

¿Es Mejor Comer la Fruta Picada o en Jugo?

Es probable que varias veces te hayas hecho esta pregunta y aun no tengas claro la respuesta, líneas abajo te comentamos un poco al respecto.

Las frutas nos aportan antioxidantes, vitaminas, minerales, fibra, agua, es muy saludable, son una buena opción para incluirlas en el desayuno y en las meriendas (media mañana y media tarde) o en cualquier momento del día.

Las frutas tienen azúcar como fructosa, pero también tienen fibra que actúa disminuyendo la velocidad de absorción a nivel intestinal y esto a su vez nos da como respuesta una glucosa en sangre baja. Esto explica la razón por la que recomendamos COMER fruta y no TOMAR fruta, ya que en un jugo perdemos gran parte de la fibra (proceso de licuado), usamos mayor cantidad de fruta porque con el agua disminuye el sabor propio de esta y muchas veces tenemos la necesidad de agregarle azúcar (u otro endulzante).

FRUTA ENTERA/PICADA VS JUGO DE FRUTAS



FRUTA ENTERA O PICADA

- + Fibra
- No hay necesidad de agregarle azúcar
- La masticación tiene efecto preventivo del estreñimiento
- Menor índice glucémico



JUGO DE FRUTAS

- - Fibra
- Es muy probable que necesites agregarle azúcar
- Riesgo de estreñimiento por falta de masticación
- Mayor índice glucémico