

Efectos de la fritura de pescados de río en diferentes medios de cocción sobre el perfil de ácidos grasos

Fontanarrosa, M. E.*; Abib, M.*; Piagentini, A.**; Ferraris, N.*; Freyre, M.**

*- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (U.N.L.)

Ciudad Universitaria. Paraje El Pozo. CC 242 (3000) Santa Fe.- Tel (0342)4575211

** - Instituto de Tecnología de Alimentos (U.N.L.)

RESUMEN: El pescado de río además de ser una excelente fuente de proteínas, se destaca por su alto contenido de ácidos grasos (AG) mono y poliinsaturados, las llamadas "grasas cardiosaludables", ya que se ha demostrado que los AG poliinsaturados de la familia n-3 tienen un rol importante en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

En este trabajo se analiza el perfil de AG de 7 especies de pescados, capturados en la zona costera de la ciudad de Santa Fe, a los que se cocinó en condiciones standardizadas en aceites de oliva, soja, girasol y grasa vacuna.

Los resultados muestran que el uso de aceite de oliva disminuye la proporción de AG saturados con respecto al mismo pescado crudo, siempre que los pescados no tengan menos del 50 % de monoinsaturados. La composición de las frituras en aceite de soja y de girasol son muy semejantes, mostrando una marcada disminución de los AG saturados y un aumento muy importante de los AG esenciales. La fritura en grasa de vaca mantiene los niveles de AG saturados y disminuyen los monoinsaturados y los poliinsaturados.

Surge entonces la siguiente recomendación nutricional para el consumo de pescado de río frito: que los pescados sean de bajo tenor graso, fritos en los aceites estudiados, siempre que sean de primera fritura, y evitar el uso de grasa vacuna como medio de cocción.

SUMMARY: Effects of frying river fish in different cooking media on fatty acid profile. Fontanarrosa, M. E.*; Abib, M.*; Piagentini, A.**; Ferraris, N.*; Freyre, M.**. Besides being an extremely good source of proteins, river fish contains high levels of mono- and polyunsaturated fatty acids. They have been called "heart-healthy fats", since those from the n-3 family are known to play an important role in preventing and controlling heart disease.

The fatty acid profiles of seven fish species, caught along the coastal area of Santa Fe city and cooked under standardized conditions in olive, soy and sunflower oil, and bovine fat were analyzed.

The results show that using olive oil decreases the rate of saturated FA with respect to raw fish, as long as this do not contain less than 50 % of monounsaturated fatty acids. Fish fried in soy and sunflower oils showed very similar compositions, including a remarkable decrease of saturated FA and a considerable increase in essential FA. When bovine fat is used, saturated FA levels remain unchanged, while mono- and polyunsaturated FA levels decrease. Therefore, it is advisable to take into account the following recommendations: low fat fish, preferable fried in the oils already mentioned (first-fry oils) should be used, bovine fat should be avoided.