



SANTA CLARA
Club

MITO 2

Son numerosas las publicaciones de revistas o de "influencers" que recomiendan el consumo de fruta antes de comer en lugar de tomarla como postre, argumentando que engordan más al tomarla después. Esto es completamente falso.

La fruta contiene la misma cantidad de calorías antes que después de comer, únicamente tendremos que tener en cuenta que, al tomarla de postre, no sea un exceso. Es decir, comer un poco menos de cantidad durante el almuerzo o la cena para que, cuando nos tomemos la fruta, nos quedemos satisfechos sin tener sensación de exceso de comida.



MITO 2:

La fruta después de comer
engorda

