

## **Las verduras y hortalizas: fritas en aceite de oliva virgen extra, mejor que al natural, al vapor o a la plancha**

**Si durante años hemos venido escuchando los beneficios de los productos al natural, cocidos o al vapor, ahora desterramos el que sería uno de los consejos principales que cualquier profesional de la salud nos habría dado... hasta el momento.**

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que las verduras y hortalizas fritas en aceite de oliva tienen propiedades mucho más saludables que cuando las consumimos tras cualquier otro procedimiento de elaboración.

La clave está en el aceite de oliva virgen extra. En concreto, la fritura en esta grasa vegetal produciría un aumento de la fracción fenólica y, por tanto, de los efectos beneficiosos de esos antioxidantes para la salud, potente aliado frente a enfermedades como el cáncer, la diabetes o la degeneración celular.

El objetivo de este estudio era conocer qué efecto tenían los distintos procedimientos de cocción sobre las propiedades antioxidantes de las hortalizas y verduras, tan propias de la dieta mediterránea.

De esta manera, y tras someter hortalizas frescas como la calabaza, el tomate, la berenjena y las patatas a distintos procedimientos de cocción (hervidos en agua, hervidos en una mezcla de agua y aceite, salteados en aceite y fritos en abundante aceite de oliva virgen extra), las conclusiones extraídas han ocasionado una verdadera revolución en el mundo académico.

Los investigadores determinaron que el aceite de oliva virgen extra, al calentarse y entrar en contacto con las hortalizas, transfiere los fenoles hacia los vegetales, lo que se traduce en un enriquecimiento de las verdura que pasan a contener compuestos fenólicos exclusivos del aceite.

Pero lo que en un caso es un enriquecimiento y una ventaja notable para la salud, en otro supone un aumento del aporte calórico, por lo que si buscamos llevar una dieta sana, equilibrada y baja en grasas quizá no sea la opción más acertada.

Cabe destacar que el aceite de oliva virgen extra es la base y el eje de la dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Y es que no sólo hablamos de alimentos y combinaciones saludables, hablamos de un estilo de vida, de una filosofía al sentarnos a la mesa, de una forma cultural de entender algo tan primario e instintivo como la alimentación.

Además de este último hallazgo, muchos y muy variados son los beneficios del aceite de oliva virgen para nuestra salud, enmarcado, por supuesto, dentro de la dieta mediterránea.

## Decálogo de los beneficios, internos y externos, del aceite de oliva para la salud

Aliado contra el colesterol, ayudando a disminuir los niveles de LDL  
Los polifenoles y el ácido oleico contribuye a frenar la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares  
Ayuda al sistema digestivo, disminuyendo los ácidos y previniendo el estreñimiento  
Mejora el desarrollo cerebral, fomentando mejoras cognitivas y potenciando la memoria  
El aceite de oliva virgen extra tiene propiedades antiinflamatorias  
Mejora la absorción de calcio, el magnesio y el zinc, por lo que es un aliado importante frente a enfermedades óseas como la osteoporosis  
Su alto contenido en vitamina E lo convierte en uno de los antioxidantes más potentes  
Un potente hidratante natural, para la piel, el cabello y las uñas  
Por su textura y propiedades es perfecto para preparar ungüentos para masajes frente a contracturas musculares  
Aporta elasticidad a la piel, lo que lo ha convertido en base de muchas cremas corporales

### **Datos de contacto:**

Aceite de oliva

Nota de prensa publicada en: [sevilla](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>