

## 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 baño de fritura en el momento oportuno, son la mejor garantía para elaborar alimentos fritos seguros**

**Consejos destinados a los profesionales 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

La primera condición para una buena fritura es acertar con la elección del aceite o grasa, para ello recuerde:

- Utilice únicamente aceites o grasas comestibles comercializados en establecimientos autorizados.
- En el momento de la compra, compruebe que sus envases están perfectamente etiquetados y precintados.
- Los aceites o grasas 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 o grasa en lugar oscuro, fresco y en recipientes herméticamente cerrados, pues el calor, el aire, la humedad y la luz actúan como factores que favorecen su deterioro o desnaturalización.



## > La Fritura

Recuerde estos consejos cuando elabore alimentos fritos:

- Caliente el aceite o grasa a fuego moderado evitando la producción de humo. Este humo nos indica que se ha superado la temperatura crítica y que se inicia la formación de compuestos no deseados.
- Realice la fritura a la temperatura óptima que se sitúa entre 175° C y 180° C.
- Evite la hidrólisis que acelera la desnaturalización del aceite o grasa, haciendo que los alimentos que se vayan a freír tengan su superficie lo más seca posible.
- Reboce previamente los alimentos glaseados y descongelados.
- Evite la oxidación del baño de fritura, tapándolo después de cada uso para protegerlo de la luz y el aire.
- Elimine los restos de alimentos que aceleran la desnaturalización del baño de fritura, filtrándolo después de cada uso.
- Evite la mezcla de diferentes tipos de aceites y/o grasas porque su distinta temperatura crítica hace que esta práctica sea no recomendable.
- No rellene la freidora con aceite o grasa si la que tiene ha comenzado a desnaturalizarse.

## > El Momento idóneo para sustituir el aceite o grasa

La renovación del baño de fritura deberá realizarse cuando el nivel de compuestos polares sea igual o superior al 25%.



## > Indicadores de degradación del baño de fritura

Los siguientes aspectos nos pueden servir como indicadores de la degradación paulatina de la materia prima:

- Aumento de la viscosidad.
- Disminución de la temperatura a la que empieza a humear el aceite, momento conocido como "punto de humo".
- Oscurecimiento del baño de fritura.
- Aparición de sabores y olores anómalos.
- Aparición de espuma.

## > El destino del aceite usado

El aceite o grasa usada en la fritura es un residuo contaminante para el medio ambiente y por tanto debe ser tratado adecuadamente.

- No lo vierta por el desagüe.
- Recójalo en un recipiente adecuado e identificado con la leyenda "Aceite Usado" y entréguelo a un gestor autorizado, para su tratamiento.