Hem d'oferir la fruita amb pell o sense?

Això és el que diuen les persones expertes sobre menjar la fruita amb pell

[inicicentrareport]Tenim ja ben integrada sobre la rutina d'introduir **fruita** en la nostra dieta diària. Però, com s'ha de consumir? **Amb pell o sense pell**? Què és més saludable?

Les fruites tenen **grans quantitats de nutrients** que són beneficiosos per al nostre organisme. El secret rau en la distribució d'aquests nutrients al llarg de tot l'aliment. La pell i la coberta de les fruites és on més es concentren els seus valors nutritius.

Per tant, a mesura que arribem a la llavor van disminuint. És més, quan retirem la pell de la nostra dieta perdem una quantitat ingent de proteïnes. Tot i això, la fruita seguirà sent molt **nutritiva i deliciosa**.

Segons les persones expertes, una poma sense pelar conté **el triple de vitamines** que la mateixa fruita sense pelar. Així mateix, els estudis també apunten que la fruita sense pelar és **més saciant** que la seva homònima sense pell. Això és perquè la coberta d'aquests aliments conté gran quantitat de fibra, que donen la sensació de saciat al nostre cos.

El principal dilema d'ingerir la pell de les fruites es troba en l'ús de **pesticides i ingredients químics** durant el cultiu d'aquests aliments. Però has de saber que, segons l'**Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició** (AESAN), no hi ha cap diferència entre menjar les fruites pelades o la pell. Tot i així, recomana **rentar les fruites correctament** abans de menjar-les, vagis a pelar-la o no.

Altra cosa és que hi ha pells que poden ser **desagradables** o **difícils d'ingerir**. Sobretot en el cas de les fruites en què les pells són gruixudes, com la taronja, l'alvocat o el kiwi. En aquests casos, la mateixa agència desaconsella el seu consum malgrat remarca que menjar-les **no comporta cap risc**.

Si vols saber com s'ha de rentar bé la fruita per eliminar les pesticides, consulta aquest article:

[ficentrareport]