



Modificación de las características nutricionales de los alimentos según la forma de elaboración de los mismos.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Modificación nutricional según forma de elaboración de los alimentos



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

- La **forma de elaborar los alimentos** determina su **aporte calórico y nutricional**.
- Fomentar las técnicas de **cocina sana** como al **vapor, plancha, horno** frente a métodos que incrementan el nivel de grasas de los alimentos como **frituras o rebozados**.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Modificación nutricional según forma de elaboración de los alimentos



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

VARIACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES POR RACIÓN ESTÁNDAR SEGÚN LAS DISTINTAS FORMAS DE COCINADO

Alimento	Kcal	Grasas (g)
Huevos escalfados con patatas asadas	222	9,6
Huevos fritos con patatas fritas	474	37,5
Filete de ternera a la plancha	191	9,7
Filete empanado	319	19,9
Lentejas con verduras	324	6,6
Lentejas con chorizo y tocino	647	37,5
Hamburguesa completa casera	511	18,3
Hamburguesa completa comercial	900	37



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Modificación nutricional según forma de elaboración de los alimentos



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

CANTIDAD APROXIMADA DE ACEITE ABSORBIDO POR CADA 100g. DE ALIMENTO



Alimento	Grasas (g)
Carne a la plancha	2g
Carne empanada frita	10g
Huevo frito	16g
Patatas fritas	10g
Patatas asadas	2g

CÓMO FREIR CORRECTAMENTE



- Usar preferentemente **aceite de oliva** ya que:
 - **Resiste mejor** que los de semillas altas temperaturas
 - Es **más estable** y se descompone más lentamente
 - **Impregna menos** al alimento y los deja mas crujientes.
- **No mezclar** nunca **aceite nuevo y viejo**, ni tampoco el **de oliva con los de semillas** ya que tienen diferentes puntos de humo, el de oliva hasta 220°C frente a los 180°C de los otros y si los mezclamos, uno quema al otro y se producen **sustancias irritantes y potencialmente tóxicas, siendo muchas de ellas cocarcígenos.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Modificación nutricional según forma de elaboración de los alimentos



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



CÓMO FREIR CORRECTAMENTE

- **Evitar el sobrecalentamiento:** no dejar que el aceite humee, ya que indica que se están deteriorando sus componentes.
- Los **alimentos** deben estar **secos**, el agua favorece la descomposición del aceite.
- **Filtrar el aceite** tras cada fritura para eliminar restos de alimento que quedan flotando y que favorecen su oxidación y descomposición.
- **Cambiar periódicamente** el aceite. Un aceite **no debe utilizarse más de dos o tres veces** para freír, especialmente si ha humeado o está oscurecido.