

HAMBURGUESAS. Comerse una hamburguesa posiblemente no se suele considerar compatible con una dieta que pretenda controlar severamente los niveles de colesterol. Sin embargo, algo puede hacerse al respecto. Según un reciente estudio publicado en JOURNAL OF FOOD QUALITY, la cantidad de colesterol ingerido procedente de una hamburguesa puede reducirse notablemente si la hamburguesa se fríe con un aceite vegetal a 100-110 grados centígrados y después se lava con medio litro de agua hirviendo. Este proceso consigue no solo extraer un buen porcentaje del colesterol de la hamburguesa, disuelto en el aceite empleado, sino que en ella se introduzcan beneficiosos aceites vegetales, ricos en ácidos grasos poliinsaturados, que son hipocolesterolémicos. Como es lógico, ello implica simultáneamente renunciar a sopar o ingerir los aceites usados para freír la hamburguesa, a los que se traslada el colesterol de la hamburguesa.