

## El minuto de Mayo Clinic

### El problema con el jugo de fruta

VIDEO	AUDIO
	Ese jugo de fruta que tiene en el refrigerador tal vez no sea tan sano como usted cree.
<b>Dr. Donald Hensrud</b> <b>Programa para Vida Sana</b> <b>Mayo Clinic</b>	“Cuando el jugo de fruta es altamente procesado, entonces, lo pongo dentro de la misma categoría de las bebidas endulzadas con azúcar”.
	El Dr. Donald Hensrud dice que los niños pequeños no deben consumir más de 6 onzas de jugo al día y que los niños mayores, hasta 8 onzas.
Dr. Hensrud	“Aunque esa cantidad no parezca mucho, hay una razón para ello”.
	La razón es la concentración de calorías debidas al azúcar que hay en cada porción.
Dr. Hensrud	“Aunque una bebida contenga 100 por ciento de jugo de fruta, igual puede ser muy procesada y refinada; por tanto, lo que está en el vaso no es exactamente el producto de la fruta.
Dr. Hensrud	“Por ejemplo, el jugo de manzana es bastante procesado y, básicamente, consiste en agua azucarada y muy pocos nutrientes”.
	El Dr. Hensrud afirma que el jugo de naranja con pulpa ofrece un poco más de nutrientes, pero es más sano comer una naranja y beber un vaso de agua.
Dr. Hensrud	“Parecería que darles jugo de fruta a los niños es bueno, pero hay que limitar el consumo de jugo porque significa calorías adicionales”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.