

7. Reposición con aceite fresco:

La cantidad de aceite que disminuye después de freír debe ser repuesta con regularidad, es decir, cuando se frita se absorbe una cantidad de aceite en el alimento, ésta debe ser reemplazada. En promedio se debe reponer el 20 o 25% de aceite.

8. Almacenamiento

El aceite usado se podrá guardar en recipientes opacos que sean de acero inoxidable, loza o porcelana debidamente tapados y en un lugar sin cambios bruscos de temperatura, hasta por tres meses.

9. El aceite debe ser descartado antes de que éste presente:

- Olor desagradable
- Oscurecimiento intenso

Aparición de humo a la temperatura usual de fritura

- Aumento de la viscosidad



10. ¿Qué hacer con el aceite descartado?

- Verter el aceite en un recipiente de metal sellable e identificar el manejo de los aceites usados de acuerdo a la normatividad vigente emitida por el Ministerio de Ambiente (Res 316 de 2018).
- Nunca vierta el aceite en los fregaderos, esto causa contaminación de las fuentes hídricas.

Cuando se usa el aceite para freír de forma inadecuada este genera:

- Compuestos tóxicos (acroleína, acrilamida), que pueden causar cáncer y mutaciones genéticas.
- Grasas trans, que afectan las arterias causando enfermedad cardiovascular.
- Exceso de grasa en el alimento.
- Disminución de la calidad sensorial en la fritura (alimentos sin textura, crudos por dentro, con excesiva cantidad de grasa).
- Aumento de costos por pérdida de volumen de aceite que absorbe el alimento y disminución del tiempo de recambio, por degradación temprana del aceite.

10

consejos prácticos para que realices las frituras de manera adecuada.

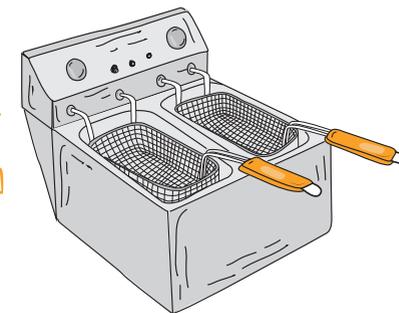
Cuida tu salud, no utilices el aceite cuando ya está degradado



La salud es de todos

Minsalud

Pasos para freír alimentos de manera adecuada



1. Prepare el alimento

- Limpie todas las superficies y lávese las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Descongele previamente los alimentos congelados y séquelos.
- Seque o escurra los alimentos que desea freír.
- Quite el exceso de masa de los alimentos al apanarlos.
- Llene la freidora de aceite hasta el nivel recomendado. Si está usando sartén, llene el aceite a 5cm de la parte superior de este.

3. Realice la fritura

- No sobrecargue la cesta de fritura o sartén.
- Verifique los tiempos de cocción. Mantenga un nivel adecuado de aceite.
- Fría una cantidad a la vez para mantener la temperatura lo más estable posible.
- Nunca deje humear el aceite. Si esto sucede, debe descartarse pues ya es tóxico.
- Evite adicionar sal y especias sobre la freidora o sartén.
- Utilice freidoras o sartenes separadas, para pescados, productos de papa, carnes, aves y vegetales.

5. Recomendaciones para las freidoras y sartenes.

- Se recomienda el uso de utensilios de acero inoxidable.
- La freidora debe colocarse bajo una campana extractora.
- Limpiar el equipo de fritura con regularidad, al menos una vez al día. Enjuague y seque bien todos los utensilios.
- Los sartenes no deben estar rallados o desprendidos, además deben ser antiadherentes y preferiblemente de fondo grueso.
- Proteja de la luz los sartenes y freidoras.

2. Seleccione el aceite para freír

- Los aceites adecuados para las frituras son aquellos que tienen alto punto de humo, como los de maíz, soya, girasol alto oleico, palma o canola.
- No es recomendable mezclar aceites.



Los aceites deben cumplir con la Resolución 2154 de 2012.

4. Temperatura

- La temperatura de la freidora **no debe exceder los 180°C** y preferiblemente debe fijarse en un rango de 160 a 175°C.
- Trate de no freír en temperaturas más elevadas, puesto que esto conduce a una velocidad más rápida de deterioro de las grasas y acelera la formación de acrilamida, compuesto cancerígeno.
- Si la temperatura del aceite es muy baja, el alimento absorbe más grasa.
- Cuando interrumpa la fritura mantenga la temperatura del aceite por debajo de los 120°C.

6. Después de freír

- El aceite debe filtrarse en caliente, inmediatamente después de su uso para evitar que las partículas en suspensión aceleren su degradación; la filtración debe hacerse al menos una vez al día.
- Coloque el alimento en una rejilla o papel absorbente para retirar los excesos de grasa.



La salud es de todos

Minsalud