

¿QUE HAY EN EL POLLO DE FAST FOOD?

Shilo Urban. 2011. www.organicauthority.com
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Producción avícola](#)

UNA PISTA: ¡NO ES POLLO!



Freír pollo es realmente simple, a lo sumo, un poco sucio. Mojás las piezas de pollo en una mezcla de huevo y leche, las pasás por harina y especias y cocinás estas piezas en aceite bien caliente hasta que están marroncitas. crujientes y deliciosas.

¡Pero esperá!. No te olvides de agregar una pizca de dimethylpolysiloxane, un agente antiespumante hecho de silicona, el cual también es utilizado para productos como "Silly Putty" (http://en.wikipedia.org/wiki/Silly_Putty) y cosméticos.

Ahora agregá una cucharada colmada de tertiary butylhydroquinone (TBHQ), que es un preservante químico y una forma de butano (alias combustible para encendedores). Un gramo de TBHQ puede causar "nausea, vómitos, oír campanillas en los oídos, delirio, sensación de sofocación, y colapso" de acuerdo al Diccionario de Aditivos de Alimentos para el Consumidor. Cinco gramos de TBHQ pueden matarte.

Espolvorea unos trece ingredientes derivados del maíz, y estás sólo a unos veinte ingredientes de una patita de pollo de McDonald's. Y quiero pensar que estuviste utilizando piel de pollo pulverizada y carne mecánicamente descartada para tu pollo, no?

Nadie en su sano juicio cocinaría pollo de esta manera. Aún así, cada día, hordas de clientes consumen esos ingredientes en patitas de pollo McDonald's (Chicken McNuggets), que McDonalds dice que están "hechas de carne blanca, envueltas en una crujiente tempura."

Sin embargo, el pollo solo cuenta por el 50% de las patitas de pollo. el otro 50% incluye y gran porcentaje de derivados del maíz, azúcares, agentes leudantes, y otros ingredientes completamente sintéticos, entendiendo por esto que partes de las patitas de pollo no vienen ni por asomo de una granja o del campo. Vienen de una planta de petróleo. ¿Te queda hambre?

Lo que más asusta de todo esto es el hecho de que esta receta es la nueva y mejorada "más saludable" patita de pollo, lanzada en el 2003 después que un juez federal llamara a los bocaditos de pollo en fritura profunda "una creación McFrankenstein de varios elementos no utilizados por el cocinero hogareño". También aterrador es el hecho de que estas McFrankenuggets están promocionadas ampliamente para el consumo de niños que aman las formitas divertidas.

Mientras que McDonald's es por supuesto el estandarte de la ira contra el fast food, si vas a mirar los datos nutricionales del pollo de cualquier fast food, vas a encontrar que la lisa es muchas veces más larga que la receta casera de huevos, harina, pollo y aceite.

Comer fast food es un hábito. Pero ¿es un hábito que se pueda cambiar? Sin duda uno no planea una comida deliciosa en McDonnalds, un almuerzo distendido en Mostaza o un desayuno especial en el Burger King del Aeropuerto, Simplemente pasa. Llegás tarde, cansado, hambriento o todo eso junto. No tenés tiempo y necesitás encontrar algo para comer antes de desfallecer. De repente, un cartel brillante y amigable te saluda desde el costado del camino. "Drive-Trough"!

En cinco minutos te encontrarás masticando una comida llenante y poco costosa (bueno... no tan poco costosa). No te dejes engañar, el verdadero costo de la comida rápida no se encuentra en tu billetera sino en tu cuerpo, tu salud y tus años sobre esta tierra.

Podés cambiar el poco saludable hábito del fast-food. Aprendé acerca de los ingredientes de la comida rápida, planeá de antemano tus comidas, llevá snacks saludables como por ejemplo nueces y cociná saludables recetas de pollo en casa. Convencete de que la comida rápida es la cosa mas desagradable en el planeta y que es dañina para vos y aquellos que amás. Después de haber leído esto, no debería ser tan difícil.

Lista completa de ingredientes de Chicken McNuggets (del sitio de McDonald's)

http://www.mcdonalds.com/us/en/food/full_menu/chicken/mcnuggets.html):

Blanco de pollo deshuesado, agua, almidón modificado, sal, condimento (extracto de levadura autolizado, sal, almidón de trigo, saborizante natural (origen botánico), aceite de cártamo, dextrosa, ácido cítrico, romero), fosfatos de sodio, condimento (aceite de canola, mono y diglicéridos, extractos de romero).

Empanado con: agua, harina enriquecida (harina blanqueada de trigo, niacina hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), harina de maíz amarillo, almidón modificado, sal, leudante (polvo de hornear, sodium acid pyrophosphate, sodium aluminum phosphate, monocalcium phosphate, calcium lactate), especias, almidón de trigo, suero de leche, almidón de maíz.

Frito en: Aceite Vegetal (aceite de canola, aceite de maíz, aceite de soja, aceite de soja hidrogenado con TBHQ y ácido cítrico para preservar la frescura). Dimethylpolysiloxane agregado como agente antiespumante.

Lista completa de ingredientes del pollo frito de mi mamá:

Piezas de pollo con hueso, huevos, leche, harina, aceite de canola, sal y pimienta.

Más Información:

<http://search.barnesandnoble.com>

<http://www.mcdonalds.com>

Volver a: [Producción avícola](#)