

LA FRITURA Y EL CORAZON

La fritura de los alimentos en baño de aceite (Deep Frying-DF) " es una de as técnicas culinarias más antiguas y más populares, especialmente en los países mediterráneos. Esta situación es lógica porque a fritura está muy ligada al área del olivar, debido al papel que en la misma ha tenido y sigue teniendo el aceite de olives Pero esta técnica culinaria tenía menos popularidad fue de estos poises mediterráneos, en los que a veces se decía que los alimentos fritos eran poco nutritivos y digestibles comparados con otros procederes culinarios.

Pero en a actualidad se ha producido un profundo cambio en estas ideas, convirtiéndose a fritura de alimentos en una de las técnicas culinarias en mayor expansión en países y alimentos donde, hasta ahora, no eran populares.

Creemos que en gran parte, este cambio de actitud se debe a tres tipos de razones: el interés por los procesos culinarias en general, su papel en la llamada dicta mediterránea y, por último, los estudios realizados en diversos laboratorios, entre ellos el nuestro, que permitieron conocer en profundidad el proceso de penetración de la grasa en los alimentos fritos, demostrando que cuando el proceso se realiza correctamente es menos agresivo que otras técnicas culinarias para el valor nutritivo de los alimentos. Adonis, con este proceso es posible mejorar a ingesta lipídica tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo, especialmente en su relación con las enfermedades degenerativas y no solamente las cardiovasculares.

Para terminar, es muy interesante lo que ocurre en Japón, donde como es sabido, la fritura de alimentos goza de una gran popularidad. Es curioso que allí no se fría carne sino solamente pescado y verduras. La posible explicación de este hecho podría deberse a que esta técnica fue introducida en el Japón por los jesuitas portugueses y españoles. Posiblemente por ello a este método se le llama en japonés 'tempora', que vendría precisamente de «tiempo de vigilia en el que, por razones religiosas, en los países." de origen no se consumía carne. Pero, lo que puede ser realmente interesante en lo que acabamos de comentar es posiblemente el hecho de que este país, junto con los mediterráneos, es uno de los que tienen menor mortalidad y prevalencia de enfermedades cardiovasculares.

Gregorio Valera Mosquera
Fundación Española de la Nutrición (FEN)