

¿Es saludable cocinar con la freidora de aire?: los médicos de Harvard tiene la respuesta

08/08/2024



El Dr. Sethi, un reconocido gastroenterólogo especializado en salud intestinal de Harvard, publicó un video en su cuenta de TikTok donde explica por qué el uso de la freidora de aire es una buena opción para la salud.

El médico se enfoca en promover hábitos alimenticios saludables y en esta ocasión, compartió sus conocimientos sobre el uso de las freidoras de aire, un electrodoméstico que ganó popularidad en los últimos años.

Qué es la freidora de aire y por

qué se volvió tan popular

Es un electrodoméstico que permite **cocinar alimentos** mediante la circulación de aire caliente, lo que logra una **textura crujiente** similar a la de los alimentos fritos, pero con mucho menos aceite del que se usa en la fritura.

Este método de cocción llamó la atención de muchas personas debido a su promesa para ofrecer **comidas más saludables sin sacrificar el sabor** y la **textura de los alimentos fritos tradicionales**.

En el video, el Dr. Sethi resumió las **tres razones principales** por las que las personas deberían considerar **cambiar el aceite y la sartén por la fritura con aire**:


1. Menor contenido de grasa

Las freidoras de aire llevan **mucho menos aceite** que otros tipos de cocción, lo que **reduce el contenido de grasa** en los alimentos fritos y es beneficioso para nuestra salud intestinal y general.

Como consecuencia, disminuye el riesgo de desarrollar **enfermedades cardiovasculares** y otros problemas de salud relacionados con el alto consumo de **grasas saturadas**.

2. Ayuda en la pérdida de peso

Puede ser una buena estrategia para bajar de peso, ya que los alimentos fritos con aire tienen **menos grasa y calorías**, lo que facilita mantener un **déficit calórico** para perder esos kilos de más.

 *Todos los beneficios de cocinar con la freidora de aire.*
Foto: X.

Para quienes buscan **controlar su peso** sin renunciar a los

alimentos fritos, la freidora de aire se presenta como una **alternativa viable y saludable**.

3. Reducción de compuestos dañinos

El Dr. Sethi explica que el beneficio más importante es que la fritura con aire puede reducir la formación de **compuestos dañinos** como la **acrilamida**, una sustancia que se produce cuando ciertos alimentos se cocinan a altas temperaturas y que está asociada con un mayor **riesgo de cáncer**.

Al utilizar una freidora de aire, este compuesto se disminuye, lo que brinda una **opción de cocción** más segura para la salud a largo plazo.

Fuente: Canal 26