

¿Por qué no es lo mismo?

FRUTA ENTERA O ZUMO

Fruta: agua, nutrientes y fibra

Fibra: retrasa la absorción de azúcares

Masticamos: mayor sensación de saciedad



Concentramos los azúcares de 2-3 piezas de fruta

Más calorías en un pocos tragos

Menos sensación de saciedad

