



¿Qué ocurre en tu organismo un zumo de naranja natural todos los días?

Descripción

A casi todo el mundo le gusta disfrutar de un zumo de naranja recién exprimido en el desayuno y es normal que a lo largo del tiempo se hayan extendido muchos mitos respecto a la salud y el aporte vitamínico de beber. Pero ojo, no todo es tan saludable como parece. Los nutricionistas insisten en que tomar la fruta de forma natural siempre es más beneficioso que tomarla en forma de jugo. Eso sí, también tenemos que tener claro que beberlo de naranjas naturales es mucho más saludable que las del supermercado, que contienen más conservantes, edulcorantes y azúcares añadidos.



¿Es bueno dar jugo de naranja a los niños por la mañana?

La naranja es un cítrico que procede del naranjo y que tiene una gran producción en España. Esta fruta se presenta en muchas variedades y por eso podemos encontrarla en los supermercados casi todas las temporadas, aunque su mejor época es en los meses de otoño e invierno. Las naranjas son una fuente importante de fibra y vitamina C, que tienen excelentes propiedades para la salud.



¿El jugo de naranja pierde vitamina C si no se toma inmediatamente?

El azúcar se ha convertido en el enemigo número uno de los realfooders, y es normal cuando vemos los índices de obesidad que existen en los países desarrollados hoy en día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha tildado este problema como una nueva pandemia y es por eso que muchas personas están tratando de reducir al máximo el contenido de azúcar en su dieta.

Las naranjas contienen un aporte de nutrientes muy importante al aportar vitamina C, vitamina A, ácido fólico, fibra y potasio. Son un alimento ideal para adelgazar porque contienen muy pocas calorías y su mayor porcentaje es agua. El consumo equilibrado de estos cítricos puede ayudar a estimular el sistema inmunológico, mejorar la textura de la piel y combatir el estreñimiento.

Los problemas de beber demasiado jugo de naranja

El zumo de naranja natural es complicado porque aunque es una bebida a la que no le añadimos conservantes ni edulcorantes, al exprimir la naranja se desprenden azúcares que pueden afectar al aumento de peso. Los expertos dicen que el consumo de fructosa libre líquida impide las funciones del

hígado, lo que puede conducir a riesgos para la salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 o problemas de hígado graso.



Cientos de comentarios sobre el precio de un zumo de naranja servido en un bar de Alicante

Por otro lado, otra gran diferencia entre consumir una naranja y un zumo es que se destruye la fibra que contiene la fruta, aumentando así la absorción de fructosa. Un estudio publicado en Estados Unidos demuestra que al exprimir la naranja bebemos azúcar y calorías e incluso perdemos la famosa vitamina C.

Los nutricionistas creen que en este caso es muy importante saber comer, nadie tiene por qué prohibir el zumo de naranja en el desayuno, pero lo correcto es no abusar de él. No tiene nada de malo beber un vaso de naranjas exprimidas el fin de semana, peor sería si las consumiéramos de las que venden en los supermercados. Para adelgazar y conseguir el objetivo de adelgazar, así como para mantener una buena salud, es importante mantener una dieta sana y equilibrada en la que sea abundante el consumo de frutas, verduras y legumbres.

Fecha de creación
abril 2023