Consejos a tener en cuenta al usar la freidora

* **No mezclar nunca distintos tipos de aceites** a pesar de las recomendaciones de distintos fabricantes de freidoras que lo aconsejan erróneamente. Cada tipo de aceite tiene un punto de ebullición que daría lugar a la formación de sustancias tóxicas cuando él que aguante menos temperatura se comience a quemar.
* **No añadir aceite nuevo sobre el usado**. El aceite quemado no es regenerable mezclándolo con aceite limpio, éste se desdobla en otros productos al contacto con el aceite viejo.
* Evitar el sobrecalentamiento de los aceites. La temperatura óptima para freír en freidora oscila entre los **160 y los 180 grados**. No se debe superar estos valores sobre todo si el aceite usado no es de oliva. Los aceites de semillas no deben de sobrepasar los 160 grados y deberían de usarse solo una vez, con lo cual al final lo barato sale caro.
* Los alimentos antes de echarlos a freír en la freidora **deben de estar siempre bien secos**. El agua de la superficie favorece la descomposición del aceite pudiéndose producir reacciones no deseables.
* Lo ideal sería **filtrar el aceite después de cada uso**, así eliminamos restos de alimentos flotando que favorecen la descomposición y la oxidación del mismo. En el caso de que lo que friamos sean exclusivamente patatas fritas no sería tan necesario si tenemos la precaución de recoger los trozos que queden con una espumadera. Pero en frituras con rebozado de huevo o pan rallado el filtrado a través de un colador de malla muy fina o bien de un filtro de café, resulta imprescindible para el buen mantenimiento del aceite.
* A pesar de todas estas recomendaciones se debe sustituir siempre el aceite de la freidora cuando presente oscurecimiento aún siendo transparente y **rellenar con la cantidad** que marca el depósito de la freidora, ya que un nivel más bajo solo provocará un aumento innecesario de la temperatura del aceite.

Y como consejo final decir que **no se puede freír de todo en una freidora sin más**. Depende mucho del tipo de alimento y de fritura. No podemos pretender que si freímos pescado en nuestra freidora no deje su sabor y olor inconfundible, y sobre todo que lo siguiente que preparemos no coja sabor a él. Siguiendo estas recomendaciones conseguiremos que nuestros fritos sean dentro de lo posible un poquito “más sanos”.