

Pollo: ¿con o sin piel?

Eliminar la piel del pollo supone disminuir el consumo de calorías y grasas, pero no está tan claro que reduzca riesgos alimentarios

La carne de pollo, por sus características organolépticas y nutricionales, es una de las que más presencia tiene en las cocinas domésticas. Constituye un importante aporte de nutrientes, sobre todo proteico. Y, en cuanto a la cantidad de grasa, esta varía en función de la parte que se consume. En las piezas más magras, como la pechuga, su porcentaje es bajo, por lo que resulta un alimento muy adecuado en dietas de control de peso.

Sin embargo, la mayor concentración de grasa se halla en su piel, con casi 48 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. Su color es, en la mayoría de los casos, resultado del alimento que ha tomado el animal durante el proceso de producción, no una indicación del valor nutritivo, de su sabor o de su contenido en grasas. Puede variar del color crema al amarillo y, tras la

coCCIÓN, se oscurece porque durante este proceso se registran una serie de cambios químicos. No obstante, cuando se presenta pegajosa, no es lisa ni tersa y tiene manchas, no es buena señal, por lo que conviene retirar el pollo y no comerlo.

Eliminar o no la piel responde más a un motivo nutricional que de seguridad alimentaria: al quitar la piel, el pollo tiene menos grasa y, por tanto, se consumen menos calorías. Pero desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, no queda claro que retirarla suponga unas mayores garantías y, por tanto, menos riesgos para la salud. Si bien se trata de una de las partes del animal con una posible contaminación microbiana impor-

tante (*Campylobacter*, *Salmonella* o *Listeria monocytogenes*), seguir unas prácticas adecuadas de higiene, manipulación y cocción resulta más eficaz que apartar la piel.

Por qué no quitar la piel

- └ Quitar la piel del pollo no siempre significa que desaparezca el riesgo. Puede que se reduzca el número de gérmenes en un principio, pero podría favorecer la contaminación de los tejidos internos.
- └ En muchos casos la piel se elimina porque se considera que contiene sustancias no deseables, como algunos contaminantes o agentes farmacológicos. Pero hay que tener en cuenta que la piel no es la única parte susceptible de este tipo de

contaminación. Además, si se han seguido las pautas apropiadas de alimentación de las aves y se han respetado los tiempos entre un tratamiento farmacológico y el sacrificio, no debe haber ningún problema de contaminación.

- └ También es importante la cocción: si se somete el alimento a un tratamiento térmico adecuado, sobre todo en el centro de la pieza, desaparecen los gérmenes gracias al efecto del calor con gran capacidad higienizante.
- └ Una correcta manipulación, que impide contaminaciones cruzadas, es otra de las medidas de prevención más eficaces. La higiene en la manipulación debe evitar que se produzca contacto entre pollo crudo y sus jugos con otros alimentos ya cocinados.
- └ Conservar el alimento a temperaturas de refrigeración resulta primordial. También es recomendable sustituir las bandejas que se usan por papel transparente o aluminio, siempre y cuando no se consuma de inmediato. La carne del pollo puede permanecer en la nevera unas 48 horas; en el congelador, puede llegar a los seis meses; y si ya está cocinada, no sobrepasará los cinco días en el frigorífico.

Lavar el pollo, desaconsejado

Otra de las falsas creencias en torno a la seguridad alimentaria del pollo es que debe limpiarse antes de cocinarlo. Pero en 2014, la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (FSA) lanzaba un llamamiento a

los consumidores para que dejaran de hacerlo. El motivo dado por las autoridades sanitarias británicas era que esta práctica, lejos de ser segura, aumentaba el riesgo de transmisión de la bacteria *Campylobacter*, causante de la campylobacteriosis, una enfermedad infecciosa que provoca diarrea, dolor abdominal, fiebre, náuseas y vómitos. Según la FSA, lavar el pollo antes de cocinarlo puede transmitir este patógeno en las manos, superficies de trabajo o la ropa a través de salpicaduras de las gotas de agua.

Con el fin de acabar con esta mala práctica, los expertos insistían entonces en la importancia de otras medidas mucho más eficaces para reducir la incidencia de *Campylobacter*: lavar los utensilios, las tablas de cortar, las superficies y las manos, antes y después de preparar la carne. También una cocción adecuada elimina buena parte del problema, por lo que debe comprobarse que no quedan partes crudas, es decir, que la carne, sobre todo en las partes más gruesas, no esté rosada tras la cocción y no presente jugos.

✚ www.consumer.es

- En cada 100 gramos de carne de pollo hay 48 gramos de grasa



AVES Y CAMPYLOBACTER EN LAS GRANJAS

Las aves y, sobre todo el pollo, tienen un papel fundamental en la intoxicación por *Campylobacter*. El camino de esta bacteria se inicia mucho antes de que el alimento haya sido manipulado. Por ello es importante gestionar bien las prácticas de producción, con el fin de controlar mejor este patógeno, a pesar de que se elimina con la cocción y la congelación. Una de las principales apuestas es la adopción de medidas más estrictas de bioseguridad que permitan reducir el riesgo de introducción y diseminación de agentes patógenos en explotaciones ganaderas. Deben tenerse en cuenta aspectos como la proximidad a otras granjas, el clima y las particularidades sanitarias de los animales de la zona.