

Recomendaciones

- Utilice aceite de oliva, preferiblemente virgen de baja acidez.
- Controle la temperatura del proceso evitando sobrecalentamientos bruscos e innecesarios.
- No espere a que el aceite haga humo para sumergir el alimento.
- Reponga frecuentemente lo que se va consumiendo, sobre todo si utiliza freidora.
- Tras el uso, filtre el aceite en frío para eliminar residuos sólidos y manténgalo tapado y protegido de la luz.
- Deseche el aceite cuando detecte olores y sabores desagradables u observe formación de espuma estable (indicaciones de alteración).
- Deseche el aceite cuando observe aumento de la viscosidad: el aceite en frío no "fluye" con facilidad (una consistencia parecida a la miel indica alto nivel de alteración).
- No vierta los aceites de desecho a la red de alcantarillado. Concierte la recogida con una empresa autorizada.



Controle el proceso

En función de todas las pautas expuestas, establezca un sencillo programa por escrito, en el que se prevea los momentos del día en los que se realizará el filtrado de aceite y la reposición con aceite nuevo. Forme e implique a su personal en la ejecución de dichos procesos.

Controle periódicamente el contenido en compuestos polares de su baño de fritura.

Con estas medidas usted contribuye a proteger la salud de los consumidores y propicia una mayor confianza por parte de la Administración.

La
fritura
en la restauración colectiva



Pautas y
recomendaciones

Más información en Líneamadrid:

010Líneamadrid
madrid.es
madridsalud.es



madrid **+** salud

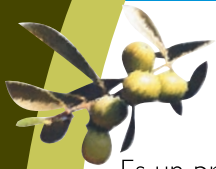
La
fritura
en la restauración colectiva



Pautas y
recomendaciones



madrid **+** salud



La fritura

Es un proceso culinario que consiste en introducir un alimento en un aceite o grasa sometido al calor en presencia del aire, y mantenerlo en él un breve periodo de tiempo.

Se considera **baño de fritura** al aceite o grasa que se utiliza para freír alimentos.



Alteración del baño de la fritura

Hay varios factores que contribuyen a que disminuya progresivamente la calidad del aceite de fritura con la consiguiente pérdida de calidad y valor nutritivo de los alimentos fritos:

- **La temperatura del baño:** es el factor que más influye en la degradación y la alteración de los componentes naturales del aceite o grasa.
- **La humedad aportada por el alimento:** causa procesos de hidrólisis, liberándose componentes volátiles (ácidos grasos libres).
- **El tiempo de utilización:** el nivel de alteración es progresivo con el número de usos.
- **El tipo de alimento:** algunos componentes son absorbidos en el baño y aceleran el deterioro del mismo (pescados azules, enharinados y rebozados).

¿Qué aceite utilizar?

Cada materia grasa tiene una composición natural que condiciona su comportamiento frente al calor:

- Es preferible **utilizar aceites vegetales** en lugar de grasas animales.
- Entre los aceites vegetales se ha demostrado una mayor **estabilidad del aceite de oliva**, preferiblemente **virgen** y de **baja acidez**.
- **Descarte** el empleo de **grasas saturadas** (aceite de palma, sebo o mantequillas) y de **grasas hidrogenadas**.

¿A qué temperatura freír?

- La temperatura debe situarse entre **160°C y 180°C. No sobrepasar los 200°C.**
- Cuanto **mayor** sea la **temperatura** del proceso, **más rápida** será la **alteración del aceite**.

Recipiente para la fritura

Utilice un **recipiente** y un **volumen de aceite** **proporcional a la cantidad de alimento**.

- Es preferible la **fritura en profundidad**, al ser menor la superficie de contacto con el aire.
- **Reponga el aceite consumido** para evitar altas concentraciones de compuestos de alteración.
- **Evite** la fritura en **recipientes oxidados**.

Requisitos del baño de la fritura

- El **contenido en compuestos polares debe ser inferior al 25%**, determinado de acuerdo con el método analítico establecido oficialmente.

Los **“compuestos polares”** son sustancias resultantes del deterioro sufrido durante el calentamiento, y su contenido se utiliza como indicador global del nivel de alteración.



Manipulaciones permitidas

- La **mezcla** para fritura **de aceites y grasas comestibles autorizados**.
- En el caso de **masas fritas** sólo se permite el **uso de aceites vegetales**.
- El **relleno** de los recipientes de fritura **con aceite o grasa fresco** para reponer lo consumido en el proceso.

Manipulaciones prohibidas

- **Añadir al baño sustancias u objetos extraños a los aceites o grasas autorizados.**
- **La comercialización de aceites o grasas alterados o su utilización para la elaboración de otros productos alimenticios.**