

Seguridad alimentaria

Fritura

de los alimentos

¿Quién puede resistirse a unas deliciosas patatas fritas? Aunque debemos procurar huir de los alimentos fritos y decantarnos por cocinarlos con otros métodos más saludables, el proceso de fritura es mucho más que simplemente sumergir los alimentos en aceite. Saber cómo hacerlo correctamente nos ayudará a evitar que pierdan todo su valor nutritivo.

Durante el proceso de fritura, el aceite sufre una disminución de su calidad y una modificación de su estructura, debido a la humedad que aporta el alimento, el aire que penetra en el aceite y la elevada temperatura. Tanto si se dispone de una freidora como si se utilizan sartenes tradicionales, se podrán aplicar las siguientes prácticas:

- **Mantener el aceite** en la oscuridad o tapado cuando no se utilice.
- **Filtrar el aceite** con frecuencia para eliminar las partículas sólidas.
- **Reponer** la freidora o la sartén con aceite nuevo frecuentemente.
- **Desech**ar el aceite cuando se forme espuma, cambie su viscosidad, su color se acentúe o adquiera un olor desagradable.



Un apunte!

El aceite usado no lo debemos tirar a la basura. Existen contenedores específicos para su reciclaje.

¿Qué es la **acrilamida**?

Durante la fritura de algunos alimentos, como las patatas, se puede formar acrilamida, un contaminante que se puede formar en determinados alimentos (patatas y cereales) durante los tratamientos de calor (fritura y asados principalmente). Tiene efectos tóxicos en el sistema nervioso y está clasificado como posible cancerígeno en humanos, pero su presencia en alimentos se reduce aplicando prácticas culinarias sencillas.

Su presencia se puede reducir aplicando unas sencillas prácticas. Antes de freír las patatas cortadas, es mejor dejarlas un rato en remojo y escurrirlas bien. No se deben freír a más de 175°C (antes de que el aceite empiece a humear). Se debe evitar que adquieran un color marrón oscuro y, al freírlas, debemos procurar que la pieza quede totalmente sumergida en aceite, para hacer una cocción uniforme.