

No se pase con el tostado

Con una buena freidora se puede conseguir una fritura dorada y crujiente; pero, ¡jojo! sin pasarse, ya que hará que aumenten las acrilamidas.

**AHORRE
50 €**



25 FREIDORAS DE ACEITE Y 5 DE AIRE A EXAMEN

Analizamos freidoras tradicionales de aceite y freidoras de aire caliente. Comprobamos su funcionamiento, sus prestaciones, su facilidad de uso y su seguridad térmica y eléctrica.

CONTROL DE LA TEMPERATURA

La prueba consistió en freir unas patatas congeladas siguiendo las instrucciones del fabricante. Freiremos de dos formas: una serie de tres tandas seguidas con la cantidad máxima de patatas y la otra serie con la cantidad óptima recomendada por el fabricante o dos tercios de la cantidad máxima, si no dice nada. Controlamos la temperatura durante todo el proceso en tres puntos: en el fondo, en el lateral y en la zona fría. También verificamos el consumo eléctrico y el tiempo empleado en la fritura.



Usar una freidora para cocinar tiene sus ventajas respecto a hacerlo en la sartén: se trata de un recipiente cerrado que, utilizado con las debidas precauciones, evita el riesgo de quemaduras por salpicaduras de aceite caliente; además, se controla mejor la temperatura, produce menos acrilamidas y puede hacer más cantidad de fritura de una sola vez.

Riesgo de quemaduras al tocar la tapa

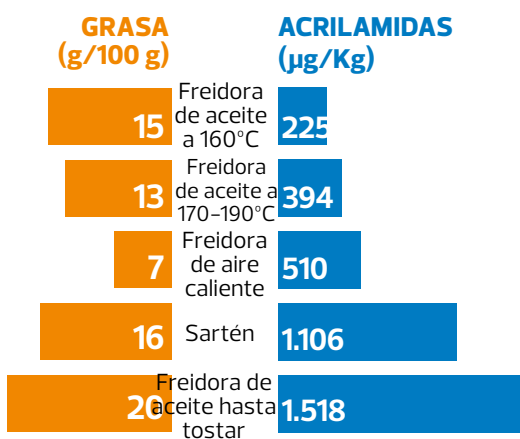
Hemos comprobado la seguridad de estos aparatos, para ello hemos medido la temperatura que pueden alcanzar las partes accesibles de la freidora cuando se usa. Estas temperaturas dependen del material en contacto. Así, si las paredes exteriores son de plástico, por regla general, se mantienen más frías que las de acero inoxidable, ya que el plástico es menos conductor del calor. Otro elemento que también influye es si los elementos de calentamiento están demasiado cerca de la pared de la cubierta. Solo dos modelos presentan problemas, Princess Turbo Fryer y Jata FR326, debido a que el usuario puede tocar accidentalmente la pared o el borde de la freidora mientras sujeta el mango del cesto con el riesgo de quemarse. Por eso han sido eliminados de nuestro análisis. Por último, tenga cuidado también con las tapas de las freidoras ya que pueden alcanzar temperaturas de 100º, incluso las de aire caliente.

🚫 PELIGRO, ACRILAMIDAS

Comparamos sistemas de fritura

Las acrilamidas son sustancias con posibles efectos cancerígenos que se generan en los alimentos que contienen almidones (como las patatas) por un calentamiento prolongado a altas temperaturas.

Como puede ver abajo, la mejor forma de limitar su aumento es usar una freidora de aceite a la temperatura recomendada (170 - 190 °C). A menor temperatura menos acrilamidas, pero la fritura sale blanda y más aceitosa. Mientras que si usamos una freidora de aire, las grasas se reducen, pero aumentan las acrilamidas. Aunque sin duda peor es la sartén o freír hasta tostar.



En cuanto al consumo de energía, aunque las freidoras de aceite necesitan más tiempo para alcanzar la temperatura ideal para freír, las de aire gastan más energía porque tardan más en hacer la misma tarea: una media hora por tanda de patatas.

La facilidad de uso es un criterio que puede pesar a la hora de decidirse por una freidora u otra. De entrada, es importante que el aparato cuente con un buen manual de instrucciones. Además, de que sea fácil de limpiar: es decir, que todas las piezas sean desmontables, que se puedan meter en el lavavajillas, por ejemplo.

Las de aceite cuestan 64 euros de media

Si su criterio para elegir una freidora es el precio, está claro que la elección es una tradicional. Cuesta de media unos 64 euros, mientras que la de aire tiene un precio medio de 213 euros, es decir, un 330 % más cara que la tradicional. Y, además, los resultados técnicos de las freidoras tradicionales son, en general, mejores que los resultados de las de aire. De hecho, todas las galardonadas son freidoras de aceite. Antes de comprar compare precios entre distintos establecimientos, ya que puede ahorrarse alrededor de 50 euros de media en un mismo modelo en las freidoras de aceite y 110 euros, en las de aire caliente.

Freidoras galardonadas

70



DELONGHI F 24512 CZ

Buenos resultados en general. Destaca por el buen control de la temperatura. Tiene un grifo de salida para vaciar el aceite usado.

De 89 a 109 euros



70



MOULINEX AM1016 Easy Pro

La mejor relación calidad precio. Fácil de desmontar para la limpieza. Lleva botón de encendido por separado.

De 50 a 70 euros



69



TAURUS Professional 3L

La mejor relación calidad precio. Con tapa pero sin ventana, por eso hay que destaparla durante la fritura.

De 49 a 70 euros



63



CARREFOUR HOME HDFT25-12

Resultados aceptables a un precio muy bueno. Modelo de paredes de plástico con ventana y filtro para olores, pero la cubeta no es extraíble para poder limpiarla o vaciar el aceite.

29 euros



Las freidoras de aire caliente son más caras, más lentas y no funcionan tan bien como las de aceite