

PATATES, BULLIDES O FREGIDES? LA NIT I EL DIA

16 juny, 2017



La patata sempre ha tingut una mala reputació per ocultar les seves valuoses propietats nutritives si deixem de banda les patates fregides, que han generat aquest mite de que la patata engreixa.

La patata és una noble hortalissa, amb poques calories i bones propietats nutritives, però a continuació us mostrem una taula que assenyala les diferències nutricionals entre la patata bullida i la patata fregida.

	PATATA BULLIDA	PATATA FREGIDA
KCAL	74	520
HIDRATS	14.8 g	47.5 g
PROTEÏNES	2.34 g	6.5 g
GREIXOS	0.11 g	33 g
AIGUA	80,7 g	5.49 g
FIBRA	2.07 g	3.6 g

Com podem observar a la taula, durant el fregit es perd gran quantitat d'aigua, per la qual cosa tots els nutrients es concentren i a més a més, l'aliment adquireix un notable percentatge de greix molt diferent segons el mitja amb el que cuinem la patata.

Les diferències nutricionals són notables, fins al punt que podem dir que 100 grams de patates fregides tenen una elevada densitat calòrica i no són gens saludables pel nostre

organisme. Pel contrari, la patata bullida ens omple, en té una baixa densitat calòrica i quasi no té greixos en la seva composició, per tant, pot ser inclosa sense problemes en una dieta per aprimar-se.

Aquesta tabla que us hem presentat, demostra clarament les diferències nutricionals entre un aliment idèntic, però elaborat amb dos mètodes de cocció diferents.

Els fregits no són grans aliats dels nostres organismes i hem de reservar-los per ocasions molt especials.