

La fritura como técnica culinaria

La fritura constituye un método tradicional de preparación de alimentos, que actualmente se ha convertido en una de las técnicas culinarias más extendidas del mundo.

El calentamiento continuo del aceite a elevadas temperaturas lleva consigo la desnaturalización y formación de compuestos no deseables que pueden trasladarse al alimento y constituir un problema para la salud.

La elección adecuada de la materia prima, la fritura a temperatura óptima y la sustitución del aceite en el momento oportuno, son la mejor garantía para elaborar alimentos fritos seguros

Consejos destinados a los consumidores para una correcta fritura de alimentos

¿Qué debo de hacer para lograr una fritura saludable y cuidar el medio ambiente?

> La elección y conservación de la materia prima

A la hora de comprar el aceite recuerde lo siguiente:

- Utilice únicamente aceites comestibles adquiridos en establecimientos autorizados.
- En el momento de la compra, compruebe que los envases se encuentran etiquetados y con los precintos de garantía íntegros.
- El aceite seleccionado es determinante en la calidad del alimento frito.
- Los aceites comestibles más recomendados tanto desde el punto de vista nutricional como por su estabilidad durante la fritura, son aquellos con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados. De todas las materias primas utilizadas, el aceite de oliva es el de mayor contenido en estos ácidos.
- Conserve el aceite en lugar oscuro, fresco y en recipientes cerrados, pues el calor, el aire, la humedad y la luz actúan como factores que favorecen el deterioro del aceite.



> Durante la fritura

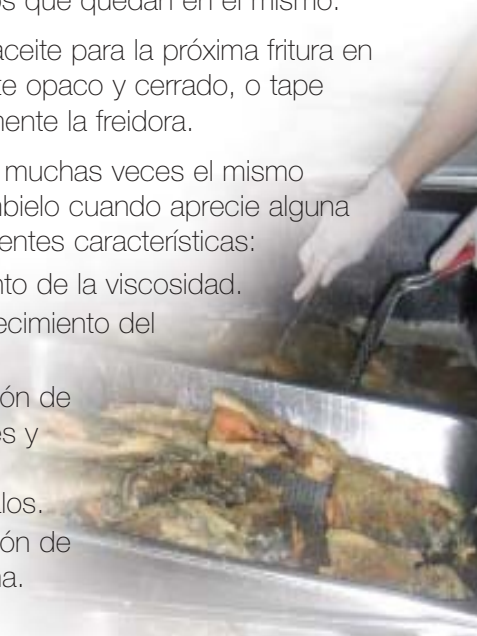
Cuando prepare los alimentos, tenga en cuenta lo siguiente:

- No mezcle diferentes tipos de aceite.
- Utilice abundante cantidad de aceite para que los alimentos queden completamente sumergidos.
- Añada el alimento cuando el aceite alcance la temperatura adecuada. Si se introduce cuando esté frío, no se formará una corteza en la superficie, y el alimento se impregnará de aceite.
- Cuando fría alimentos congelados procure introducir los mismos en pequeñas cantidades con el fin de no provocar un brusco descenso de la temperatura.
- La superficie de los alimentos que se vayan a poner en contacto con el aceite de freír, debe estar lo más seca posible.
- Los alimentos más idóneos para la fritura son aquellos ricos en albúmina (huevo) y los que contienen almidón (patatas, harinas), por eso conviene acondicionar los alimentos por medio de enharinados y/o rebozados, antes de freirlos.

> Después de la fritura

Trate de forma adecuada el aceite después de usarlo:

- Cuando el alimento esté frito, retírelo cuidadosamente y colóquelo sobre una rejilla para que desprenda aceite o bien sobre papel absorbente.
- Si utiliza más de una vez el aceite es conveniente colarlo para retirar los restos de alimentos que quedan en el mismo.
- Guarde el aceite para la próxima fritura en un recipiente opaco y cerrado, o tape adecuadamente la freidora.
- No reutilice muchas veces el mismo aceite, cámbielo cuando aprecie alguna de las siguientes características:
 - Aumento de la viscosidad.
 - Oscurecimiento del aceite.
 - Aparición de sabores y olores anómalos.
 - Aparición de espuma.



> Eliminación del aceite usado

El aceite usado es un contaminante para el medio ambiente y por tanto se debe tratar adecuadamente:

- No lo vierta por el desagüe.
- Recójalo en un recipiente adecuado y entréguelo en un punto limpio de su localidad.