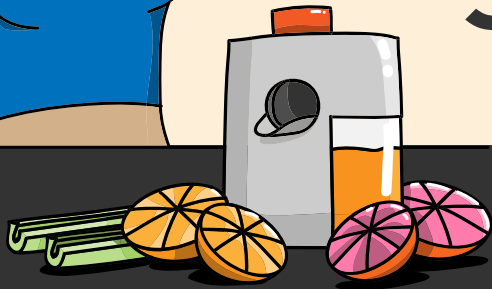




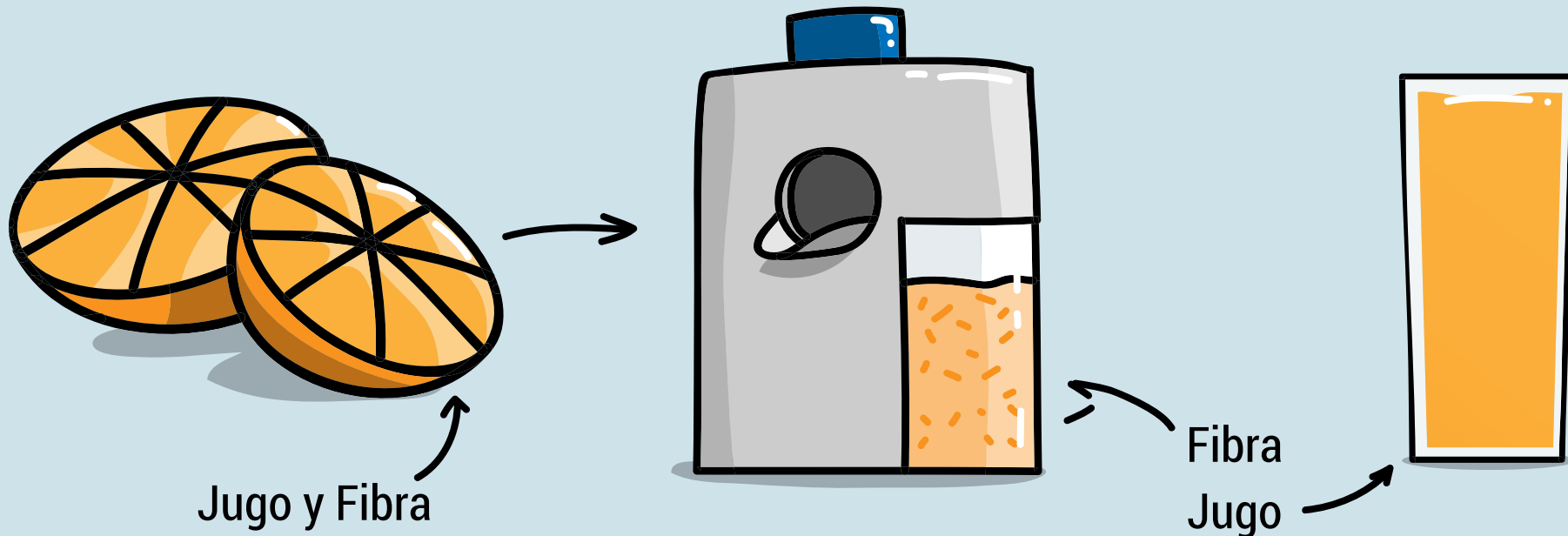
Mitos y perogrullos en nutrición presenta:

“LOS JUGOS DE FRUTAS SON SALUDABLES”



¡FALSO!

Los jugos de frutas procesados y naturales son considerados bebidas azucaradas y su consumo se asocia con enfermedades como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes, hígado graso y enfermedades del corazón.



Un componente esencial de las frutas es la fibra. Al extraer el jugo se pierde la fibra y parte de las vitaminas y minerales

¡Prefiere el agua simple y las frutas enteras!

Fuente:

1. Collin et al. Association of Sugary Beverage Consumption with Mortality Risk in US Adults. A Secondary Analysis of Data from the REGARDS Study. JAMA. 2019;2(5):e193121
2. Cantoral et al. Dietary Sources of Fructose and Its Association with Fatty Liver in Mexican Young Adults. Nutrients 2019, 11(3), 522
3. OMS. Ingesta de azúcares para adultos y niños. Ginebra: 2015