





PATEK PHILIPPE
GENEVE



INICIE SU PROPIA
TRADICIÓN

LA COLECCIÓN CUBITUS
DE TAMAÑO MEDIANO

PATEK PHILIPPE BOUTIQUE
MADRID - SERRANO

PUBLICIDAD



Código descuento exclusivo:
LAVANGUARDIA5%OFF

Digestiones pesadas
Descubre Digestya, la
fórmula de Be Levels

NUTRICIÓN

Dejarse la piel en el plato: el error del que advierten los dietistas-nutricionistas

- Eliminar la piel de frutas y verduras puede reducir su aporte de fibra, antioxidantes y otros compuestos beneficiosos
- 7 recetas originales con sandía, la fruta estrella del verano



Aumentar el consumo de fruta es bueno para la piel por distintos motivos (Getty Images)

Antonio Orti

23/07/2026 06:00

 Síguenos en Google

▶

⏮

⏭

0:00

0:00

1x

⌵

⌶

La piel de las frutas y hortalizas contiene un montón de antioxidantes y vitaminas, así que dejar al cuchillo a un lado puede evitar cometer un crimen nutricional. Sin embargo, son legión quienes, convencidos de que la piel rezuma pesticidas, prefiere eliminarla en vez de enjuagarla con agua corriente (un remedio que se ha demostrado mucho más eficaz que mantener al alimento en remojo dentro de un recipiente o que utilizar jabones y detergentes específicos para frutas, ya que no aportan ninguna ventaja demostrada). Cabe recordar que la piel de frutas y verduras es su “protector solar” natural, ya que las plantas combaten el sol concentrando los flavonoides y polifenoles en la capa externa para filtrar los rayos UV y neutralizar los radicales libres.

Thanks for watching!

Powered By 



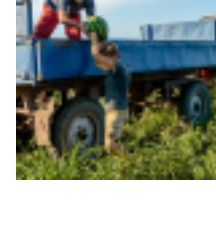
Por este motivo, la dietista-nutricionista Mapi Herrero, recomienda consumir las frutas y hortalizas con piel, siempre que sea comestible

Lee también



El “pienso de gimnasio” conquista TikTok: ¿comida de campeones o rancho para perros?

ANTONIO ORTI



¿Quién se queda con el dinero de los alimentos?

ANTONIO ORTI

Por este motivo, la dietista-nutricionista Mapi Herrero, recomienda consumir las frutas y hortalizas con piel, siempre que sea comestible. “La piel actúa como barrera protectora del vegetal frente al entorno y, por ello, suele concentrar más fibra, más antioxidantes y más compuestos beneficiosos, por lo que pelar las frutas y hortalizas implica renunciar a una parte de su valor nutricional”, avisa desde Zaragoza. Ahora bien, “si la textura o el sabor hacen que alguien deje de comer una fruta u hortaliza por no pelarla, nutricionalmente siempre es preferible consumirla pelada que prescindir de ella”, resuelve a continuación.

Aunque se desconozca, la parte externa de frutas y verduras contiene más vitaminas, micronutrientes y antioxidantes que la propia pulpa o porción central. Asimismo, la piel concentra fibra, lo que favorece el tránsito intestinal. A pesar de ello, muchas personas desollan a los vegetales. Basta con coger una lechuga y hacer la prueba: la parte más expuesta al sol es de un verde más intenso y tiene una mayor concentración de vitamina A y beta-caroteno que las hojas centrales. Sin embargo, normalmente se suele tirar a la basura para decantarse por las hojas de color más blanquecino del interior, cuando en realidad resultan mucho menos interesantes desde el punto de vista nutricional.

En la práctica, solo en ocasiones muy contadas es recomendable desechar la parte externa, sea porque la piel no es comestible, sea porque se arrastran problemas digestivos que aconsejan retirar la fibra insoluble o sea porque no puede garantizarse un correcto lavado, especialmente en personas inmunodeprimidas o durante el embarazo, detalla Herrero.

Sin embargo, detrás del gesto casi automático de quitar la piel rara vez hay una razón clínica. No suele tratarse de personas inmunodeprimidas, embarazadas o con alguna dolencia que aconseje precaución. La explicación, en la mayoría de los casos, es más prosaica: suelen ser manías heredadas por imitación, remilgos aprendidos de otros comensales tiquismiquis o la idea (equivocada) de que en la piel de un pepino o una fresa puede esconder todo tipo de amenazas veladas. “En España y la Unión Europea los residuos de plaguicidas en frutas y verduras están sometidos a una normativa muy estricta y a controles periódicos que garantizan su seguridad. Más del 95 % de las muestras analizadas cumplen la legislación vigente y, según la evidencia científica disponible, los niveles detectados no suponen ningún riesgo para la salud”, tranquiliza Herrero.



Woman Peeling Apples in Kitchen (Getty Images/iStockphoto)

Hay frutas y hortalizas en concreto que conviene comer con piel, salvo concurrir una causa de fuerza mayor

Hay frutas y hortalizas en concreto que conviene comer con piel, salvo concurrir una causa de fuerza mayor. Por ejemplo, hay quien hierve el tomate para pelarlo más fácilmente, pero es un error pues es allí donde más se concentra el licopeno, el pigmento que le da su color rojo característico. A título informativo, los de tipo “pera” tienen hasta cuatro veces más de licopeno que los de ensalada (en ese sentido, cuanto más maduro está el tomate, más licopeno). El licopeno, por sus propiedades antioxidantes, actúa protegiendo las células de los radicales libres. Es el mismo caso del calabacín. La mayoría de sus nutrientes se encuentran en la piel. Además, cualquiera que la haya probado, sabe que tiene buen sabor. A diferencia de otras hortalizas, la intensidad del verde de la piel del calabacín, no influye en la calidad de la pieza, y solamente informa de la variedad a la que pertenece. Por lo demás, su piel aporta, sobre todo, vitamina C y, en menor medida, vitaminas del grupo B. Otro tanto ocurre con el pepino (aunque en este caso son menos quienes se atreven con la piel) y muy especialmente con la uva, en cuya capa externa se concentra un compuesto llamado resveratrol, que hace unos años se convirtió en la molécula de moda a nivel internacional por su efecto cardioprotector. Según la literatura médica, las uvas tintas suelen tener entre tres y diez veces más de resveratrol que las amarillas. Otro tanto puede decirse de la manzana (al pelarla, se queda en el plato hasta el 46% de la fibra) o la pera (al pelarla, eliminamos el 50% de la fibra y el 25% de los compuestos fenólicos).

En conclusión: la próxima vez que vaya a pelar una manzana o una pera, piénseselo dos veces antes de acercarle el cuchillo. Ese gesto casi automático, que parece de buena educación en la mesa, es en realidad el mayor atentado nutricional que puede cometerse contra la fruta.

— ¿La parte blanca de la sandía tiene un efecto parecido al Viagra?

“El albedo —explica Herrero— es la parte blanca situada justo debajo de la piel de los cítricos o de la sandía y el melón. En los cítricos es especialmente interesante porque concentra gran parte de la pectina, una fibra soluble que alimenta la microbiota. En cambio, el albedo de la sandía y el melón tiene un valor nutricional más modesto, al aportar menos fibra y una menor cantidad de compuestos bioactivos”, pondera esta dietista-nutricionista. Como pequeña curiosidad, la parte blanca de la sandía es rica en una sustancia llamada citrulina, un potente dilatador de los vasos sanguíneos que cumple la misma función que el sildenafil, el principio activo de la Viagra. Esta noticia chocante vio la luz en el año 2008 cuando unos científicos de la **Universidad Texas A&M** se cubrieron de gloria al afirmar que la sandía, además de aportar licopeno y betacaroteno, proporcionaba citrulina, un compuesto entre cuyas funciones destaca la de relajar los vasos sanguíneos de forma similar a cómo lo hace la archiconocida **pastilla azul**. Fue entonces cuando las televisiones sacaron cámaras a la calle y diversos parroquianos aparecieron ante ellas comiendo sandía y contando chistes sobre sus expectativas. Pero muy pronto se desveló que el efecto era real en teoría pero irrelevante en la práctica. En este sentido, los expertos matizaron que la sustancia viagrista, la citrulina, en realidad estaba en la parte blanca de la sandía (la que casi nadie prueba), al margen de puntualizar que para que produjera algún tipo de excitación sería necesario consumir tantos kilos de sandía que no hay que descartar el riesgo de que la cara se quede redonda... Por si fuera poco, antes de que la citrulina pudiera hacer algo por la libido, el consumidor ya habría empezado a notar otro efecto mucho menos afrodisíaco: la sandía es diurética, así que lo primero que se dispara no es el deseo, sino las visitas al baño. Moraleja: la sandía puede presumir de muchas cosas, pero como sustituto de la Viagra, de momento, cotiza más bien a la baja...

MOSTRAR 12 COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Comunicado de última hora de Kiko Rivera: "He estado a sufrir un ictus, pero esta vez más fuerte"

To puede gustar



Un simple cambio en tu café podría ayudarte a reducir la grasa abdominal

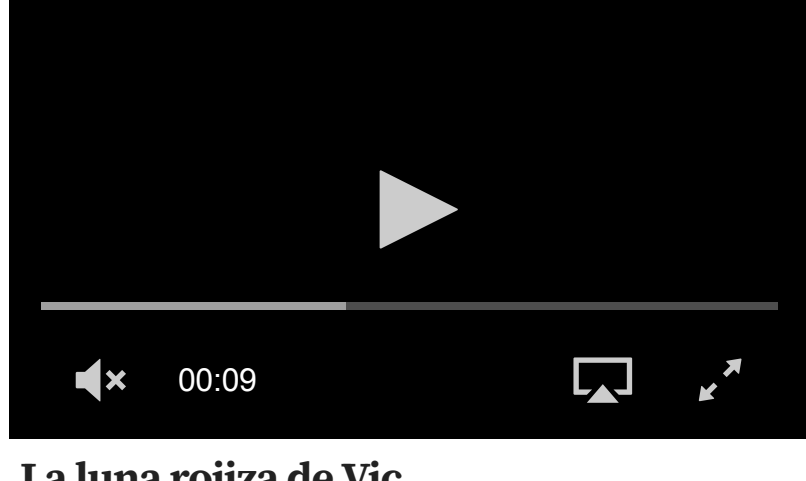
Patrocinado por nutrisolutionblog.com



El médico aconseja: «Si tu vientre no baja, haz esto cada día»

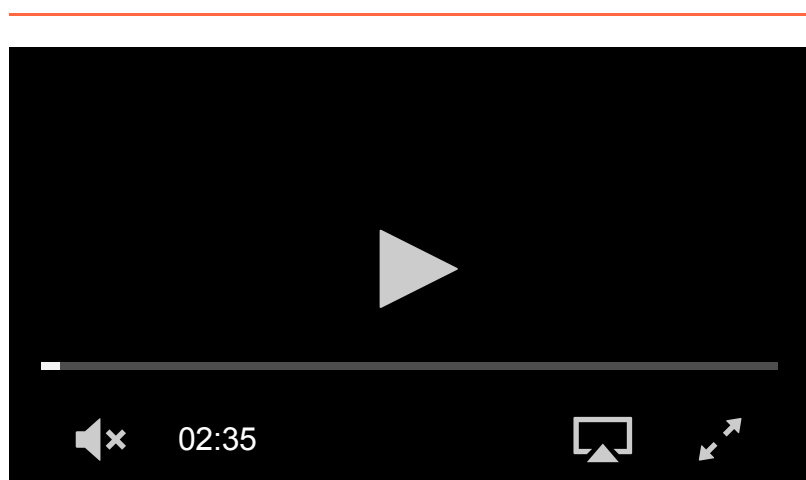
Patrocinado por diariodeuncardiologo.es

LOS MEJORES VÍDEOS



La luna rojiza de Vic

LOS MEJORES VÍDEOS



El incendio con afecciones en Villa del Prado evoluciona favorablemente, pero sin estabilizar

Para PharmaMar la investigación oncológica empieza aquí

Descubre más





CON LOS ANILLOS DE LAS PRINCESAS DISNEY

Disney x PANDORA

COMPRAR

Comer / Tendencias

LAVANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLA Todos los derechos reservados.

Quiénes somos

Contacto

Aviso legal

Política de cookies

Otras webs del grupo

Política de privacidad

Canal ético

Configuración de cookies

Sitemap