

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
patas y muslos
nutrición
dentado



AGOSTO 2023

PROPIEDADES DE LA PIEL DE POLLO

El atractivo de una piel bien dorada de un pollo al horno, al spiedo o a la parrilla es prácticamente indiscutible.

Sin embargo, existen muchas dudas acerca de si comer la piel de pollo es bueno o malo para la salud. Desde CINCAP, te brindamos información acerca de la piel de pollo para que puedas decidir qué hacer al momento de cocinar.

PIEL DE POLLO... ¿PODEMOS COMERLA?

“¿Puedo comer la piel de pollo?” ... es una de las preguntas que surge cuando hablamos de carne de pollo. Hay quienes contestan un rotundo “NO” y quienes dicen “¿por qué no?”. Entonces, piel de pollo... ¿sí o no? ¡Qué dilema!

La respuesta más correcta sería “Depende”. ¿De qué? De cada caso en particular. Siempre es complejo hacer una recomendación nutricional general o poblacional, dado que no todos somos iguales y debemos tener en cuenta varios factores a la hora de elegir cómo alimentarnos.



En primer lugar, para poder decidir bien, es importante conocer la composición del alimento en cuestión. En este caso, es la piel del pollo:

Cada 100gr, aporta 349kcal. Es decir que tiene una alta cantidad de energía por gramo (lo que se denomina alta densidad energética o calórica).

De éstas, el 15% (13.3gr) proviene de proteínas y un 84% (32.4gr) proviene de grasas.

Esto ya debe darnos un indicio de que, al consumirla, estaremos aumentando el aporte calórico de la porción de carne de pollo (dato no menor: ¡en más de un 50%!). ¿Qué significa esto? Que, si estamos en déficit calórico, búsqueda de descenso de peso o de mejora de composición corporal, es preferible quitarla. Es mejor dejar esas calorías para algún otro alimento que nos aporte mayor cantidad de nutrientes y saciedad.

Si hablamos del **tipo de grasas** que nos aporta la piel del pollo, vamos a oír (y así lo vimos también indicado en distintas encuestas que hemos hecho) que la gente considera que la mayor parte de ellas son grasas saturadas. Y acá va una buena noticia para el *team* a favor del consumo de piel del pollo: *¡esto no es así!* La piel de pollo conserva la misma proporción del tipo de grasas que la carne de pollo: **2/3 de las grasas son Insaturadas (mono y poliinsaturadas) - conocidas como grasas buenas o cardiosaludables - y sólo 1/3 son saturadas.**

La piel de pollo no es aquel “ogro” que siempre se pensó.

Entonces, **¿qué factores tengo que evaluar a la hora de decidir?**

Resaltemos aspectos “a favor” y aspectos “en contra”:

A FAVOR

ASPECTOS CULINARIOS Y ORGANOLEPTICOS

La piel del pollo es una excelente aliada al momento de **conservar la humedad de la carne y resaltar el sabor** del alimento. Para quienes la consumen, el **dorado, la crocancia y el sabor** de la piel es un plus, al comer un plato con pollo.

Al quitar la piel antes de cocinar, la carne de pollo -sobre todo la pechuga- tiende a secarse más fácilmente y ser menos apetecible. La piel ayuda a la “protección” de la humedad interna del alimento. Por supuesto, esto puede compensarse utilizando alguna salsa o una cocción húmeda, pero si en éstas sumamos ingredientes calóricos, no nos beneficiaremos al quitar la piel y reemplazarla. Por lo tanto, debemos evaluar escenarios.



La piel es útil también en algunas preparaciones como muslos rellenos, pamplonas, matambres...para lograr una envoltura natural en la preparación. Si en lugar de ésta, se usan opciones como fiambres (jamón, panceta, etc.), lo que es habitual, la disminución calórica de la que hablábamos tampoco sucederá.

Por último, existe quien cocina con la piel y la retira al momento de comer.

Esto puede ser una buena estrategia.

CON PRECAUCION

ASPECTOS NUTRICIONALES

Como vimos anteriormente, **más del 80% de las calorías de la piel de pollo provienen de las grasas. Cuando comemos una porción de pollo con piel, el valor calórico es, como mínimo, un 50% mayor.** Es decir, si una porción de pechuga sin piel (150gr o ½ pechuga grande, aproximadamente) me aporta 160kcal, al dejarle la piel me aportará 242kcal. Alguien podría decir que 80kcal más no es mucho. Y acá de nuevo debemos contestar: “Depende”, *¿De qué?* 80 kcal podríamos usarlas para incluir una fruta chica luego del almuerzo o la cena y lograr mejor saciedad o adherencia. 80kcal también podrían ser aportadas por un huevo duro en el plato, que también me sume más proteínas y con ello, mayor saciedad. Por lo tanto, según cuál sea mi objetivo, muchas veces el ahorro de las calorías de la piel de pollo puede ser útil.



A MODO DE RESUMEN...

La piel de pollo no es aquél “ogro” que siempre se pensó, repleto de grasas saturadas, sino que la mayor parte de sus grasas son buenas.

La piel de pollo cumple distintas funciones culinarias y organolépticas que debemos considerar y que, en numerosas ocasiones, hace más atractivo nuestro plato.

El 62% de la población de adultos de Argentina tiene exceso de peso (4ta ENFR, 2018), y por ello, es necesario que las recomendaciones poblacionales apunten a elecciones de alimentos con mayor densidad de nutrientes y menor densidad calórica.

En **personas con exceso de peso o Enfermedades Crónicas No Transmisibles (o en riesgo)** es recomendable que la gente quite la piel de pollo, incluso antes de cocinar.

Sin embargo, **aquellos que gocen de buena salud y tengan un estilo de vida saludable**, podrán elegir si quieren consumir la piel de pollo o cocinar el alimento con ella y luego quitarla.

La carne de pollo es nutritiva, saludable y es parte de una alimentación equilibrada.