

*¿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**

