

# ¿Qué riesgos se esconden en un aceite de freír?



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

## Riesgos sanitarios derivados de una fritura



### Buenas prácticas preventivas

Unas buenas prácticas contribuirán a trabajar con aceites de fritura en las mejores condiciones tanto de seguridad como de calidad alimentaria. Además, conseguiremos reducir el gasto de aceite.

Previene la degradación del aceite:

- Tapar las freidoras para minimizar las reacciones de oxidación.
- Retirar o filtrar los residuos en el aceite.
- No freír por encima de los 180°.
- Sacudir los alimentos empanados, rebozados, etc. antes de freírlos.
- Evitar freír con aceites de diferentes tipos mezclados.
- No añadir aceite nuevo al usado (no mejora su calidad).

### Los peligros del aceite frito

El aceite usado en las frituras, debido a la acción prolongada del calor, sufre un proceso de descomposición que hace que acabe convirtiéndose en no apto para el consumo.

Se acumulan compuestos potencialmente tóxicos, e irritantes para el aparato digestivo.

Son los llamados compuestos polares y su concentración no puede superar el 25%.



## Qué degrada el aceite de freír

- Las temperaturas elevadas (por encima de 200° C).
- El tiempo prolongado de fritura.
- Las freidoras sin filtro.
- El exceso de alimento en la freidora (cuando sobrepasa los 150-200 g por litro).
- Los restos de ciertas frituras como los enharinados, empanados o rebozados (al quedarse en la freidora se acaban quemando y estropean el aceite).

## Recuerda

Como el aceite es un residuo especial -es muy contaminante- tenemos que tener una empresa de recogida del aceite usado.



## Cuándo un aceite se está estropeando

Cuando aparece alguno de estos signos:

- Se oscurece.
- Aumenta su densidad.
- Huele a quemado.
- Humea.
- Espuma en un aceite frío.

## Normativa

Orden de 26 de enero de 1989, norma de calidad de aceites y grasas calentadas.

Real decreto 2507/1983 sobre elaboración y comercialización de masas fritas.

Real decreto 308/1983 sobre aceites vegetales comestibles.

Reglamento (CE) 853/2004, sobre higiene de los productos alimentarios.

### **Servicio de Salud Pública**

Plaça de la vila, 1  
08921 Santa Coloma de Gramenet

Tel. 93 462 40 00  
salutpublica@gramenet.cat