



TALLER DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS FRITOS

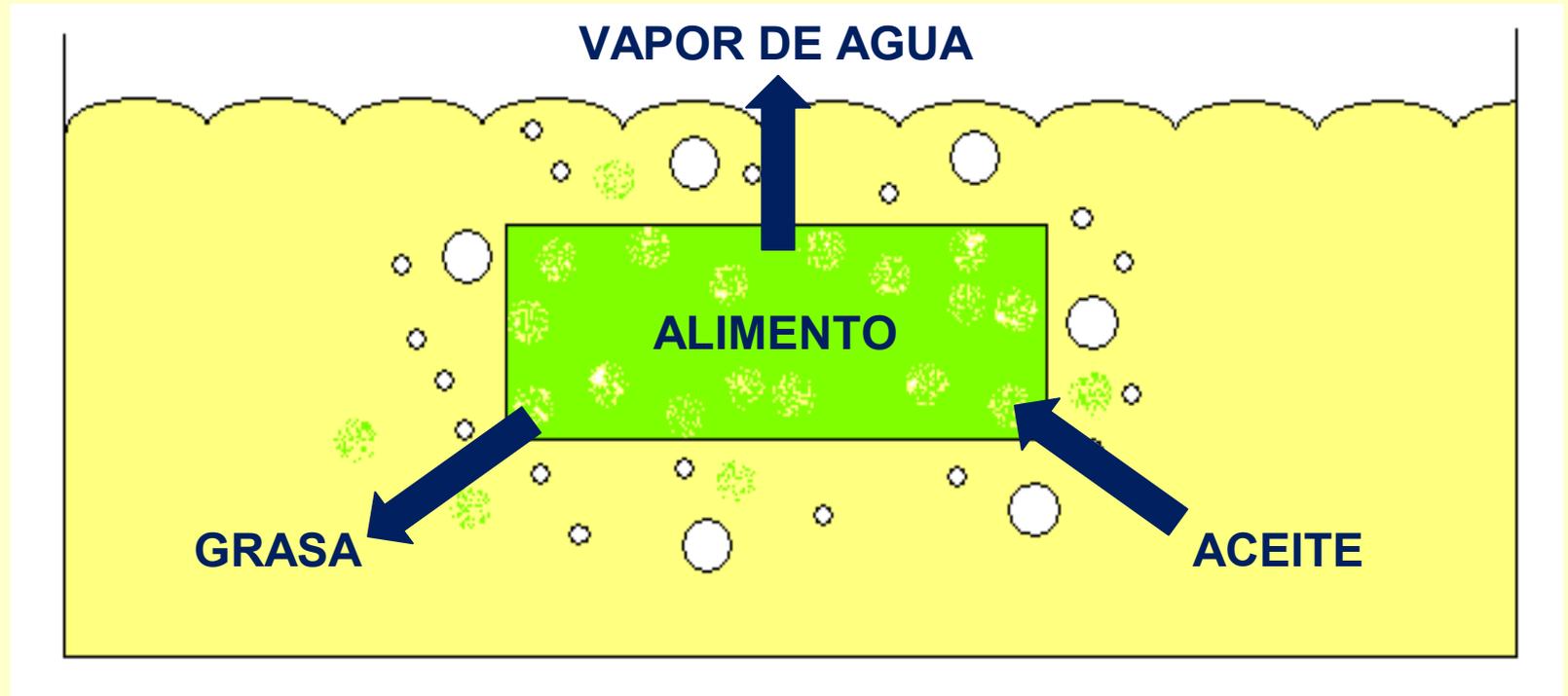
**SERVICIO DE REGULACIÓN ALIMENTARIA
INTENDENCIA DE MONTEVIDEO**

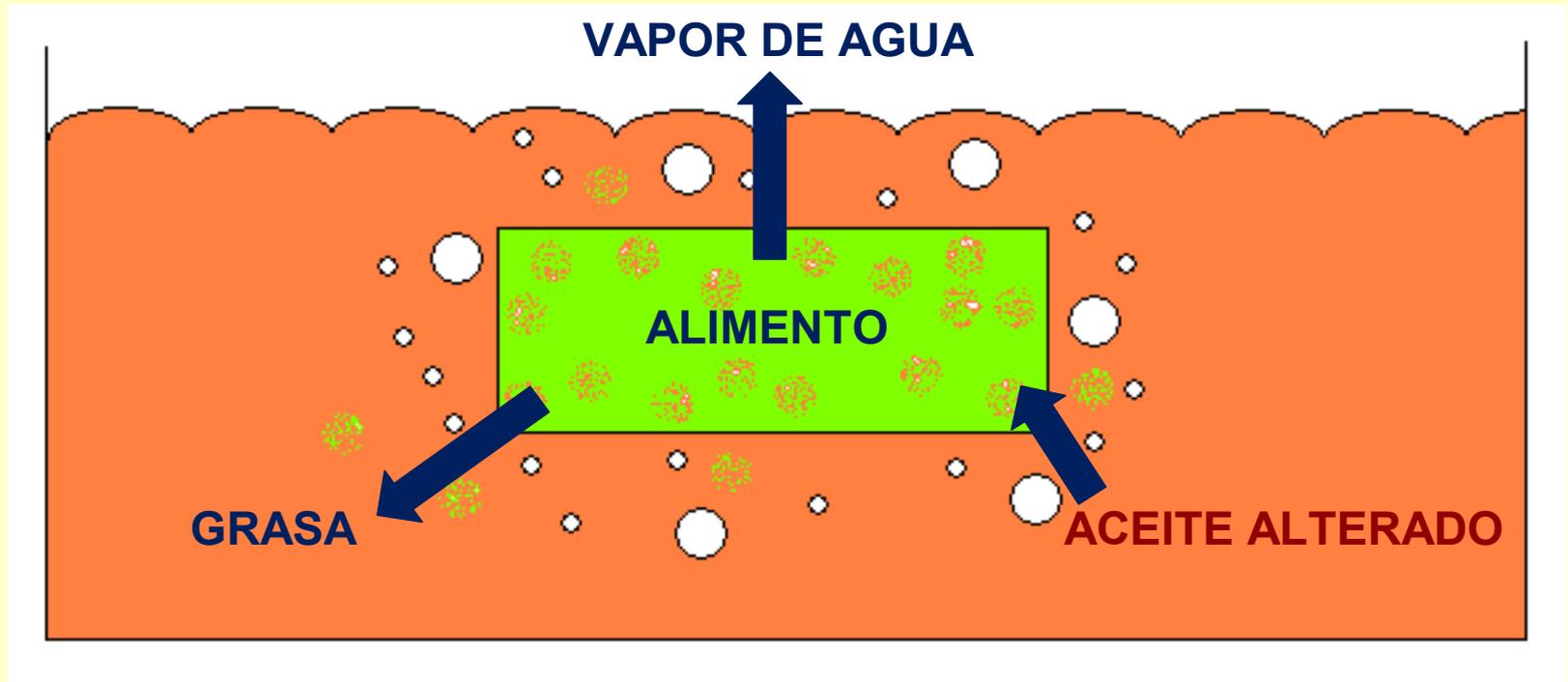


¿Por qué debemos preocuparnos por el aceite en el cual freímos alimentos?

- La **calidad del aceite de fritura va cambiando** durante la elaboración de los alimentos
- Si no tratamos correctamente al aceite, **rápidamente** se forman **compuestos que afectan la salud** del consumidor y que cambian el sabor del alimento
- La **calidad del alimento que elaboramos empeora** a medida que pasa el tiempo









El aceite de fritura alterado ¿es peligroso para la salud?

- El alimento **absorbe parte del aceite** que usamos para freírlo
- Cuando comemos, **estamos ingiriendo ese aceite con el alimento frito**
- Si ese aceite está alterado, el **alimento también está alterado**
- Algunos de los compuestos del aceite alterado son **tóxicos**

Los factores que alteran el aceite de fritura

- **Temperatura** del aceite demasiado alta
- **Humedad** del alimento
- **Tipo de alimento** (empanados, pescados)
- **Tiempo total de uso** del aceite
- **Cantidad de veces** que se ha freído en él



¿Qué hacemos para cuidar la calidad de nuestros alimentos fritos?

- Usar preferentemente un **aceite vegetal estable**
- Calentar el aceite a una temperatura entre **170° y 190° C**
- Freír con **cantidad de aceite suficiente** para sumergir el alimento
- **Mantener caliente** el aceite **siempre con alimento** (protegemos del aire)



¿Qué hacemos para cuidar la calidad de nuestros alimentos fritos?

- **Reponer** el aceite a medida que se va consumiendo
- **No** utilizar recipientes o utensilios de **hierro, cobre o bronce**
- Utilizar recipientes **limpios** y en buen estado



Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- **Controlar** la temperatura de la fritura (evitar el sobrecalentamiento)





Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- Usar una **freidora adecuada** a nuestra **situación**:
 - ¿Cuántos tipos de fritos distintos hacemos?
 - ¿Qué cantidad de alimento freímos?
 - ¿Cuántas veces freímos por hora, por día, por semana?

Recomendaciones...

para que cuidar la calidad sea fácil

- Al plantearnos estas preguntas, podemos saber **cuánto aceite necesitamos** y qué **capacidad** debe tener la freidora



Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- **Aumentar la frecuencia** con que se repone el aceite que se va consumiendo



Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- **Si se reutiliza el aceite de fritura:**
 - **filtrarlo (colarlo)**
 - mantenerlo en **recipiente tapado** (protegido del aire) y protegido de la **luz**





Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- **Descartar el aceite** cuando:
 - se detecta **olor y sabor** desagradable
 - se forma **espuma** estable
 - se vuelve **oscuro**
 - se vuelve **viscoso**



Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- **No reutilizar** el aceite descartado para elaborar otros alimentos



Recomendaciones... para que cuidar la calidad sea fácil

- Llevar un **registro** escrito
 - del filtrado diario
 - del cambio periódico del aceite



Control de la calidad del aceite de fritura

- Se mide la cantidad de **sustancias formadas por la alteración** del aceite durante la fritura
- Estas sustancias se llaman **compuestos polares totales (CPT)**



Control de la calidad del aceite de fritura

- Si el valor de **CPT** es **mayor a 25%** indica que el **aceite está alterado** y que **debe descartarse**
- **Decreto N° 291/012 del 05/09/2012**



Control de la calidad del aceite de fritura

- En el local de elaboración es conveniente el uso de un **método rápido** (por ejemplo, el Testo 270)
- En el laboratorio se usan **métodos de análisis de referencia**



EQUIPO TESTO 270





Control de la calidad del aceite de fritura

- El inspector sigue un instructivo de control
- La medida se realiza con el aceite caliente (**temperatura entre 40 y 200°C**), siguiendo lo que indica el fabricante del equipo



Debemos recordar:

Para disfrutar **alimentos seguros**, sabrosos
y bien elaborados...

...**todos** podemos contribuir.

Muchas gracias por su atención.





Material elaborado por Ricardo Correa y María Isabel Piquerez (Servicio de Regulación Alimentaria, Intendencia de Montevideo), basado en

- Guía de Buenas Prácticas para Fritura de Alimentos, MSP, 2011
- La fritura en la restauración colectiva: pautas y recomendaciones, <http://www.madridsalud.es/publicaciones/saludpublica/publicacionessp.php>