

ZUMOS NATURALES

¿Por qué no son tan buenos como nos creemos?

Pensamos que al no estar envasados es lo mismo que tomarnos la fruta entera, pero sus beneficios son menores.

Hasta hace poco tiempo nos creíamos que tomar uno por las mañanas era la forma más saludable de empezar el día. Sin embargo, varios estudios han demostrado que esta práctica puede no ser tan beneficiosa para nuestro organismo. Yéssica Ruiz, dietista-nutricionista del Colegio Oficial de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), nos desvela por qué comer fruta entera siempre es mejor opción.

MENOS NUTRIENTES

En zumo, la naranja apenas tiene fibra, ya que esta se encuentra en la pulpa y en la piel. Al eliminarlas, nos saciaremos menos. Además, el mero hecho de masticar propicia también este efecto de plenitud. "Siempre que se pueda, la mejor opción es tomar las piezas de fruta enteras en lugar de en zumo", señala la dietista. "Además de perder nutrientes, como la fibra, que resultan imprescindibles para nuestro organismo, se pueden quedar por el camino otras vitaminas y minerales que se encuentran en las partes comesti-



bles que no se consumen", añade. Por otro lado, se reducen los efectos que la fruta entera tiene para el buen funcionamiento de nuestro tránsito intestinal.

CONTROL DEL AZÚCAR

La fibra que contiene la pieza entera ayuda también a que se absorban más lentamente los azúcares presentes en ella y a que se liberen de forma paulatina al torrente sanguíneo. ¿El resultado?

Se evitan los indeseados picos de glucemia en sangre y la posibilidad de padecer diabetes tipo 2. Mientras que tomar frutas de forma regular reduce el riesgo de esta enfermedad, el consumo de zumos de frutas lo aumenta, según varios estudios científicos.

¿Y LAS CALORÍAS?

Cuando se consume un zumo, se toma generalmente un vaso y eso no suele equivaler a una pieza de fruta sino a más, con lo que aumenta su valor calórico. Por otro lado, presenta mayor cantidad de azúcar libre que estimula la producción de insulina, hormona liberada por el páncreas que, si

Es importante limitar la ingesta de **ZUMOS EN LOS NIÑOS** para prevenir la obesidad

se acumula en exceso, lo hace en forma de grasa y, en consecuencia, conduce al aumento de peso.

Un dato: mientras que la fruta protege contra el sobrepeso, tomar un vaso diario de zumo exprimido en casa puede hacer que cojamos hasta siete kilos más al año, según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

EL HÍGADO GRASO

Ingerir fructosa tan rápido en el estómago con zumos es una de las causas del hígado graso. Así lo advirtió un estudio publicado en la revista *Journal of Hepatology* en 2010. No pasa lo mismo con la pieza entera, ya que el cuerpo la absorbe de forma más lenta al ir encapsulada en fibra.

LA RELACIÓN ENTRE AZÚCAR Y CÁNCER

Un estudio publicado en la revista científica *British Medical Journal* en 2019 apuntó que el consumo habitual de bebidas azucaradas, incluido el zumo de naranja natural, aumentaba las posibilidades

de sufrir un cáncer. En la investigación, que contó con más de 100.000 participantes, los autores concluyeron que evitar este tipo de bebidas podría considerarse una forma de prevenir esta enfermedad.

LAS MEJORES BEBIDAS

La sed no es un capricho. Se trata de una llamada del organismo avisando de que su equilibrio hídrico se ha roto y que toca beber para reponer, hasta llegar a ese porcentaje del cuerpo que debe ser agua (entre el 60 y el 80 %). ¿Qué bebidas podemos tomar que no nos engorden y sean saludables? Como indica la dietista Yéssica Ruiz, "en el primer lugar por excelencia se encuentra el agua, que es fundamental para nuestro organismo y además es acalórica". Lo recomendable es beber dos litros, pero si la rechazas por su ausencia de sabor, la experta sugiere estas otras opciones: "Infusiones (té verde, rojo, manzanilla, poleo...), aguas aromatizadas con frutas o una limonada casera.



YÉSSICA RUIZ

Miembro de la Junta Ejecutiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

Siempre que se pueda, la mejor opción es tomar las piezas de fruta enteras en lugar de en zumo. Se ha comprobado que al consumir exclusivamente el jugo se dejan de lado otras partes con nutrientes muy beneficiosos para nuestro organismo.

En este caso, para que tenga pocas calorías, habría que tomarla sin endulzar y, de hacerlo, optar por un edulcorante acalórico. El secreto es ir reduciendo poco a poco la cantidad de este y acostumbrarse al sabor de la fruta".

¿Qué son los zumos detox?

Se trata de licuados hechos con frutas y verduras a los que se les atribuyen unos supuestos efectos purificantes o desintoxicantes.

■ **Mejor la pieza entera.** Al igual que ocurre con los zumos, lo más aconsejable es siempre tomar las piezas tanto de frutas como de verduras enteras, bien sea crudas o cocinadas, para asegurarnos de consumir todos sus nutrientes y obtener todos sus beneficios.

■ **No abuses.** Su consumo excesivo puede llegar a ser perjudicial.

■ **Evitan la absorción del hierro y del calcio.** Muchos de estos zumos se realizan con vegetales de hoja verde ricos en oxalatos, una sustancia que inhibe la absorción del calcio y del hierro.



Por ello, un consumo elevado de este tipo de productos puede llegar a provocar deficiencias o carencias nutricionales de estos minerales.

■ **Problemas en el riñón.** Un exceso de oxalatos puede cristalizar formando cálculos (o piedras) en el riñón, ya que no se disuelven en el agua que utilizamos para eliminar los desechos del cuerpo.