LITORALPRESS

Fecha: 25/09/2022
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial I
Tipo: Especiales
Título: Ya vienen los jugos de frutas de temporada

Pág. : 3
Cm2: 394,7
VPE: $ 3.926.822

Tiraje: 76.017
Lectoría: 271.020
Favorabilidad: No Definida

Sanos y refrescantes

Ya vienen los jugos de frutas de temporada

Beber un jugo de fruta siempre va a causar una experiencia gratificante, sobre todo cuando se trata de sabores que aportan nutrientes que ayudan a las defensas.

Por: Germán Kreisel

En la dieta diaria, los alimentos frescos de la estación como las frutas y verduras deberían cubrir entre un cuarto y la mitad de lo consumido, sin embargo, se estima que los chilenos consumen en promedio solo tres kilos de frutas en promedio al mes, por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud que aconseja 400 gramos diarios entre frutas y verduras.

A muchas personas no les atrae comer productos vegetales, sin embargo, con la llegada de la primavera comienzan a aparecer frutas de la estación, momento perfecto para disfrutar de jugos naturales para incorporar los nutrientes necesarios. Evelyn Sánchez, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, indica que las frutas tienen "beneficios asociados a su baja densidad energética y a los nutrientes que las componen, entre los que destacan la fibra, vitaminas A, B, C, D, E, minerales como potasio, hierro, calcio etc. y otros no-nutrientes".

En ese sentido, la académica sostiene que una adecuada ingesta de frutas frescas está asociada disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer e incluso en la prevención de la obesidad. A su vez, las frutas y jugos naturales "contienen fitoquímicos, que son un grupo de no nutrientes que han demostrado ejercer efectos beneficiosos para la salud en forma directa, principalmente a nivel digestivo, o en forma indirecta a través de sus actividades prebióticas sobre el microbiota intestinal y de la formación de metabolitos bacterianos bioactivos que actúan tanto a nivel local como sistémico, previniendo enfermedades y fortaleciendo el sistema inmune".

En el mercado existen diversos productos que incorporan frutas naturales, son 0% azúcar y no traen azúcar añadida.

Frutas para jugos

Prácticamente con cualquier fruta se puede hacer un jugo, incluso con la incorporación de verduras y hierbas para disfrutar de gustos más innovadores. En el mercado existen diversos productos que incorporan frutas naturales, son 0% azúcar y no traen azúcar añadida. La ingesta de frutas idealmente debe ser con su cáscara si corresponde y privilegiando las frutas de estación.

"La ingesta esporádica de jugo natural de frutas no debería considerarse un problema, siempre y cuando no se le adicione azucares simples y se procure mantener la cascara en aquellas que sea posible", dice la académica de la UDLA.