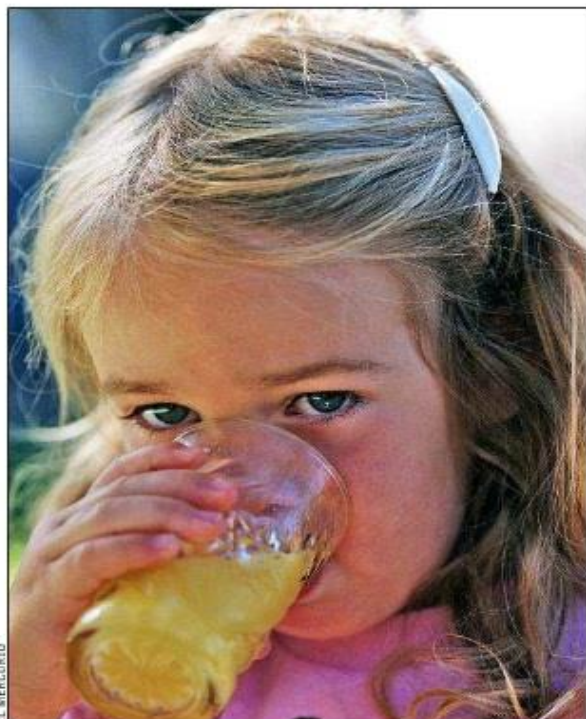


En la preparación se pierde la fibra:

Científicos advierten sobre el alto nivel de azúcar en los jugos de frutas

Según un estudio de la Universidad de Glasgow, beber zumo natural no es tan saludable ya que puede poseer la misma cantidad de calorías que una bebida gaseosa.



EL MERCURIO

Beber jugo de frutas no reemplazaría comer una porción de fruta al día, según los expertos.

TANIA HERRERA

En época de verano, el consumo de jugos de fruta se eleva. Para muchos, estos representan una opción saludable, sin embargo, los especialistas advierten sobre el nivel de azúcar que pueden poseer y los riesgos a la salud.

Investigadores de la Universidad de Glasgow, en el Reino Unido, encontraron que beber jugos de fruta es "potencialmente tan malo" como tomar bebidas gaseosas debido al alto contenido de azúcar.

Los profesores Naveed Sattar y Jason Gill del Instituto de Ciencias Cardiovasculares y Médicas le pidieron al go-

bierno británico que cambiara sus planes de salud que incluyen el zumo como una porción de fruta. Además, reclamaron por un mejor etiquetado donde se advierta a los consumidores que no deben beber más de 150 ml de jugo al día.

Varias porciones

Para los científicos británicos considerar el jugo natural como un equivalente a una porción de fruta es "contraproducente" porque "aumenta la percepción de que tomar jugo es bueno para la salud y no necesita estar sujeto a los límites que muchos se autoimpone en el consumo de

comidas menos saludables".

Rinat Ratner, nutricionista de la U. del Desarrollo, explica: "Tomar un jugo no reemplaza comer una fruta porque se pierden muchos beneficios al extraerle la fibra".

Sin embargo, opina que este líquido, a diferencia de las bebidas gaseosas, sí posee algunos nutrientes y vitaminas si se toma recién exprimido.

Pero, advierte, que el jugo no siempre es bueno. "Cuando uno toma jugo no se come solo una fruta, se come tres o cuatro porciones, lo que aumenta la carga de carbohidratos".

Los profesores escoceses llevaron a cabo un estudio que analizó el consumo de 500 ml de jugo de uva al día por tres meses. Según los resultados, los voluntarios aumentaron la resistencia a la insulina, lo que más tarde podría desarrollar diabetes. Además, los adultos con sobrepeso aumentaron la circunferencia de cintura.

El contenido bajo lupa

Según el estudio británico, 250 ml de jugo de manzana posee 110 calorías y 26 g de azúcar. Una bebida de cola tiene 105 kcal y 26,5 g de azúcar. Por otro lado, una manzana solo posee 50 calorías y tiene todos los beneficios de la fibra.