

Nuggets de Pollo, menos sanos que la hamburguesa

Extraído de The Wall Street Journal, Marzo de 2003

Cuando Mónica Tappan de Hernández visita un restaurante McDonald's en la Ciudad de México con su hija de tres años, Renata, prefiere pedir lo que le parece más adecuado para su hija en el menú, aun cuando no sea lo favorito de la pequeña.

"Yo como mamá, normalmente pido los nuggets, aunque ella prefiere la hamburguesa", dice Tappan. "Me parecen más nutritivos".



De hecho, los McNuggets, como se conocen los nuggets de pollo de McDonald's, son el segundo producto más vendido para los niños en esa cadena en México, solo detrás de las hamburguesas con queso, según McDonald's de México, que tiene más de 260 restaurantes en ese país. Los nuggets de McDonald's tienen en América Latina un contenido nutricional similar a los que se venden en EE.UU., con " sutiles variaciones", dice Lisa Howard, vocera de la firma en EE.UU.

Pero los nuggets de pollo no son tan nutritivos como parecen. Cuando se trata de la nutrición de los niños, pocos alimentos son tan malos para la salud como los nuggets de pollo, uno de los alimentos más populares entre los niños de dos a seis años en Estados Unidos, y que se han vuelto cada vez más populares entre las familias de clase media de América Latina, que aprovechan los juegos y el ambiente informal de los sitios de comida rápida como McDonald's para ir en familia, y la conveniencia de cocinar estos productos, que se pueden adquirir en los supermercados.

Mientras los hot-dogs o las patatas fritas están evidentemente llenos de grasa, muchos padres bien intencionados creen que es saludable alimentar a sus hijos con nuggets. Después de todo, son de pollo.

Pero llamarlos pollo es un poco exagerado. Ciertamente, el pollo es su principal ingrediente en cuanto a peso, pero una vez convertido en nugget, están tan repletos de relleno, grasa y empanizado, que ya apenas se pueden llamar pollo. Entre un 50% y un 60% de las calorías de la mayoría de los nuggets viene de la grasa.

El nugget de pollo se parece en cierta forma a "un pastel con un poco de proteína añadida", dice Susan B. Roberts, jefa del Laboratorio de Energía del Metabolismo en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Tufts.

Aun así, el nugget de pollo, tanto el que se vende en restaurantes como el que se obtiene de distintas marcas en supermercados, es uno de los alimentos de mayor crecimiento en el gusto de los estadounidenses, sobre todo entre niños muy pequeños, según Harry Blazer, vicepresidente de NPD Group, que sigue los hábitos de alimentación en EE.UU.

Pero, ¿de qué parte exacta del pollo está hecho un nugget? No es fácil decirlo, pero una mirada a la etiqueta y a la información nutricional puede ayudar. El primer ingrediente siempre es pollo, pero a menos que la etiqueta diga que está hecho totalmente con carne de pollo blanca, este contiene una combinación de carne blanca, oscura y piel de pollo. La carne oscura, que viene de las patas y el muslo, es más alta en grasas y tiene menor cantidad de ciertos

nutrientes de la carne blanca, o pechuga, y la piel es especialmente alta en grasas.

La gran mayoría de los nuggets no son piezas completas de pollo. En su lugar, el pollo se corta en pedazos o se machaca, lo cual significa que la carne y la piel se convierten en algo parecido a una pasta. En ese momento, se añaden aglutinantes para que la mezcla se mantenga unida y se le da la forma de un nugget.

"La gente da por sentado que son totalmente de pollo, pero no ha habido nada de verdad en la publicidad de ese tipo de alimento de parte de ninguna compañía de comida rápida (en EEUU) dice Barry M. Popkin, profesor de dietética.

¿Qué tienen?

Una mirada al análisis nutricional de un nugget de pollo de McDonald's en México:

Porción: 6 nuggets

Calorías: 290

Grasa: 13 gramos.

Carbohidratos: 35 gramos.

Proteína: 15 gramos.

Porcentaje de grasa: **58%.**



Metamorfosis de un ave:



+



+



=



Paso 1: Tome un pollo y corte algo de carne blanca, carne oscura y piel en pedazos. Añada fosfato de sodio para lograr que se mantenga unido y jugoso. Dele la forma de un nugget.

Paso 2: Rebócelo y empanicelo con harina, especias y proteína vegetal. Añada algunos químicos. Añada grasas trans, como el aceite de soya parcialmente hidrogenado.

Paso 3: Frialo en aceite de Soya o vegetal parcialmente hidrogenado.

Paso 4: Obtenemos un Nugget.