

¿ENGORDA EL ZUMO DE NARANJA?

Algunos estudios sugieren que beber un vaso de zumo casero diario puede hacerte engordar entre cinco y siete kilos al año. ¿Qué hay de cierto en ello?

Siempre se ha dicho que tomar un zumo de fruta recién exprimido al día era sanísimo. Sin embargo, la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos afirma que un zumo de naranja natural de unos 360 ml tiene alrededor de 170 calorías, lo que implica que, si lo tomamos a diario, podemos engordar entre 5 y 7 kilos al año.

MEJOR FRUTA ENTERA

"El zumo de naranja puede llevar tranquilamente dos o tres naranjas mientras que cuando comemos fruta solo tomamos una", explica Gemma Tintero, dietista-nutricionista y miembro de la Junta Directiva del Colegio de Dietista y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODi-NuCoVa). "De golpe nadie piensa en comerse tres naranjas después de comer", añade. Por tanto, consumiremos siempre menos calorías si tomamos la fruta entera en lugar de en zumo. Por otro lado, el zumo de fruta se bebe y la fruta se mastica. El beber no sacia tanto como tragar alimentos. Los zumos no nos



GEMMA TINTERO

Dietista-nutricionista y miembro del Colegio de Dietistas de la Comunidad Valenciana.

El zumo de naranja no tiene por qué engordar. Hay que ver el completo de la dieta y la cantidad de zumo de naranja que se toma. También se ha de tener en cuenta que el zumo no equivale a una ración de fruta, ya que la pérdida de fibra es importante y se utiliza más fruta de la que se comería. El consumo excesivo de zumos en general puede causar caries, aumentar las calorías totales del día y, si se toma a menudo, causar diarrea o gases.

quitan el hambre de golpe y favorecen que sigamos comiendo, mientras que masticando una pieza de fruta quedaremos llenos.

LOS ENVASADOS

Si compras un zumo de naranja en el supermercado, debes fijarte en la etiqueta. Existen tres tipos: el néctar, el zumo proveniente de concentrado y el zumo exprimido 100 %. El néctar es el zumo de menor calidad. Normalmente lleva un mínimo de un 50 % de zumo de fruta y el resto suele ser azúcar y otros ingredientes (como ácido ascórbico).

El zumo proveniente de concentrado es el siguiente en cuanto a calidad. Normalmente se le extrae el agua para economizar en el transporte y luego se le vuelve a añadir para su envasado y venta. Por último, el zumo 100 % de naranja exprimida es el más parecido al que podemos hacer en casa. Eso sí, revisa bien en la etiqueta los azúcares añadidos.