

# ¿COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE ES SALUDABLE?

Ante una innovación tecnológica de este calibre, muchas personas se preguntan si cocinar con la freidora de aire es saludable.

Se cocina mediante una corriente de aire caliente, mientras que al freir en una reidora convencional o en una sartén tenemos que sumergir los alimentos en aceite u otro tipo de grasa

se puede considerar como una opción más saludable en comparación con la fritura tradicional en aceite.

## **Acabados apetecibles con menos grasa**

Una textura crujiente muy similar a la de la fritura, pero con mucho menos aceite con un 85% de menos calorías.

## **No hay materiales tóxicos**

Están libres de BPA y PFOA, dos polímeros con una alta persistencia en el medio ambiente que diversos estudios señalan como potencialmente cancerígenos, por lo que es completamente seguro.

## **Menos acrilamidas**

La freidora de aire cocina más rápido que la fritura convencional y permite un mayor control de la temperatura y el tiempo.

Los alimentos al aplicar altas temperaturas (entre 120 °C y 180 °C). Por encima de esa temperatura pueden formarse compuestos perjudiciales, incluso potencialmente cancerígenos, como acrilamidas, benzopirenos o hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP). La freidora de aire cocina más rápido que la fritura convencional y permite un mayor control de la temperatura y el tiempo.

## **Retención de nutrientes**

Algunos micronutrientes, como la vitamina C y las vitaminas del grupo B, son termosensibles, es decir, se deterioran al cocinar a altas temperaturas.

Cocinar en la freidora de aire es saludable, pero también, rápido y sencillo.

### **Saber más:**

**<https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/cocinar-con-freidora-aire-es-saludable/>**