por el uso de las freideras

La utilización de sartenes supone una mejor calidad del aceite que el uso de freidoras, según la profesora Concha Dobarganes, de la Universidad de Sevilla, que participó en las II jornadas de Nutrición y Dietética sobre Intolerancia y Alergia Alimentaria celebradas en Málaga.

Dobarganes explicó que el aceite experimenta modificaciones por efecto de los cambios de temperatura que repercuten en las características del producto, y que estos cambios suelen derivar en mayores alteraciones con el uso de freidoras.

La experta justificó estas afirmaciones en que la cantidad de aceite que se utiliza para cocinar alimentos en la freidora es mayor que en la sartén, en la que se añade con frecuencia grasa que no se ha usado y el lípido sufre menos cambios térmicos porque se suele emplear "lo que se va a gastar".

En contacto con el oxígeno

Dobarganes apuntó en estas II jornadas de Nutrición y Dietética sobre Intolerancia y Alergia Alimentaria que en el proceso de calentamiento del aceite, mayor en el caso de las freidoras, éste entra en contacto con el oxígeno, "el agente oxidante más importante", que degrada la sustancia, por lo que conviene que el período sea lo más corto posible, ya que en muchas ocasiones se utiliza "repetidamente".

También destacó la necesidad de que el aceite que se usa para freír los alimentos esté "lo menos degradado posible", ya que "se incorpora" a los productos y al mismo tiempo sirve como "transferencia de calor", y ha indicado la conveniencia de que se filtre para evitar la presencia de partículas sólidas.

Sin embargo, Concha Dobarganes considera que las costumbres de las amas de casa españolas son "muy sanas", ya que éstas suelen renovar el aceite cuando advierten modificaciones en sus características originales, como la aparición de

● Dobarganes considera que las costumbres de las amas de casa españolas son "muy sanas"

humo, la producción de espuma, o el color oscuro.

Entre estas costumbres ha resaltado la separación del aceite utilizado para cocinar productos como la patata y el pescado, ya que el primero es "noble y no comunica nada" a la grasa, mientras que el segundo añade otros lípidos.

Grado de alteración del aceite

La profesora de la Universidad de Sevilla, que disertó en las jornadas sobre la "Alteración de los lípidos por calor y agentes oxidantes", se refirió a un estudio elaborado sobre la cantidad de compuestos de degradación que contiene el aceite para determinar su grado de alteración.

Según el informe, basado en 175 muestras de establecimientos de las ocho provincias que forman la comunidad andaluza, aproximadamente el treinta por ciento de ellos tiene aceite con una alteración "un poco mayor" que la autorizada, aunque no tienen "prácticamente ninguna consecuencia a nivel nutricional", ha precisado.

