

## **REGLAS GENERALES**

### **Los aceites y las grasas**

Los aceites y las grasas constan de ácidos grasos. Existen diferentes tipos de ácidos grasos: saturados e insaturados. Ambos tienen una influencia en el nivel de colesterol en la sangre. El nivel elevado de colesterol en la sangre no es sano debido a que incrementa el riesgo de padecimientos cardiovasculares.

### **Ácidos grasos saturados**

Los ácidos grasos saturados incrementan el nivel de colesterol en la sangre. Esto aumenta el riesgo de padecimientos cardiovasculares.

### **Ácidos grasos insaturados**

Hay diferentes tipos de ácidos grasos insaturados: Ácidos grasos monoinsaturados y Ácidos grasos poliinsaturados. Ambos disminuyen el nivel de colesterol. Entre más alto el nivel de ácidos grasos insaturados en un aceite de freír o grasa, más suaves o más líquidos serán estos aceites o grasas debido al bajo punto de fusión.

Los ácidos grasos son ácidos grasos insaturados los cuales no pueden ser creados por el cuerpo humano. Esto quiere decir que deben estar presentes en nuestros alimentos.

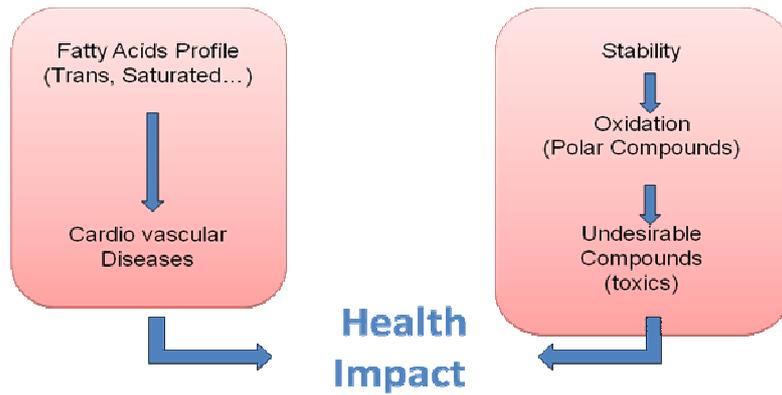
### **Los ácidos grasos trans**

Una categoría especial de ácidos grasos insaturados son los Ácidos Grasos Trans. De hecho estos son ácidos grasos insaturados, los cuales se “comportan” como ácidos grasos saturados debido a su estructura química. Los ácidos grasos trans pueden ser formados al solidificar (hidrogenación) aceites. Los ácidos grasos trans, que se comportan como ácidos grasos saturados en el organismo humano, aumentan 7 x el riesgo de padecimientos cardiovasculares y por eso es percibido como el ácido graso más insalubre. Un aceite saludable para freír debe contener un máximo 2 % ácidos grasos trans (a base de aceite) y normalmente contiene 1% de ácidos grasos trans.

Entre más ácidos grasos insaturados contenga el aceite para freír o la grasa (y entre menos saturada y ácido graso trans), será más líquido debido a un bajo punto de fusión.

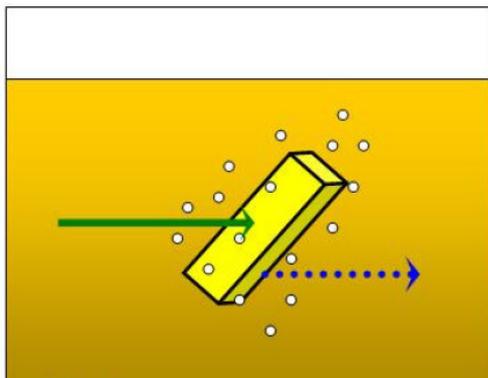
### **Cómo elegir un buen aceite para freír (o grasa)?**

Este es un compromiso entre las propiedades nutricionales y la estabilidad del aceite



El aceite en comida pre-frita cambia durante el proceso final de (re-) freír aproximadamente en un 80 % frente al aceite seleccionado por el usuario final/ restaurant. En adición hay una porción sustancial del aceite para freír absorbido por el alimento. Por eso la selección de aceite para freír debe ser basado en la optimización del proceso en lo que respecta a los aspectos nutricionales- psicológicos y culinarios.

### El proceso de freído



- ...> Vapor de la patata superficie adherente
- Absorción del aceite

Cuando el alimento es puesto en aceite caliente, la temperatura de la superficie aumenta rápidamente y el agua se evapora. La superficie empieza a secarse: Lo plano de la vaporización se mueve dentro del alimento, y se forma una costra. La temperatura externa del alimento se incrementa a la misma temperatura que la del aceite caliente, y la temperatura interior aumenta más lentamente hacia los 100°C.

La costra exterior tiene una estructura porosa, que consiste en capilares de diferentes tamaños. Durante el freído tanto el agua como el vapor son removidos primero ,de los capilares más largos, y sustituidos por aceite caliente. La humedad se mueve de la superficie del alimento a través de una capa de aceite, el espesor de la cual controla la velocidad de transferencia de masa y de calor.