
¿Cueces? O ¿Frías las verduras con aceite de oliva virgen extra? (Aceites, Opinión)

06, julio



*¡Hola! Hoy quiero plantearte una pregunta, **¿Cueces? O ¿Frías las verduras con aceite oliva virgen extra?***



Hace poco se publicó en la sección noticias de esta web, una relacionada con este tema la cual puedes ver haciendo clic [aquí](#).

*Esta noticia ha cobrado mayor importancia debido a la publicación de **un estudio que ha realizado la Universidad de Granada sobre la técnica culinaria que genera en los alimentos de nuestra dieta mediterránea una mayor capacidad antioxidante**, puedes leer el artículo que ha publicado la Universidad de Granada en la noticia que he mencionado arriba.*

¿Qué ventajas y desventajas tiene el freír los alimentos con aceite de oliva virgen extra?



El estudio mencionado, hace referencia a las verduras, pero el aceite de oliva virgen extra también es utilizado para freír otro tipo de alimentos, como carnes, pescados, etc.

Desde mi punto de vista y según mi propio gusto personal en cuanto al consumo de alimentos fritos, prefiero consumirlos fritos con aceite de oliva virgen extra, que fritos con otros tipos de aceites vegetales.

Volviendo a la investigación que han realizado en la Universidad de Granada, **las hortalizas incluidas en la dieta Mediterránea como lo son la patata, la calabaza, el tomate y la berenjena, aumentan el contenido de compuestos fenólicos y antioxidantes existentes en el propio alimento al ser freídas con aceite de oliva virgen extra.**

Estas sustancias ayudan a prevenir patologías crónicas degenerativas como el cáncer, la diabetes o la degeneración macular.

Según esto, se podría asegurar que el freír las verduras con aceite de oliva virgen extra es una gran ventaja porque nos previene de padecer ciertas enfermedades, pero también hay que señalar que al freír un alimento, da igual el tipo de aceite que utilicemos, la densidad calórica del mismo también aumenta, por lo que las personas que deben llevar una dieta para reducir el colesterol, deben tenerlo muy en cuenta.

Para las personas que no padecen ningún tipo de restricción, **el estudio demuestra que es más sano consumir las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra que consumirlas fritas con otro tipo de aceite o hervidas.**

¿Qué ventajas y desventajas tiene el cocer los alimentos con aceite de oliva virgen extra?

Según lo expuesto en el citado estudio, **solamente sería necesario consumir los alimentos cocidos cuando sean recomendados por nuestro médico.**

Al cocer una verdura, la transferencia de calor que se hace al alimento es a través del agua, aunque agregues aceite de oliva virgen extra a dicha agua, no va a transmitir las mismas propiedades que al freírlo, ya que el aceite no se disuelve con el agua.

Si analizamos el estudio con detenimiento, podemos sacar la conclusión de que **es más recomendable para nuestra salud, freír las verduras con aceite de oliva virgen extra que cocerlas**, ya que al freírlas, obtienen propiedades beneficiosas para nuestro organismo que nos protegen contra posibles enfermedades.

Siempre advertimos que hay que hacer un consumo moderado de los productos alimenticios porque generalmente, todos aportan beneficios a nuestro organismo en mayor o menor medida.

Desde Bodegas La Aurora siempre recomendamos que si tienes dudas sobre el consumo de algunos de nuestros productos, ya sea vino, vinagre o aceite de oliva, consultes siempre con tu médico para evitar posibles problemas.

El artículo y la recomendación que se hace en el mismo de consumir las verduras fritas con aceite de oliva virgen extra por las propiedades que aporta a nuestro organismo, está apoyado en el estudio que han realizado un grupo de excelentes investigadores de la Universidad de Granada y por esto nos hacemos eco de esta excelente noticia.

Para terminar el artículo, nos gustaría saber cómo cocinas tus alimentos, ¿eres de cocer? O ¿de

freír? No seas tímido y deja tu opinión en los comentarios. Un saludo y hasta la próxima semana.

Por **Rafael Espejo**.

Comentarios

Bodegas La Aurora - 20/07/2015 17:47

Buenas tardes Hernan,

Estamos totalmente de acuerdo contigo. Muchas gracias por tu comentario y nos alegramos que te guste el artículo :)

Un saludo!

Hernan Jimenez - 13/07/2015 13:46

Hola! Siempre que exista un aporte y sobre todo referido a nuestra salud, se agradece y recomienda.