

Lo que te pierdes si le quitas la piel a estas frutas y verduras

Publicado el: 19-03-2021

A nivel nutricional todas las pieles de las frutas y las verduras son recomendables consumir por su alto contenido en nutrientes, destacando que en la piel se acumula gran parte de fibras, vitaminas o minerales

Hemos aprendido que [no hay que tirar los posos del café](#) ni tampoco deshacerse del [líquido que se genera en el yogur](#). Pues bien, tampoco hay que desprovechar la [piel de las frutas y verduras](#); eso sí, con excepciones.

Cuando cogemos una [manzana](#), [zanahoria](#) o [pera](#) solemos agarrar un cuchillo para **quitar la piel** que envuelve al fruto, pero esto no es más que un desaprovechamiento, porque en la piel de estos alimentos se encuentran numerosos **macronutrientes**.

«Cuando descartamos la piel, el porcentaje de **pérdida de vitaminas es muy elevado**. El contenido de vitaminas en la fruta desciende desde la piel hasta el centro del alimento. Además, se pierde gran contenido en fibra al desechar la piel de frutas y verduras que nos ayudan a mantener una **microbiota** intestinal y un [sistema inmunitario fuerte](#)», cuenta Luis Riera, director general de la consultora de seguridad alimentaria Saia.

La piel que recubre la fruta es importantísima, principalmente por la fibra que, según la OMS, se debe ingerir una cantidad de entre 30 y 35 gramos al día. La fibra vegetal aporta volumen a la dieta y genera una sensación de saciedad y ayuda al control del peso. Algunas frutas se caracterizan por contener [fibra](#), pero en la cáscara encontramos el tipo insoluble, del que hay poco consumo y, a veces, pueden tener un proceso digestivo difícil y por eso se usan más como saborizante o para [infusiones](#) como sería el caso de las pieles de [cítricos](#).

A nivel nutricional todas las pieles de las frutas y las verduras son recomendables consumir por su alto contenido en nutrientes. Hay que destacar que en la piel se acumula en gran parte fibras, vitaminas, minerales y [antioxidantes](#). Todos estos nutrientes, son muy beneficiosos para la salud ya que **previenen o mejoran muchas enfermedades**: cáncer, [estreñimiento](#), obesidad, diabetes, colesterol... «En mi opinión comer fruta y verdura con piel aporta más beneficios que perjuicios para la salud», manifiesta.

- La cáscara de manzana contiene quercetina, un flavonoide con distintas funciones antidiabéticas y antioxidantes, y fibra «que evita el estreñimiento». La piel también contiene ácido ursólico que es muy positivo para la masa muscular.

Otro ejemplo son las [berenjenas](#), cuya piel contiene Nasunina, un fitonutriente y potente antioxidante que ayuda a reparar el daño celular.

Entre los alimentos cuya piel debería comerse destacan las ciruelas, nectarinas, albaricoques, tomates o calabacines.

Pieles rugosas

Y te preguntarás, ¿qué hago con las pieles de las mandarinas, naranjas o plátanos? Cierto es que hay algunas frutas y verduras con pieles que son difíciles de comer y digerir, pero siempre puedes lavarlas, cocerlas, y sumarlo a tus recetas. La piel que envuelve a la cebolla es ideal para infusiones, y la cara interna de los plátanos para blanquear los dientes, por ejemplo.

Una buena higiene

Pero antes de tomar la fruta con piel hay que tener especial cuidado en haberla desinfectado, además de prestar atención a aquellas que brillan mucho: «Son piezas a las que les ponen cera para que así sean más atractivas para el consumidor, pero tiene el inconveniente que hace que la cáscara sea menos consumible», dice Luis Riera. Por este motivo, muchos recomiendan consumir fruta ecológica.

Para llevar a cabo un correcto lavado de los vegetales, dice Mireia Cabrera, dietista-nutricionista, que sería ideal hacerlo con **lejía alimentaria**. Por ejemplo, antes de consumirlas las deberíamos dejar en remojo unos minutos con una solución de lejía alimentaria y agua y a continuación aclararlas. «Este paso se puede hacer tanto al llegar de la compra como justo antes de consumirlos», aclara. Si lo hacemos justo después de llegar de la compra es importante secar bien los alimentos y si los guardamos en la nevera, siempre hacerlo en recipientes herméticos.

Una limpieza eficaz se puede llevar a cabo frotando o cepillando las frutas y verduras con agua caliente o desinfectantes específicos alimentarios: «Si eres de los que te preocupan los químicos o pesticidas te recomiendo el **consumo de alimentos ecológicos**», dice Nazaret Pereira.

«Yo recomendaría que aquellos vegetales que crecen de forma subterránea como por ejemplo la [zanahoria](#) o las [patatas](#), asegurar siempre una buena higienización o si no retirar siempre la piel. Al crecer enterradas bajo la tierra pueden tener más probabilidad de contener microorganismos patógenos. En cuanto a las frutas, aquellas pieles que son más finas y fáciles de masticar como la de la pera o la manzana, las podemos ingerir perfectamente de hecho, suelen ser una de las partes donde más micronutrientes se acumulan. Si tenemos algún problema digestivo estas pieles nos pueden resultar indigestas.

Fuente: <https://netsaluti.com>