

¿Cómo afectan las frituras a la salud?

Las grasas o lípidos son nutrientes que contienen los alimentos y que son empleados por el cuerpo para construir membranas celulares, tejido nervioso y hormonas. También se utiliza como combustible. Sin embargo, comer demasiadas frituras es dañino para la salud.

Cabe destacar que la grasa que se ingiere y no se quema en forma de energía, ni se utiliza para construir los elementos básicos del cuerpo se almacena en forma de células adiposas. Así el organismo se anticipa y previene aquellos momentos en que el alimento podría escasear.

Así mismo, un consumo excesivo de grasas en la alimentación se ha relacionado con el aumento del riesgo de obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, que es determinante de la resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico, riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y muerte prematura.

En la balanza

Las grasas:

- Aportan calorías y ácidos grasos esenciales.
- Ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, y sustancias con actividad antioxidante como los carotenoides.
- Son necesarias para mantener la piel y el cabello saludables, y la temperatura del cuerpo.
- Juegan un papel fundamental en el transporte, mejoramiento, liberación del sabor y en el desarrollo de una textura particular que gusta mucho, cuando los alimentos se fríen.

No obstante, las preparaciones fritas deben solo formar parte del menú ocasionalmente debido a que aumentan las grasas en la sangre y, en consecuencia, nos hace más propensos a sufrir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. Además, las

altas temperaturas pueden destruir algunas de las vitaminas y minerales de los alimentos, y recientes estudios sugieren el aumento de posibilidades de padecer de cáncer de colon y de seno.

Tips

- Cada alimento requiere de una óptima temperatura y de un tiempo para freír, pero básicamente estará listo cuando adquiera un color marrón dorado y se vuelva crujiente.
- Si se retira antes de tiempo o se introduce en un aceite que no esté bien caliente, la absorción del aceite aumenta súbitamente y el alimento se vuelve más grasoso y menos agradable al gusto.
- La cantidad de aceite que se absorbe durante la fritura es variable y va a depender no solamente del tiempo de cocción y de la temperatura, sino también, de la naturaleza de cada alimento.
- No mezcle aceite nuevo con el ya usado.
- Filtre siempre el aceite luego de cada fritura para así eliminar los restos de alimentos quemados que favorecen la descomposición de los aceites.
- Cambie el aceite frecuentemente, no lo reuse más de dos o tres veces.
- Elimine el exceso de aceite del alimento frito con papel absorbente.
- Una forma de reducir la absorción de aceite entre 20 y 50% es usando la harina de arroz para enharinar los alimentos a freír.

Sabías que...

No se deben usar aceites que al calentarse produzcan humo, que chispeen excesivamente al incorporar el alimento, que presenten una tonalidad oscura o huelan rancio porque ese aceite está deteriorado. No sólo implica que modificará el sabor del alimento, sino que se traduce en el consumo de gran cantidad de radicales libres que dañarán las células de nuestro cuerpo.

Fuente: https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/frituras.asp
