

## Controle el proceso

En función de todas las pautas expuestas, establezca un sencillo **programa por escrito** en el que se prevean 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. **Nunca se debe alcanzar el 25 %.**

Con estas sencillas medidas usted protege la salud de los consumidores.

## Recomendaciones

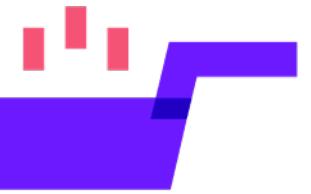
- Si va a freír patatas, lávelas antes con agua fría y pángalas en remojo unos **30 minutos**. Escúrralas y séquelas bien antes de someterlas a fritura. Así se reduce el contenido de azúcares precursores de la formación de acrilamida. Evite un tostado excesivo para asegurar un nivel de acrilamida lo más bajo posible.
- Utilice **aceite de oliva, preferiblemente virgen de baja acidez**.
- Controle la temperatura del proceso evitando sobrecalentamientos bruscos e innecesarios.
- Evite freír a temperaturas superiores a **175° C**.
- 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.
- Descarte el aceite cuando detecte olores y/o sabores extraños u observe formación de espuma estable (indicaciones de alteración).
- Deseche el aceite cuando observe que es muy viscoso y no fluye con facilidad.
- **No vierta los aceites de desecho a la red de alcantarillado**. Concierte la recogida con una empresa autorizada o llévelo al punto limpio.





## ¿Qué aceite utilizar?

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



## 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 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 aumenta progresivamente 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).

## ¿A qué temperatura freír?

- **Precaliente** la freidora a una temperatura entre 170° y 180°C.
- La **temperatura** debe ser lo más baja posible y preferiblemente inferior a 175° C.
- Cuanto mayor sea la temperatura durante el proceso, más rápida será la alteración del aceite.



## Freidoras

- 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.
- Antes del llenado, asegúrese de que la cubeta se ha limpiado y secado correctamente.
- Reponga con frecuencia el aceite consumido, para evitar altas concentraciones de compuestos de alteración. Si se requiere un volumen de reposición muy alto, sustituya todo el aceite.
- Evite la fritura en recipientes metálicos oxidados.

## Requisitos del baño de fritura

- El **contenido en compuestos polares** debe ser inferior al 25%.
- Los “**compuestos polares**” son **sustancias perjudiciales para la salud** resultantes del deterioro sufrido durante el calentamiento. Su contenido es un indicador del nivel de alteración.

## Manipulaciones permitidas

- La **mezcla para fritura de aceites y grasas comestibles** autorizados.
- En el **caso de masas fritas solo se permite el uso de aceites vegetales**.
- El **relleno** de los recipientes de fritura con aceite o grasa **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 utilizar aceite de fritura para elaborar otros productos alimenticios.

## Freidoras de aire

Realmente son utensilios que simulan el efecto de fritura con corrientes de aire caliente, **no siendo exactamente procesos de fritura**. Los fabricantes recomiendan añadir un poco de aceite sobre los productos que van a ser utilizados, lo que contribuye a mejorar su sabor y palatabilidad. La limpieza del cestillo y del fondo del cestillo ha de realizarse después de cada uso.