

“Zumos comerciales, ricos en vitaminas”

MITO O REALIDAD:

- "Zumos comerciales, ricos en vitaminas"

Se piensa que...

Gracias a los zumos ricos en vitaminas puedo conseguir que mi hijo o hija tome las vitaminas que necesita...

¿Es esto es verdad?



Esto es ifalso!

Un [zumo de frutas](#), aunque sea natural, no sustituye una pieza de fruta. Es preferible dar una dieta rica en [frutas y verduras](#) en vez de acudir a este tipo de preparados. Los zumos comerciales de frutas, aunque estén enriquecidos con vitaminas, **no son saludables**. La mayor parte llevan poca fruta ya que se hacen a partir de concentrado de fruta. **¿Y si es natural?** Tanto si lo compramos en el súper como si lo hacemos en casa (en este caso tendrá las mismas [vitaminas](#) que si se come las frutas) **tampoco es lo más saludable**. La [fibra](#) que lleva la pulpa de la fruta hace que absorbamos de forma lenta los azúcares naturales de la fruta. Cuando hacemos un zumo, esta fibra desaparece, y el efecto que el zumo hace en nuestro cuerpo es como si tomáramos un vaso de agua con [azúcar](#). Por lo tanto, es mejor optar por frutas y verduras que aportarán todos los nutrientes que tu hijo o hija necesita. Si optamos por zumos enriquecidos, además de dar vitaminas (que probablemente no necesite) vamos a dar azúcar. Lejos de lo que es una [dieta sana](#) para que hijo o hija crezca fuerte y sano o sana.

Fecha de publicación: 9-11-2021

Autor/es:

- [Cristina Cayuela Guerrero](#). Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

