



4

Aceites  
comestibles



**olis**

**comestibles**

Els olis d'oliva i els de llavors de gira-sol, soja i blat de moro se situen en el segon nivell de la piràmide de la dieta saludable dins dels aliments de consum diari. En recomanacions anteriors, podíem trobar-los en el tercer lloc, compartint nivell amb els lactis, però la relació dels nutrients que ens aporta, l'oli d'oliva, especialment el verge extra, amb la reducció del risc cardiovascular, ha fet considerar la inclusió d'aquests aliments en nivells de major rellevància.

## 1. Per què són importants?

Els olis comestibles estan formats, bàsicament, per grasses insaturades o saludables.

Juntament amb altres grasses sòlides, són en l'únic mitjà on podem fregir aliments. Aquesta propietat fa que la friture sigui un dels principals usos dels olis, a més de servir d'amaniment i mitjà de cocció.

*Els olis ens ajuden a absorbir les vitamines A, E, D i K dels aliments són molt rics en energia i no contenen colesterol.*



Los aceites de oliva y los de semillas de girasol, soja y maíz, se sitúan en el segundo nivel de la pirámide de la dieta saludable dentro de los alimentos de consumo diario. En recomendaciones anteriores, podíamos encontrarlos en el tercero, compartiendo nivel con los lácteos, pero la relación de los nutrientes que nos aporta, el aceite de oliva, especialmente el virgen extra, con la reducción del riesgo cardiovascular, ha hecho considerar la inclusión de estos alimentos en niveles de mayor relevancia.

## 1. ¿Por qué son importantes?

Los aceites comestibles están formados, básicamente, por grasas insaturadas o saludables.

Junto con otras grasas sólidas, son en el único medio donde podemos freír alimentos. Esta propiedad hace que la friture sea uno de los principales usos de los aceites, además de servir como aderezo y medio de cocción.

*Los aceites nos ayudan a absorber las vitaminas A, E, D y K de los alimentos son muy ricos en energía y no contienen colesterol.*

**L'ús d'oli, especialment el d'oliva, afavoreix el consum d'alguns aliments, que per ells mateixos són poc saborosos, com les pastes, els llegums, els arrossos, les patates i les verdures en general. És per aquesta raó per la qual cosa alguns autors expliquen l'alt consum d'aquests aliments en la conca del Mediterrani.**

### 1.1. Quins nutrients ens aporten?

Els olis comestibles ens aporten principalment energia a partir de la grassa. En els de llavors, predominen els àcids grassos molt insaturats que s'oxiden o alteren amb facilitat, mentre que en el d'oliva predomina l'àcid oleic, que és molt més estable. Aquesta propietat el converteix en un element protector, contra les malalties en les quals intervien elements molt oxidants, com els radicals lliures en la malaltia cardiovascular. En general, els olis contenen àcids grassos essencials omega-6 i petites quantitats d'omega-3, aporten vitamines i substàncies antioxidants, com la E i la provitamina A, els valors de les quals varien amb el tipus d'oli i la severitat del mètode d'obtenció i refinat.

**Un cas especial dins dels olis l'ocupa l'oli**

El uso de aceite, especialmente el de oliva, favorece el consumo de algunos alimentos, que por sí mismo, son poco sabrosos como las pastas, legumbres, arroces, patatas y verduras en general. Es por esta razón por la que algunos autores explican el alto consumo de estos alimentos en la cuenca del Mediterráneo.

### 1.1. ¿Qué nutrientes nos aportan?

Los aceites comestibles nos aportan principalmente energía a partir de la grasa. En los de semilla, predominan los ácidos grasos muy insaturados que se oxidan o alteran con facilidad, mientras que en el de oliva predomina el ácido oleico, que es mucho más estable. Esta propiedad le convierte en un elemento protector, contra las enfermedades en las que intervienen elementos muy oxidantes, como los radicales libres en la enfermedad cardiovascular. En general, los aceites contienen ácidos grasos esenciales omega-6 y pequeñas cantidades de omega-3; aportan vitaminas y sustancias antioxidantes, como la E y la provitamina A, cuyos valores varían con el tipo de aceite y la severidad del método de obtención y refinado.

**d'oliva verge extra, al qual, pel seu perfil d'àcids grassos, antioxidants i substàncies bioactives, se li atribueix un paper principal en la prevenció de malalties del món desenvolupat. Aquestes propietats saludables fan d'aquests una peça primordial en la dieta mediterrània, a l'igual que altres aliments d'origen vegetal.**

Les olives conservades, especialment les negres, tenen propietats nutricionals molt similars a l'oli d'oliva, amb el valor afegit del seu alt contingut en fibra, si bé, totes les varietats es caracteritzen per la seva alta aportació de sodi. Milloren la digestió i afavoreixen la producció de sucès gàstrics, la qual cosa justifica l'ús que es fa d'aquestes com a aperitiu.

## **2. A cada un el que li correspon**

Les recomanacions de consum oscil·len entre 3 i 6 racions diàries, que podem utilitzar per trempar, cuinar o fregir.

Un caso especial dentro de los aceites, lo ocupa el aceite de oliva virgen extra al que, por su perfil de ácidos grasos, antioxidantes y sustancias bioactivas, se le atribuye un papel principal en la prevención de enfermedades del mundo desarrollado. Estas propiedades saludables hacen de él una pieza primordial en la dieta mediterránea, al igual que otros alimentos de origen vegetal.

Las aceitunas conservadas, especialmente las negras, tienen propiedades nutricionales muy similares al aceite de oliva, con el valor añadido de su alto contenido en fibra; si bien, todas las variedades se caracterizan por su alto aporte de sodio. Mejoran la digestión, favoreciendo la producción de jugos gástricos, lo que justifica el uso, que de ellas se hace, como aperitivo.

## **2. A cada uno lo suyo**

Las recomendaciones de consumo oscilan entre 3 y 6 raciones diarias, que podremos utilizar para aliñar, cocinar o freír.



## 2.1. Què és una ració?

**Els olis, pel seu alt contingut en calories, es prenen en petites quantitats o racions, equivalents a 1 cullerada sopera (10ml) per a la població general i a 1 petita (5ml) per a menors de 2 anys. El nombre de racions ve determinat pel nostre estil de vida, i ens apropa a les 6 en ritmes de vida actius, i ens quedam en els rangs menors si som sedentaris. En els majors de 70 anys, les necessitats energètiques disminueixen bastant, per la qual cosa es recomana no sobrepassar les 5 racions al dia.**

**Donada la particularitat del consum d'aquest aliment, convé que quan afegim oli als recipients per cuinar o trempem ensalades, ho fem usant un setrill per controlar la quantitat que empram.**

**També és útil mesurar-lo, de tant en tant, amb una cullerada per tenir una referència visual de la quantitat i la seva correspondència amb el nombre de racions.**

## 2.1. ¿Qué es una ración?

Los aceites, por su alto contenido en calorías, se toman en pequeñas cantidades o raciones, equivalentes a 1 cucharada sopera (10ml) para población general y a 1 pequeña (5ml) para menores de 2 años. El número de raciones viene determinado por nuestro estilo de vida, acercándonos a las 6, en ritmos de vida activos y quedándonos en los rangos menores, si somos sedentarios. En los mayores de 70 años, las necesidades energéticas disminuyen bastante, por lo que se recomienda no sobrepasar las 5 raciones día.

Dada la particularidad del consumo de este alimento, conviene que cuando añadamos aceite a los recipientes para cocinar o aderezamos ensaladas, lo hagamos usando una aceitera para controlar la cantidad que empleamos.

También es útil medirlo, de vez en cuando, con una cuchara para tener una referencia visual de la cantidad y su correspondencia con el número de raciones.

**Encara que en aquest grup podrem elegir entre diversos tipus d'olis, es recomana que predominin els d'oliva, especialment, el verge extra, sobre altres de gira-sol, blat de moro o soja.**

**No hem d'oblidar, que si limitam massa el consum d'oli d'oliva, pot fer difícil incloure en la nostra alimentació plats a base de pastes, llegums, arrossos, patates i verdures, en general, bàsiques en el seguiment d'una dieta saludable.**

**Quant a les olives, la ració habitual és de 10-12 unitats, que equivalen a uns 30 g. És important destacar que una ració d'olives negres conté quasi 10 g d'oli i més del doble de calories, que una de verdes.**

### **3. El que has de saber**

**Els olis procedents de llavors, com el de gira-sol, blat de moro o soja, s'extreuen per l'acció de dissolvents orgànics que posteriorment són eliminats en el refinat. Els d'oliva s'obtenen per pressió i altres mecanismes, que determinaran els diferents tipus d'oli d'oliva que trobam en el mercat.**

Aunque en este grupo podremos elegir entre diversos tipos de aceites, se recomienda que predominen los de oliva, especialmente el virgen extra, sobre otros de girasol, maíz o soja.

No debemos olvidar, que si limitamos demasiado el consumo de aceite de oliva, puede hacer difícil incluir en nuestra alimentación platos a base de pastas, legumbres, arroces, patatas y verduras en general, básicas en el seguimiento de un dieta saludable.

En cuanto a las aceitunas, la ración habitual es de 10 – 12 unidades que equivalen a unos 30 g. Es importante destacar que una ración de aceitunas negras, contiene casi 10 g de aceite y más del doble de calorías, que una de verdes.

### **3. Lo que debes saber**

Los aceites procedentes de semillas, como el girasol, maíz o soja, se extraen por la acción de disolventes orgánicos que posteriormente son eliminados en el refinado. Los de oliva se obtienen por presión y otros mecanismos, que determinarán los diferentes tipos de aceite de oliva que encontramos en el mercado.



### 3.1. Olives i oli d'oliva

Des de fa molt de temps, l'olivera ha format part del paisatge mediterrani. Pareix que varen ser els grecs i els fenicis els primers en descobrir les bonances del suc oliós de les olives, i els encarregats de promoure'n el cultiu, formant part, des de llavors, dels pilars de la dieta mediterrània. Els romans l'incorporen a la seva dieta i consoliden la triada d'oli, vi i pa, que podem veure avui en el nostre entorn, doncs va ser aquest poble el que establí els cultius d'olivera a la Serra de Tramuntana, de vinya a Es Raiguer i de cereals a Es Migjorn de l'illa de Mallorca. Però seran els àrabs qui millorin el rendiment de l'olivar i la qualitat dels olis, i fins i tot incorporen a la llengua termes com tafona de tahona, o oli d'az-zeit. L'oli d'oliva ha estat moneda, bàlsam, cultura i aliment, i alguns li han fet un lloc entre els metalls preciosos, i l'han denominat or líquid.

Com succeeix amb les fruites, hi ha diferents varietats d'olives. A les Illes Balears predominen la mallorquina, l'arbequina i la picual, tipus que confereixen característiques sensorials

### 3.1. Aceitunas y Aceite de Oliva

Desde hace mucho tiempo, el olivo ha formado parte del paisaje mediterráneo. Parece que fueron los griegos y fenicios los primeros en descubrir las bondades del zumo oleoso de las aceitunas, y los encargados de promover su cultivo, formando parte, desde entonces, de los pilares de la dieta mediterránea. Los romanos lo incorporan a su dieta consolidando la triada de aceite, vino y pan, que podemos ver hoy en nuestro entorno, pues fue este pueblo el que estableció los cultivos de olivo en la Serra de Tramuntana, de vid en es Raiguer y de cereales en es Migjorn de la isla de Mallorca. Pero serán los árabes los que mejoren el rendimiento del olivar y la calidad de los aceites, e incluso incorporen a la lengua términos como tafona de tahona, o aceite de az-zeit. El aceite de oliva ha sido moneda, bálsamo, cultura y alimento, y algunos le han hecho un hueco entre los metales preciosos, denominándolo oro líquido.

Como ocurre con las frutas, existen diferentes variedades de aceitunas; en Baleares predominan la empeltre o mallorquina, la arbequina y la picual, tipos que confieren características sensoriales muy especiales a

*La qualitat de les fruites, la seva varietat, però sobretot el mètode d'obtenció, determinen la qualitat nutricional, gastronòmica i comercial dels olis d'oliva.*



*La calidad de los frutos, su variedad, pero sobre todo el método de obtención, determinan la calidad nutricional, gastronómica y comercial de los aceites de oliva.*

molt especials a la denominació d'origen d'Oli de Mallorca i a les conserves d'olives. **Sense les olives, en les seves diverses varietats: trencades, senceres o pansides, seria difícil entendre gran part de la nostra gastronomia, així són bàsiques en l'acompanyament de les sopes mallorquines o el pa amb oli.**

### 3.1.1. Tipus d'oli d'oliva

Podem trobar:

**Oli d'oliva verge extra**, obtingut de la primera pressió en fred d'olives de vareo amb maduració òptima. No necessita refinat i és de qualitat nutricional i sensorial absolutament irreprotxable. Acidesa màxima de 0,8º.

**Oli d'oliva verge**, és de qualitat sensorial menor i acidesa de 2º.

la Denominación de Origen de aceite de Mallorca y a las conservas de aceitunas. **Sin las aceitunas, en sus diversas variedades: trencades, senceres o pansides, sería difícil entender gran parte de nuestra gastronomía, así, son básicas en el acompañamiento de las sopes mallorquines o el pa amb oli.**

### 3.1.1. Tipos de aceite de oliva

Podemos encontrar:

**Aceite de oliva virgen extra**, obtenido de la primera presión en frío de aceitunas de "vareo" con maduración óptima. No necesita refinado y es de calidad nutricional y sensorial absolutamente irreprochable. Acidez máxima de 0,8º.

**Aceite de oliva virgen**, es de calidad sensorial menor y acidez hasta de 2º.



**Oli d'oliva** que s'obté de la mescla de petites quantitats dels anteriors, amb altres refinats procedents d'altres verges amb defectes d'acidesa, color, sabor o textura.

En el refinat s'eliminen moltes substàncies, la qual cosa en determina la minva en qualitat sensorial i nutricional. Acidesa fins a 1º.

**Oli de pinyolada d'oliva**, que procedeix de l'extracció, mitjançant dissolvents, de les restes grasses que queden en la pinyolada, a pasta seca del premsat, i que s'ha de refinar abans d'enriquir-se amb petites quantitats d'olis verges. Acidesa màxima 1º.

En els darrers anys també podem trobar olis d'oliva verge extra, addicionats d'espècies i aromàtics que els confereixen característiques especials, fins i tot no és estrany trobar olis procedents d'una única varietat de fruits, com arbequina, amb aromes a fruites verdes, o de picual, amb atributs picants i aspres, tots aquests de qualitats nutricionals similars als verge extra.

**Aceite de oliva** que se obtiene de la mezcla de pequeñas cantidades de los anteriores, con otros refinados procedentes de vírgenes con defectos de acidez, color, sabor o textura.

En el refinado se eliminan muchas sustancias, lo que determina su merma en calidad sensorial y nutricional. Acidez hasta 1º.

**Aceite de orujo de oliva**, que procede de la extracción, mediante disolventes, de los restos grasos que quedan en el orujo, a pasta seca del premsado, y que debe refinarse antes de enriquecerse con pequeñas cantidades de aceites vírgenes. Acidez máxima 1º.

En los últimos años también podemos encontrar aceites de oliva virgen extra, adicionados de especias y aromáticos que les confieren características especiales, incluso no es raro, encontrar aceites procedentes de una única variedad de frutos, como arbequina, con aromas a frutas verdes, o de picual, con atributos picantes y amargos, todos ellos de calidades nutricionales similares a los virgen extra.

### 3.2. Olis de llavors

En aquest grup trobam els olis de gira-sol, blat de moro i soja. **Tenen en comú la seva riquesa en grassa insaturada, la qual cosa els fa molt vulnerables a l'enranciment i a la calor.** Els processos industrials, als quals amb freqüència se sotmeten per augmentar-ne l'estabilitat i en disminueixen les propietats nutricionals.

En els darrers anys, han aparegut altres olis especials com el de gira-sol alt oleic i mescles de gira-sol i soja, les característiques dels quals els aporten major estabilitat a l'escalfament, i per tant es venen com a olis especials per fregir.

### 3.3. La compra

En vista de la gran varietat d'olis, marques i presentacions que trobam en el mercat, és necessari considerar alguns factors per fer més rendible la nostra elecció.

En funció de l'ús que haguem de fer, podrem elegir-ne un o l'altre.

### 3.2. Aceites de semillas

En este grupo encontramos los aceites de girasol, maíz y soja. **Tienen en común su riqueza en grasa insaturada, lo que les hace muy vulnerables al enranciamiento y al calor.** Los procesos industriales, a los que con frecuencia se someten para aumentar su estabilidad, disminuyen sus propiedades nutricionales.

En los últimos años, han aparecido otros aceites especiales como el girasol alto oleico y mezclas de girasol y soja, cuyas características les aportan mayor estabilidad al calentamiento, vendiéndose como aceites especiales para freír.

### 3.3. La compra

En vista de la gran variedad de aceites, marcas y presentaciones que encontramos en el mercado, es necesario considerar algunos factores para poder rentabilizar nuestra elección.

En función del uso que vayamos a hacer podremos elegir uno u otro:



**Si volem trempar o donar als nostres plats cuinats o saltejats un sabor especial, sens dubte l'elecció és l'oli d'oliva verge extra o verge.**

**Si no ens agraden els olis massa saborosos o forts, podem decantar-nos per varietats d'oliva verge extra o d'oliva més suaus, i que així ho especifiquen en l'etiqueta, o bé pels de pinyolada d'oliva o llavors com a gira-sol, soja o blat de moro.**

**És molt important que llegim les etiquetes, ja que hi apareixen totes les dades que ens interessin: ja hem vist que no tots són de la mateixa qualitat, també apareixen les mesures de conservació i les dates de consum. Els graus d'acidesa només apareixen en els casos en els quals el fabricant dóna informació sobre altres paràmetres d'estabilitat, de manera que cada vegada és menys freqüent trobar aquesta dada, en tot cas la denominació dels olis d'oliva està regulada per reglaments europeus, així un oli d'oliva verge extra sempre serà de baixa acidesa.**



*Si la nostra intenció és emprar-lo per fregir en la paella o fregidora, escollirem un oli d'oliva de baixa acidesa, és a dir, el verge extra o el d'oliva, però sense espècies o aromàtics o una opció més econòmica com el de pinyolada d'oliva o el de gira-sol alt oleic.*

*Si nuestra intención es usarlo para freír en sartén o freidora, escogeremos un aceite de oliva de baja acidez, es decir el virgen extra o el de oliva, pero sin especias o aromáticos o una opción más económica como el de orujo de oliva o el girasol alto oleico.*

Si queremos aliñar o dar a nuestros platos cocinados o salteados un sabor especial, sin duda la elección es aceite de oliva virgen extra o virgen.

Si no nos gustan los aceites demasiado sabrosos o fuertes, podemos decantarnos por variedades de oliva virgen extra o de oliva más suaves, y que así lo especifiquen en la etiqueta, o bien por los de orujo de oliva o semillas como girasol, soja o maíz.

Es muy importante que leamos las etiquetas, pues en ellas aparecen todos los datos que nos interesan: ya hemos visto que no todos son de la misma calidad; también aparecen las medidas de conservación y fechas de consumo. Los grados de acidez sólo aparecen en los casos en los que el fabricante da información sobre otros parámetros de estabilidad, de modo que cada vez es menos frecuente hallar este dato, en todo caso la denominación de los aceites de oliva está regulada por Reglamentos Europeos, así un aceite de oliva virgen extra siempre será de baja acidez.

### 3.4. La conservació

Per la seva composició, els olis poden patir danys per oxidació, i disminuir-ne el valor sensorial i nutritiu, a més d'afavorir la formació de substàncies tòxiques, sobretot, en escalfar-los. Per això, han d'estar en envasos tapats i allunyats de la llum i d'ambients calorosos. Els olis més estables són els d'oliva verge.

### 3.5. L'ús culinari

**L'oli d'oliva és un ingredient bàsic en la majoria dels plats de la nostra gastronomia tradicional, a més de ser la grassa d'elecció en la dieta mediterrània. El seu ús en cru o formant part de sofregits permet aportar sabor, sense emascarar els originals, als plats que per ells mateixos serien poc gustosos, com els confeccionats a base de verdures, llegums, arrossos o pastes.**

**El pa amb oli, maionesa o l'allioli són un dels usos més estesos de l'oli d'oliva en la nostra gastronomia, a més de ser**

### 3.4. La conservación

Por su composición, los aceites pueden sufrir daños por oxidación, disminuyendo su valor sensorial y nutritivo, además de favorecer la formación de sustancias tóxicas, sobre todo al calentarlos. Por eso, deben estar en envases tapados y alejados, de la luz y de ambientes calurosos. **Los aceites más estables son los de oliva virgen.**

### 3.5. El uso culinario

El aceite de oliva es un ingrediente básico en la mayoría de los platos de nuestra gastronomía tradicional, además de ser la grasa de elección en la dieta mediterránea. Su uso en crudo o formando parte de sofritos, permite aportar sabor, sin enmascarar los originales, a platos que por sí mismos serían poco gustosos como los confeccionados a base de verduras, legumbres, arroces o pastas.

El pa amb oli, maionesa o el all i oli son uno de los usos mas extendidos del aceite de oliva en nuestra gastronomía, además de ser una de las



una de les grasses principals, juntament amb el saïm de porc, per a l'elaboració, en festes, de rebosteria tradicional. No obstant, la utilitat més important dels olis és la friture.

### 3.5.1. La friture

La friture fa que es formi una crosta en l'exterior de l'aliment que afavoreix la retenció d'humitat, sabors i substàncies nutritives dins d'aquest mateix. L'aliment absorbeix una quantitat d'oli que en determinarà el valor nutricional, sobretot, pel que fa a l'energia. En tot cas, **els aliments fregits són de major valor calòric i la seva digestió és més lenta que altres aliments similars cuinats amb altres tècniques.**

El tipus d'oli, la seva reutilització, la temperatura de la friture, l'ús de fregidora o paella i l'elecció de l'aliment, seran determinants de la qualitat final de l'aliment.

**L'oli.** Els d'oliva penetren menys a l'aliment que els de llavors i milloren el valor nutricional i gastronòmic de l'aliment fregit. El dany tèrmic, propi de la friture,

grasas principales, junto con la manteca de cerdo, para la elaboración, en fiestas, de repostería tradicional.

No obstante, la utilidad más importante de los aceites, es la friture.

### 3.5.1. La friture

La friture hace que se forme una costra en el exterior del alimento, favoreciendo la retención de humedad, sabores y sustancias nutritivas dentro del mismo. El alimento absorbe una cantidad de aceite que, determinará su valor nutricional, sobre todo en lo que a la energía se refiere. En todo caso, **los alimentos fritos son de mayor valor calórico y su digestión es más lenta que otros alimentos similares cocinados con otras técnicas.**

El tipo de aceite, su reutilización, la temperatura de friture, el uso de freidora o sartén y la elección del alimento, serán determinantes de la calidad final del alimento.

**El aceite.** Los de oliva penetran menos en el alimento que los de semillas, mejorando el valor nutricional y gastronómico del alimento frito. El daño térmico, propio de

és molt menor en l'oli de baixa acidesa que en altres de llavors, degut a les diferències en la composició. Aquesta és la raó per la qual no s'han de mesclar els olis per fregir. Els de gira-sol alt oleic i els especials per a fritures suporten bé aquest procés, encara que les qualitats sensorials i nutricionals de l'aliment fregit varien considerablement dels fregits en oli d'oliva.

**La temperatura.** Si fregim en oli d'oliva, l'òptima és de 180°C, que assegura la formació de crosta, la qual cosa no s'aconsegueix en temperatures més baixes. La formació de substàncies tòxiques comença quan es produeix fum, que en olis d'oliva ocorre als 210°C, temperatura molt allunyada de l'òptima, no obstant, en olis convencionals de llavors, el fum apareix als 190°C la qual cosa els fa més inestables a la calor.

**L'aliment.** No tots els aliments permeten l'ús d'aquesta tècnica. Els ous i les patates són aliments idonis per fregir, mentre que les carns, peixos i verdures necessiten recobrir-se amb farina, pa rallat o ou batut per poder crear la crosta característica.

fritura, es mucho menor en el aceite de oliva de baja acidez, que en otros de semillas, debido a las diferencias en la composición, esta es la razón por la que no se deben mezclar los aceites para freír. Los de girasol alto oleico y los especiales para frituras, soportan bien este proceso, aunque las cualidades sensoriales y nutricionales del alimento frito varían considerablemente, de los fritos en aceite de oliva.

**La temperatura.** Si freímos en aceite de oliva, la óptima es de 180°C, que asegura la formación de costra, lo que en temperaturas más bajas no se consigue. La formación de sustancias tóxicas comienza cuando se produce humo, que en aceites de oliva ocurre a los 210°C, temperatura muy alejada de la óptima; sin embargo, en aceites convencionales de semillas, el humo aparece a los 190°C lo que les hace más inestables al calor.

**El alimento.** No todos los alimentos permiten el uso de esta técnica. Los huevos y las patatas son alimentos idóneos para freír, mientras que las carnes, pescados y verduras necesitan recubrirse con harina, pan rallado o huevo batido, para poder crear la costra característica.



És molt important trossejar l'aliment en peces petites que permeten un procés ràpid, del contrari el producte final no tindrà els valors gastronòmics i nutritius esperats. Els congelats no necessiten descongelació prèvia i s'han de submergir amb cura, en olis a temperatura òptima. Una vegada fregits, convé dipositar-los sobre paper assecat perquè s'amari el sobrant.

**Els estris.** L'ús de fregidores permet un major control de la temperatura, encara que tenen el desavantatge d'acumular brutors difícils d'eliminar i que poden accelerar el deteriorament de l'oli. En fritures amb paella, podem recórrer als mètodes tradicionals com provar amb una petita porció d'aliment: si baixa al fons i puja ràpidament fent bombolles, això vol dir que la temperatura és adequada.

**Conservar i reutilitzar.** Existeix una relació directa entre el nombre de fritures i el contingut de tòxics en l'oli. Els olis d'oliva verge extra són els que més fritures suporten, sempre que aquestes es realitzin correctament. No obstant, no és recomanable excedir-se'n en el nombre.

Es muy importante trocear el alimento en piezas pequeñas que permitan un proceso rápido, de lo contrario el producto final no tendrá los valores gastronómicos y nutritivos esperados. Los congelados no necesitan descongelación previa y deben sumergirse, con cuidado, en aceites a temperatura óptima. Un vez fritos conviene depositarlos sobre papel secante para que se empape el sobrante.

**Los utensilios.** El uso de freidoras permite un mayor control de la temperatura aunque tienen la desventaja de acumular suciedades difíciles de eliminar y que pueden acelerar el deterioro del aceite. En frituras con sartén, podemos recurrir a los métodos tradicionales como probar con una pequeña porción de alimento: si baja al fondo y sube rápidamente burbujeando, la temperatura es la adecuada.

**Conservar y reutilizar.** Existe una relación directa entre el número de frituras y el contenido de tóxicos en el aceite. Los aceites de oliva virgen extra son los que más frituras soportan, siempre que esta se realice correctamente. No obstante, no es recomendable excederse en el número de éstas.

Per treure el major rendiment al nostre oli de fritura, hem de considerar alguns punts: no mesclar olis, colar-lo després del seu ús i conservar-lo en recipients opacs i tapats; si usem fregidora, hem de retirar les partícules flotants, tapar-la quan no s'empra i controlar-ne la temperatura. Per avaluar la qualitat de l'oli i decidir el moment de reemplaçar-lo, hem de fixar-nos en indicadors com la presència de fum a temperatures moderades, escuma, olores estranyes, colors obscurs i augment de la viscositat.



Para sacar el mayor rendimiento a nuestro aceite de fritura debemos considerar algunos puntos: no mezclar aceites, colarlo tras su uso y conservarlo en recipientes opacos y tapados; si usamos freidora, debemos retirar las partículas flotantes, taparla cuando no se use y controlar la temperatura. Para evaluar la calidad del aceite y decidir el momento de reemplazarlo, debemos fijarnos en indicadores como la presencia de humo a temperaturas moderadas, espuma, olores extraños, colores oscuros y aumento de la viscosidad.

## 4. Crida l'atenció

### 4.1. L'oli d'oliva en cru no engreixa

L'oli d'oliva, independentment dels seus consums en cru, salses, sofregits o amaniments, no deixa de ser una grassa amb alt contingut energètic i el seu consum s'ha de supeditar a les recomanacions, per tant no convé fer passar les seves propietats saludables per damunt de la seva composició. L'oli incrementa el valor calòric de l'aliment al qual l'afegim, ja siguin ensalades, pasta, pa o galetes tipus d'inca.

## 4. Llama la atención

### 4.1. El aceite de oliva en crudo no engorda

El aceite de oliva, independientemente de sus consumos en crudo, salsas, sofritos o aliños no deja de ser una grasa con alto contenido energético y su consumo debe ceñirse a las recomendaciones, por tanto no conviene hacer pasar sus propiedades saludables por encima de su composición. El aceite incrementa el valor calórico del alimento al que lo añadimos ya sean ensaladas, pasta, pan o galletas de Inca.



#### 4.2. D'oliva o de llavors?

**Encara que ambdós són olis saludables, el contingut en àcid oleic, antioxidants i substàncies bioactives, fan de l'oli d'oliva, especialment el verge extra, l'elecció més recomanada.**

#### 4.3. Maioneses d'oli d'oliva

**El contingut en grasses d'aquest tipus de salses fa que siguin aliments de consum ocasional, si bé les que usen olis d'oliva per a la seva fabricació són opcions més saludables. És important llegir l'etiqueta i conèixer si estan preparades amb oli d'oliva o contenen aquest oli mesclat amb altres.**

#### 4.4. Margarines d'oli d'oliva

**A l'igual que el cas anterior, és un aliment de consum ocasional, però amb la diferència que per fer una margarina, l'oli ha de passar per un procés tecnològic**

#### 4.2. ¿De oliva o de semilla?

Aunque ambos son aceites saludables, el contenido en ácido oleico, antioxidantes y sustancias bioactivas, hacen del aceite de oliva, especialmente el virgen extra, la elección más recomendada.

#### 4.3. Mahonesas de aceite de oliva

El contenido en grasas de este tipo de salsas, hace de ellas, alimentos de consumo ocasional, si bien las que usan aceites de oliva para su fabricación, son opciones más saludables. Es importante leer la etiqueta y conocer si están preparadas con aceite de oliva o contienen este aceite mezclado con otros.

#### 4.4. Margarinas de aceite de oliva

Al igual que el caso anterior, es un alimento de consumo ocasional, pero con la diferencia de que para hacer una margarina, el aceite

**que canvia considerablement el seu perfil gras, de manera que augmenten les grasses saturades i els àcids grassos trans, ambdós relacionats amb les malalties cardiovasculars.**

debe pasar por un proceso tecnológico que cambia considerablemente su perfil graso, de modo que aumentan las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, ambos relacionados con las enfermedades cardiovasculares.



## Recorda...

- Encara que en aquest grup podem elegir entre diversos tipus d'olis, es recomana que predominin els d'oliva sobre els altres de gira-sol, blat de moro o soja.
- Les propietats nutricionals dels olis d'oliva, especialment el verge extra, fan d'aquesta grassa una peça clau en la dieta mediterrània.
- Les recomanacions de consum oscil·len entre 3 i 6 racions diàries, que podem utilitzar per trempar, cuinar o fregir.
- Els olis, pel seu alt contingut en calories, es prenen en petites racions, equivalents a 1 cullerada sopera (10 ml).
- El nombre de racions ve determinat pel nostre estil de vida, i ens apropa a les 6 en ritmes de vida actius, i ens quedem en els rangs menors si som sedentaris.
- Aun que en este grupo podremos elegir entre diversos tipos de aceites, se recomienda que predominen los de oliva, sobre otros de girasol, maíz o soja.
- Las propiedades nutricionales de los aceites de oliva, especialmente el virgen extra, hacen de esta grasa una pieza clave en la dieta mediterránea.
- Las recomendaciones de consumo oscilan entre 3 y 6 raciones diarias, que podremos utilizar para aliñar, cocinar o freír.
- Los aceites, por su alto contenido en calorías, se toman en pequeñas raciones, equivalentes a 1 cucharada sopera (10 ml).
- El número de raciones viene determinado por nuestro estilo de vida, acercándonos a las 6, en ritmos de vida activos y quedándonos en los rangos menores, si somos sedentarios.

