

# Fritos mais saudáveis

Os fritos são alimentos a evitar. Ainda assim, **se não consegue resistir-lhes, é possível torná-los mais saudáveis usando os ingredientes certos.**

POR CARMEN SILVA

COLABORAÇÃO



DRA. CÁTIA MIRANDA  
Nutricionista  
www.catiamiranda.pt



**Deve evitar**  
«óleos, misturas de óleos vegetais e óleos torrados ou aquecidos várias vezes acima do seu ponto de ebulição»

O melhor óleo para fritar «é o azeite de origem portuguesa», afirma a nutricionista Cátia Miranda. É obtido da azeitona «através de extração a frio e sem hidrogenação [processo químico no qual se adiciona um hidrogénio], o que faz com que mantenha uma gordura natural. É considerada uma gordura cis, pois [ao contrário da gordura trans] tem uma configuração reconhecida pelo nosso organismo».

Além do azeite, o «óleo de coco também é uma boa opção para fritar»

O azeite, na sua constituição, possui ácidos gordos monoinsaturados, que o tornam «mais estável e resistente ao calor» e não afetam «a produção da HDL (lipoproteína de alta densidade, conhecida como colesterol bom), nem provoca a oxidação da LDL (lipoproteína de baixa densidade, conhecida como colesterol mau)», refere a nutricionista. Dai ser menos prejudicial para a saúde, em comparação com outros óleos. Além do azeite, o «óleo de coco também é uma boa opção para fritar, principalmente a fração MTC (triglicéridos de cadeia média), constituída por ácido caprílico [com propriedades antifúngicas e antibacterianas] e láurico [com ação anti-inflamatória, contribui para

o fortalecimento do sistema imunitário]», refere Cátia Miranda.

## ✱ OS ÓLEOS MENOS BONS...

São os hidrogenados.

A maioria dos óleos vegetais de fritura são feitos através da hidrogenação de uma semente ou alimento, o que «os torna prejudiciais à saúde, já que durante este processo, a gordura cis é convertida em trans para obter uma consistência apelativa e aumentar o prazo de validade, como acontece com alguns óleos de soja, palma ou mesmo as margarinas», explica a nutricionista. Mas o nosso organismo «não reconhece esta gordura e tem dificuldade em eliminá-la, o que a torna prejudicial para a saúde, principalmente quando consumida →



## PASTEIS DE BACALHAU FAÇA COM BATATA-DOCE

→ Os ingredientes presentes neste frito, «o bacalhau, batata, salsa e ovos, são ricos em nutrientes e, por isso, não precisam de ser substituídos por opções mais saudáveis. Se preferir uma opção ainda mais saudável, pode substituir a batata por batata-doce, que tem um índice glicémico mais baixo, contém mais fibra e vitamina C», indica a nutricionista Cátia Miranda.

## ( ESTEJA ATENTA )

### O ÓLEO ESTÁ ESTRAGADO?

Nos óleos monoinsaturados, como o azeite, os processos de degradação desencadeiam-se «a 180 graus Celsius, mas os polinsaturados, como o de girassol, degradam-se a temperaturas inferiores», indica Cátia Miranda. O óleo deve ser trocado sempre que apresente:



Cor escura devido às utilizações



Restos de alimentos



Cheiro a queimado



Sabor mais intenso ou ácido/azedo



Viscosidade



Espuma e fumo ao fritar



em excesso». Estes óleos têm na sua constituição ácidos gordos polinsaturados, que os tornam menos resistentes a temperaturas elevadas e cujo consumo excessivo «pode diminuir a produção da HDL e aumentar a oxidação da LDL, daí que a sua utilização deva ser moderada», recomenda Cátia Miranda. Também deve evitar «óleos, misturas de óleos vegetais e óleos torrados ou aquecidos várias vezes e acima do seu ponto de ebulição», acrescenta.

**\* COMO FRITAR BEM**  
O momento da fritura também influencia a qualidade do frito.

Só depois de atingida a temperatura ideal, «entre os 160 e os 180 graus Celsius, o alimento deve ser introduzido, pois, se for colocado em óleo pouco quente, a temperatura baixa impossibilita que se forme uma crosta à sua superfície. Isto leva a que, em vez de fritar, o alimento fique praticamente "cozido" em gordura e muito mais calórico por absorver muito óleo», explica a nutricionista. Após a fritura é necessário «escorrer bem e deixar o alimento repousar sobre um guardanapo de papel para absorver o excesso de gordura». Os óleos «podem ser usados uma a três vezes, devendo

Os óleos «podem ser usados uma a três vezes, devendo depois ser descartados»

depois ser descartados, devido às «alterações rápidas e muito complexas que sofrem, resultado das altas temperaturas a que são sujeitos». Estas alterações podem ter consequências na saúde, como o «aumento de inflamação, excesso de calorias vazias que "alimentam" a gordura visceral inflamatória, aumento da LDL, alterações gastrointestinais e gordura hepática», alerta Cátia Miranda.

*Fritar a ar ou em óleo?*

As fritadeiras a ar usam pouco ou nenhum óleo e funcionam através da circulação de ar quente. A nutricionista Cátia Miranda recomenda que se opte por fritar a ar porque «o alimento pouco contacta com o óleo»



*Como verificar e manter a temperatura ideal?*

«Use um termómetro. Se não for possível, frite em lume médio para não ultrapassar os 180 graus Celsius», afirma a nutricionista Cátia Miranda

*Batatas fritas mais saudáveis*

«Frite-as em azeite – nunca em óleo – e tempere com alecrim e sal marinho. Melhora a qualidade e facilita a digestão», explica a nutricionista Cátia Miranda

{ FAÇA ASSIM }

**VAI FAZER FRITOS? TROQUE ESTES INGREDIENTES**

Para não serem tão prejudiciais para a saúde, opte por fritar em azeite virgem ou cozinhar, sempre que possível, no forno. No entanto, para que os fritos sejam ainda menos prejudiciais, há ingredientes que pode substituir por opções mais saudáveis. A nutricionista Cátia Miranda sugere as seguintes trocas.



**\* Rissóis (camarão/pescada) e crepes de legumes**

- Troque a farinha refinada de trigo por farinha de arroz.
- Troque a margarina por manteiga pura.

**\* Em alternativa...**  
podem ser confeccionados na grelha do forno para assar por cima e por baixo.



**\* Croquetes**

- Troque as carnes processadas por carnes de aves ou carne magra.
- Troque a farinha refinada de trigo por farinha de espelta ou de arroz.
- Troque o pão ralado por linhaça moída.
- Troque a margarina por manteiga pura.

**\* Em alternativa...**  
podem ser confeccionados na grelha do forno para assar por cima e por baixo.



**\* Chamuças**

- Troque a carne de porco processada por carne de porco de pasto.
- Troque a farinha refinada de trigo por farinha de arroz.
- Troque a margarina por manteiga pura.

**\* Em alternativa...**  
podem ser fritas em óleo de coco ou confeccionadas na grelha do forno para assar por cima e por baixo, mas a massa fica mais mole.

**E PARA O NATAL**



**\* Filhós, coscorões e sonhos**

- Troque a farinha refinada de trigo por farinha de aveia.
- Troque o açúcar branco por açúcar de coco.
- Troque os óleos refinados e margarinas por manteiga pura ou azeite.



**\* Azevias de grão/batata-doce/gila**

- Troque a farinha de trigo refinado por farinha de amêndoa ou aveia.
- Troque o açúcar branco por açúcar de coco e canela.
- Troque a margarina por manteiga pura.

**\* Em alternativa...**  
podem ser fritas em óleo de coco ou confeccionadas na grelha do forno para assar por cima e por baixo.



**\* Fatias douradas/rabanadas**

- Troque o pão de forma embalado por pão de espelta, batata-doce, quinoa, arroz ou aveia.
- Troque o açúcar branco por açúcar de coco ou stevia em pó.

**\* Em alternativa...**  
podem ser fritas em óleo de coco ou confeccionadas na grelha do forno para assar por cima e por baixo. \*