Los restos de alimentos que, según científicos, deberíamos reconsiderar

Un nuevo estudio dice que las cáscaras, los tallos y las cortezas a menudo tienen fibra que muchas personas no consumen.



Cáscaras, cortezas, tallos y semillas de frutas y verduras lavadas están acomodados en un mostrador de cocina junto a comida preparada.

Investigadores del King's College London descubrieron que partes de frutas y verduras que muchas personas tiran pueden contener mucha **fibra**, según BBC Newsround. La fibra es un nutriente de las plantas que ayuda al sistema digestivo, el sistema del cuerpo que mueve los alimentos por el estómago y los intestinos. Los investigadores esperan que más personas intenten comer una mayor parte de la fruta o verdura completa cuando sea seguro hacerlo.

El equipo estudió 12 frutas y verduras crudas. Incluyeron remolacha, brócoli, calabaza butternut, piña, sandía y kiwi. Los investigadores midieron la fibra en partes como **tallos**, **cortezas**, **cáscaras**, pieles, **semillas** y centros. Descubrieron que estas partes exteriores o más duras a menudo tenían más fibra que las partes que las personas suelen comer.

Esto sucede porque la fibra suele estar más concentrada en las capas exteriores de las plantas. Por ejemplo, el estudio descubrió que la corteza de la sandía tenía 2.10 gramos de fibra en cada 100 gramos de corteza, lo cual el artículo dice que es aproximadamente lo mismo que una rebanada de pan integral. La piel y las semillas de la calabaza butternut tenían 9.25 gramos de fibra por cada 100 gramos, casi tanto como un tazón de hojuelas de salvado. La piel y el centro de la piña tenían cinco veces más fibra que la pulpa de la piña.

Esto importa porque muchos niños y adultos no consumen la cantidad recomendada de fibra. La fibra ayuda a que la **digestión** siga moviéndose, lo que hace más fácil ir al baño regularmente. También ayuda a mantener sano el aparato digestivo, es decir, el estómago y los intestinos. Como la fibra puede hacer más lento el vaciamiento del estómago, puede ayudar a que una persona se sienta satisfecha por más tiempo.

La idea no es comer todos los restos sin pensar. Algunas partes de las plantas son desechos por una razón. La British Nutrition Foundation dice que las personas deben evitar las papas verdes y las hojas de ruibarbo porque contienen **compuestos** tóxicos, es decir, sustancias que pueden ser venenosas. El artículo de BBC también dice que los tallos y las semillas duras podrían no ser adecuados para niños muy pequeños. Los ali-

Secundaria · miércoles, 4 de noviembre de 2026 · © 2026 3andB Inc.

mentos deben lavarse bien antes de que alguien coma cáscaras o pieles.

King's College London ha intentado poner la idea en comidas reales. La universidad probó 29 recetas de la raíz a la punta, es decir, recetas que usan más partes de la planta en vez de solo las partes más conocidas. Las comidas se ofrecieron en el comedor de la universidad, que es una cafetería. Un ejemplo fue el curry de cáscara de banana. Eso puede sonar extraño, pero el objetivo era probar si alimentos que a menudo se desperdician podrían formar parte de la cocina normal.

Una **dietista**, que es una experta en alimentos y salud, le dijo a BBC Newsround que la idea podría ayudar a las personas a consumir más fibra. Ella sugirió comenzar con cambios pequeños, como cortar kiwi maduro en rebanadas delgadas para que la piel se note menos, licuarlo en batidos o hornear cáscaras de verduras de raíz con un poco de aceite para hacer chips. La calabaza también se puede asar con la cáscara puesta hasta que la cáscara se ablande.

La historia se conecta con la clase de ciencias porque trata sobre las estructuras de las plantas y la **nutrición**. También se conecta con los estudios sociales y la vida familiar porque el desperdicio de alimentos tiene que ver con hábitos, dinero, cultura y lo que las personas están dispuestas a probar. Una cafetería escolar o una cocina de casa no pueden cambiar de la noche a la mañana, y el sabor todavía importa. Pero el estudio hace una pregunta sencilla con una respuesta complicada: cuando las personas tiran cáscaras, tallos y cortezas, ¿también están tirando alimentos útiles?

Escrito a partir del reportaje de BBC Newsround.

Secundaria · miércoles, 4 de noviembre de 2026 · © 2026 3andB Inc.

PARA PENSAR

1. ¿Deberían las escuelas intentar servir más alimentos que usen cáscaras, tallos y cortezas, o deberían enfocarse primero en alimentos que ya saben que los estudiantes comerán? Defiende tu posición.

2. ¿Cuál sería la manera más justa de presentar alimentos poco conocidos, como la piel de kiwi o los chips de cáscara de verduras, a una comunidad con muchas tradiciones alimentarias diferentes?

3. El estudio se enfoca en la fibra, pero ¿qué otra evidencia querrías antes de decidir que comer más restos es una buena idea de salud pública?

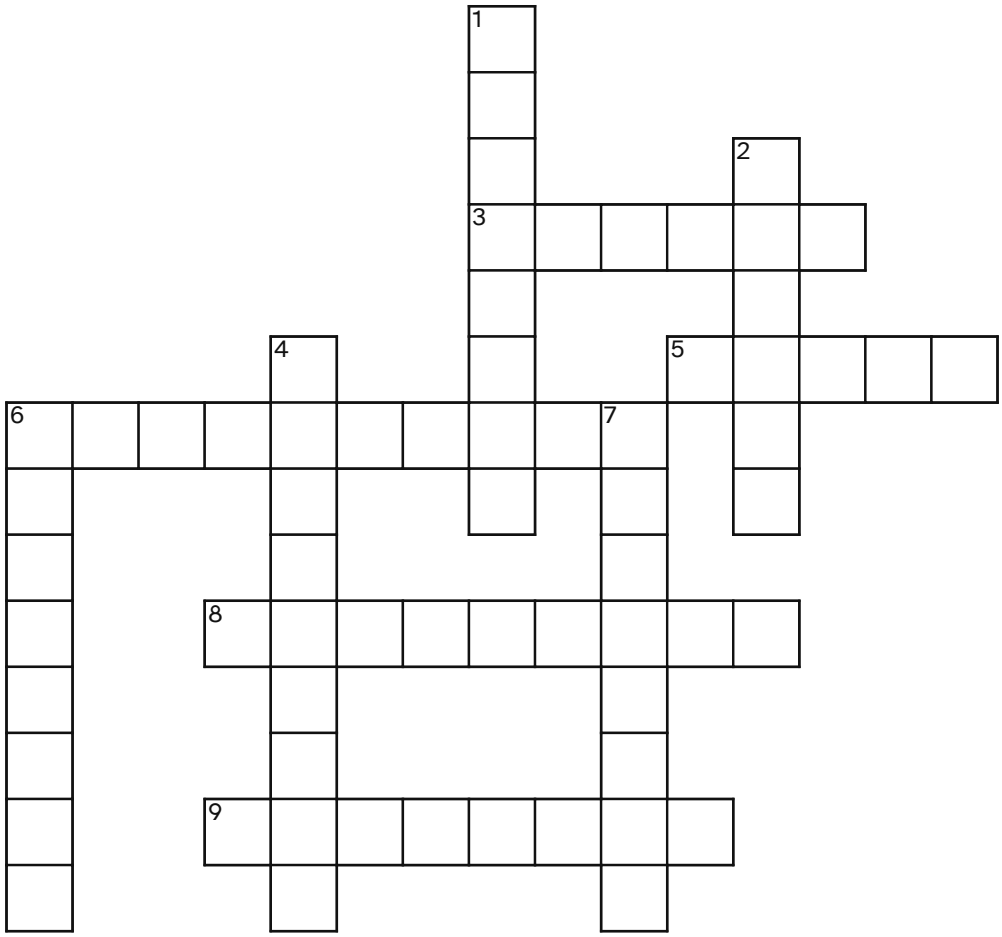
Los restos de alimentos que, según científicos, deberíamos reconsiderar

I C D O O S I A A P U E T T O T E U
A F L U N C L Y D U E T O S S E L E
O I Q D T O T R E X M D X A T S E S
E C N A O S I M S U A S I O P I R I
C O E C L S N N U T R I C I O N B S
E O L T S O T I L M O U O O R O M A
C F R F U T A D F I O A M S T X H N
I S I T S O T I I U D E P B N L N O
I S M R E D I E D G I C U N A O U O
I I Y W M Z N T A L E A E A A Z I N
A A M I I T A I A M O S S O N N A S
A A T A L L O S F C O C T F I U T O
A B A E L F I T E C S A O I L M D E
S O P O A L I A S O E R S B O N T O
O Z O L S E U D O A N A R R N N C I
E W E I E I E O P I I S O A S C I S
P M E P G X I T I O S E J M T G E T
O R V S S S G E B I N A M T C I C V

CASCARAS COMPUESTOS CORTEZAS DIETISTA DIGESTION
FIBRA NUTRICION SEMILLAS TALLOS TOXICO

Secundaria · miércoles, 4 de noviembre de 2026 · © 2026 3andB Inc.

Los restos de alimentos que, según científicos, deberíamos reconsiderar



HORIZONTALES

3 Partes de una planta que sostienen las hojas, las flores u otras partes.

5 Nutriente de las plantas que ayuda a mover los alimentos por el sistema digestivo.

6 Sustancias que se forman cuando los elementos quimicos se unen.

8 Proceso en el que el cuerpo descompone los alimentos y los mueve por el estomago y los intestinos.

9 Cubiertas exteriores duras de ciertas frutas o verduras.

VERTICALES

1 Experta en alimentos y salud que da consejos sobre lo que comen las personas.

2 Que puede ser venenoso o causar daño si se come o se toca.

4 Manera en que los seres vivos obtienen y usan materiales de los alimentos para mantenerse sanos.

6 Cubiertas exteriores que se pueden quitar de frutas o verduras.

7 Partes pequeñas de las plantas que pueden crecer y convertirse en plantas nuevas.

De dónde viene esto

Este artículo se escribió para 3andB a partir del reportaje que aparece abajo. No es una reimpresión: la redacción es nuestra y los hechos son de ellos.

BBC Newsround

"Would you eat vegetable scraps?"

Publicado	miércoles, 4 de noviembre de 2026
Consultado el	miércoles, 4 de noviembre de 2026

https://www.bbc.co.uk/newsround/articles/c69vzlzrymn4o?at_medium=RSS&at_campaign=rss

QUÉ INCLUYE ESTE PAQUETE

El artículo y sus preguntas para conversar, una sopa de letras y un crucigrama.

COPIAS Y USO

Se puede imprimir, copiar y repartir libremente para uso en el aula. Conserve esta página con el paquete para que el próximo docente vea de dónde salió la noticia.

Hay más de donde vino esto

Si esta lección corta le funcionó a su clase, nuestros cuadernos completos van más lejos con el mismo cuidado:

- Unidades completas con edición para el estudiante y para el docente
- Soluciones resueltas de cada ejercicio
- Alineadas a estándares, probadas en el aula, listas para imprimir

Vea las lecciones completas en 3andB.com

© 2026 3andB Inc.