



**SANTA CLARA**  
*Club*

## **RECOMENDACIONES CLUB 11**

Los zumos no son fruta.

Las recomendaciones nacionales de consumo de fruta nos sugieren consumir 3 piezas de fruta a lo largo del día. Como a veces es complicado cumplirlo, por ejemplo con los más peques de la casa o aquellos adultos que no les gusta demasiado, recurrimos a los zumos de frutas.

Los zumos de frutas industrializados, que compramos en supermercado, suelen tener <20-30% de fruta real, y lo demás lo rellenan con agua, saborizantes y azúcar. Esto no se contabiliza como consumo de fruta.

El zumo de naranja natural que nos hacemos en casa tampoco es la mejor opción. ¿Por qué?

1. Al hacernos el zumo de naranja, solemos utilizar entre 3 o 4 naranjas frente a la única pieza que solemos consumir si nos tomamos la pieza de fruta entera.
2. Al exprimirlo, al zumo pasa todo el agua y las vitaminas de la fruta pero también pasa todo el azúcar de la fruta y sin embargo no pasa esa fibra que tiene y que resulta tan beneficiosa para nuestra salud
3. Bebernos el zumo no nos va a aportar ninguna saciedad (a pesar de estar "tomando 3-4 naranjas") mientras que si consumimos la fruta entera normalmente una sola pieza nos llena y acabamos satisfechos.



Los zumos no son fruta

